

Komfortní zóna

v souvislosti se spokojeností zaměstnanců

Tomáš Nushart, MÚVS, 2017

Abstrakt

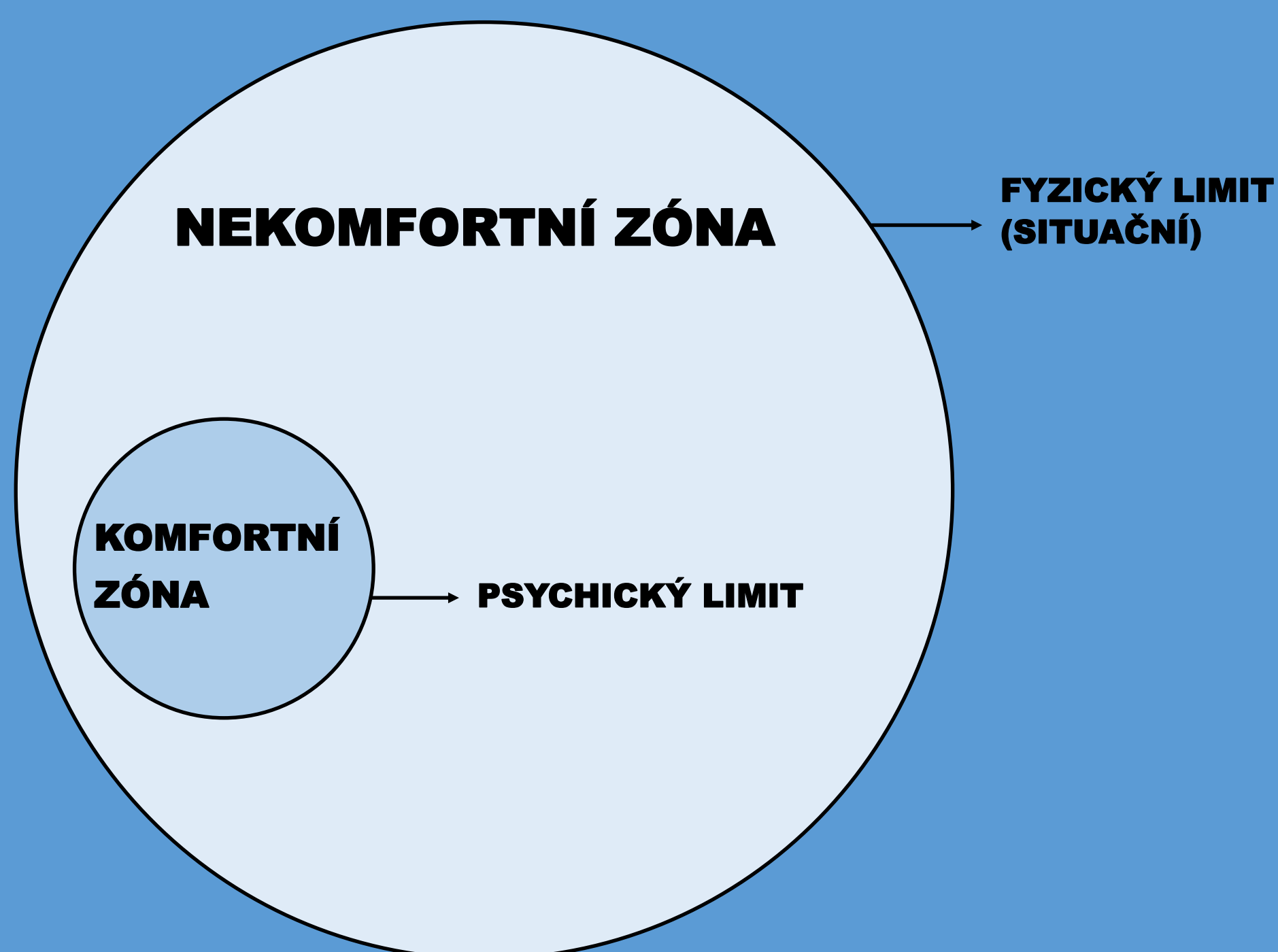
Cíl práce je komplexní seznámení čtenáře s komfortní zónou a jejím vlivem na naši spokojenost, speciálně spokojenost v práci. Teoretická část práce obsahuje odpověď na 4 nejdůležitější otázky týkající se komfortní zóny: co to je komfortní zóna, proč z ní vystupovat, proč z ní nevystupujeme a jak z ní vystupovat. Skrze stav flow, jehož nedílnou součástí je právě výstup z komfortní zóny, se odkazuje na její významný vliv na naši spokojenost, speciálně na naši spokojenost v práci. Vyvrací myšlenku, že spokojenější jsme často až po práci. Vědeckými metodami dokazuje, že ze své komfortní zóny, do stavu flow, se daleko častěji dostáváme při práci. V praktické části se metodou dotazníkového šetření ověřují závěry z části teoretické, včetně paradoxu práce nebo existence psychologických limitů, přičemž tyto závěry se podařilo dokázat.

Abstract

The aim of this bachelor thesis is comprehensive familiarization of the reader with comfort zone and its effect on our satisfaction, especially satisfaction at work. The theoretical part contains of 4 parts: what is the comfort zone, why do we have to get out of it, why don't we get out of it and how to get out of it. Through the flow state, which important part is the comfort zone, it gets to its important effect on our satisfaction, especially satisfaction at work. It refutes the statement, that we are more happy and satisfied after the working hours. It proves by scientific methods, that we are more happy at work and that the main contribution makes the flow state, which contains comfort zone. The practical part contains verification of conclusions made in the theoretical part using questionnaire survey, including the paradox of working or the existence of psychological limits.

„Your life begins at the end of your comfort zone“

Neale Donald Walsch



Flow

Flow, neboli plynutí, je podle Csikszentmihalyiho stav, v němž jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité.

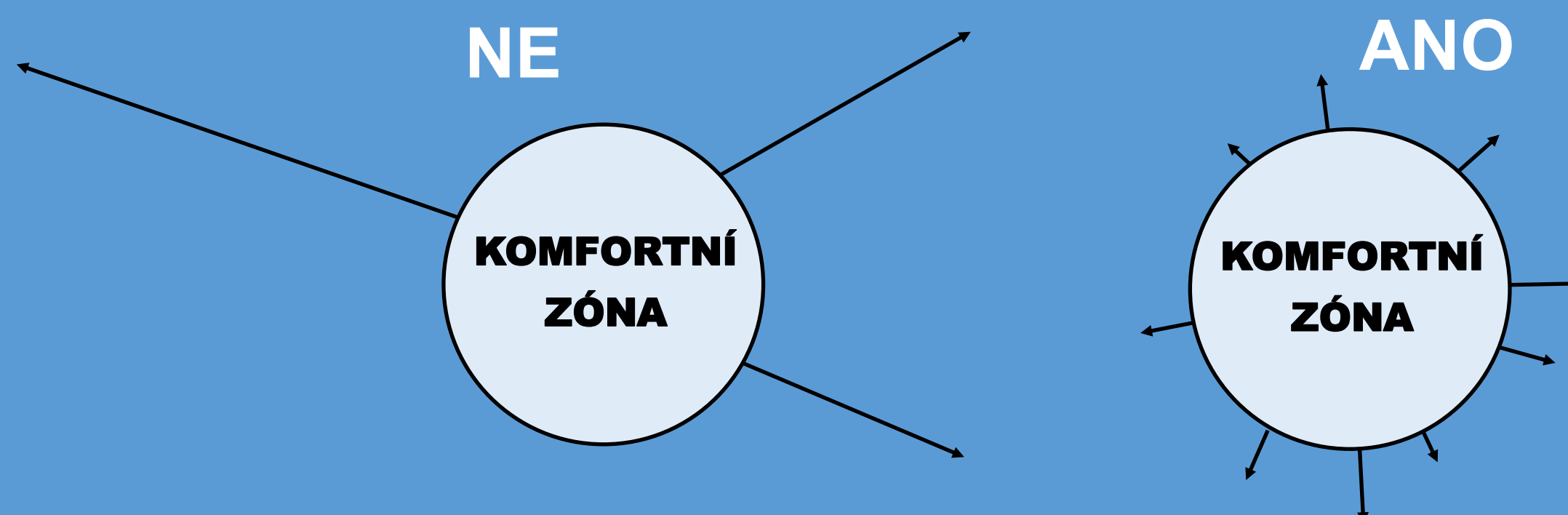
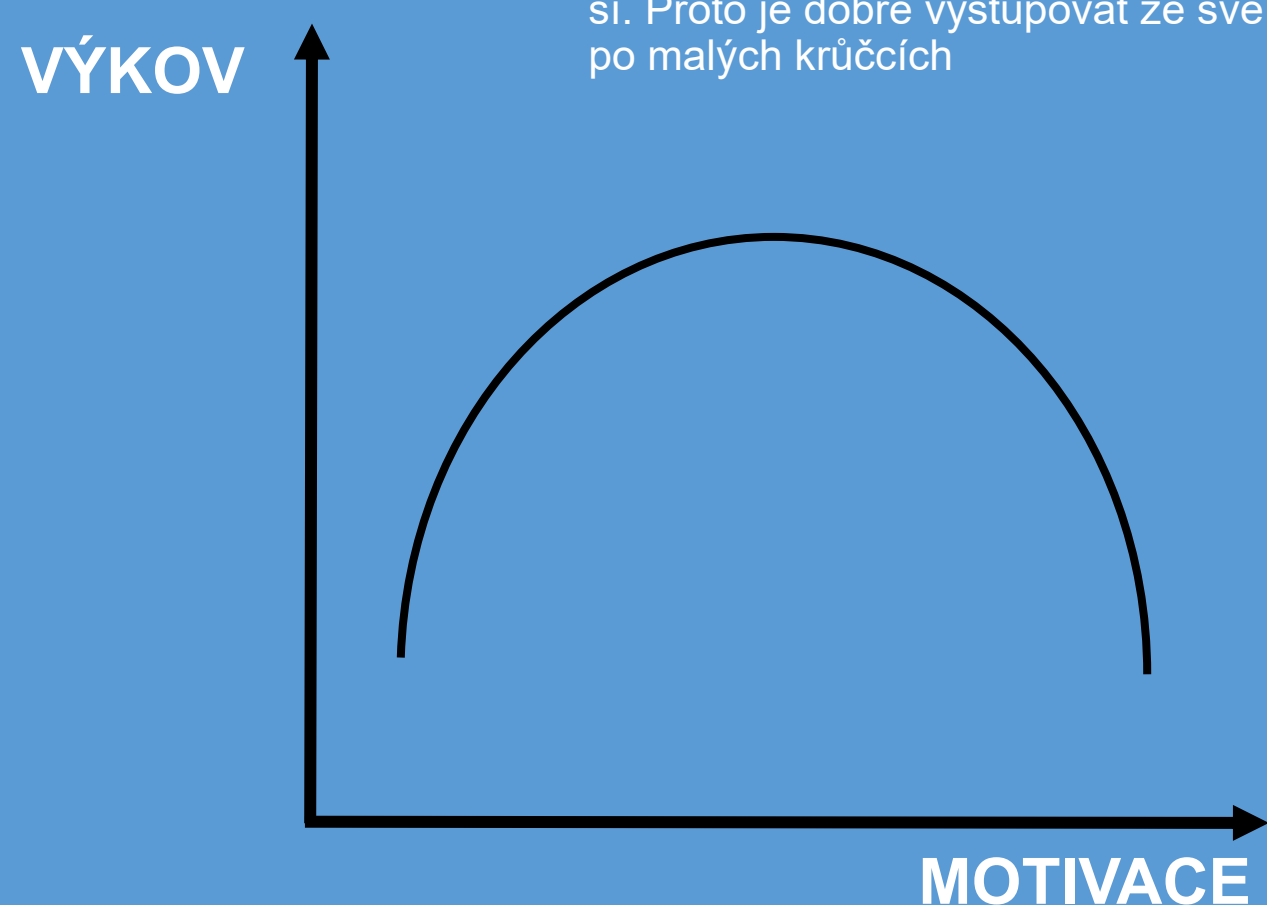
K radostným prožitkům podle něho dochází tehdy, když člověk nejenom splnil nějaké dřívější očekávání, uspokojil nějakou svou potřebu a touhu, ale když také zašel za hranice toho, nač byl naprogramován, a dosáhl něčeho nečekaného, co si předtím možná ani nedovedl představit. To je nesmírně důležité propojení s komfortní zónou. Bez toho, abychom z ní vystoupili, nemůžeme dlouhodobě dosahovat štěstí. Prožitky naplněné radostí jsou charakterizovány právě tímto pohybem vpřed: pocitem novosti, dosažení nějakého cíle. Hrát tenis tak, aby to rozšířilo naše schopnosti, nám přináší radost, a stejně tak číst knihu, jež nám odhaluje věci v novém světle, nebo vést rozhovor, který nás vede k vyjádření myšlenek, o nichž jsme ani nevěděli, že je máme.

400% Paradox práce

Z nějakého podivného důvodu máme my lidé pocit, že při práci nemůžeme zažívat flow, přičemž ve skutečnosti lidé při práci v zaměstnání dosahují stavu flow – hlubokého soustředění, vysokých a vyvážených úkolů a dovedností, pocitu kontroly dění a uspokojení – asi čtyřikrát častěji než při sledování televize.

Yerkes – Dodson experiment

Tento experiment prokazuje, že pokud bude náš strach ze ztráty příliš velký, může se stát, že naše snaha o výstup z komfortní zóny bude menší a menší. Proto je dobré vystupovat ze své komfortní zóny po malých krůčcích



„It comes down to a simple choice really. Get busy living or get busy dying“

Andy, Vykoupení z vesnice Shawshank