

Prožívání stresu na pracovišti v období pandemie Covid 19

Laura Hošpesová

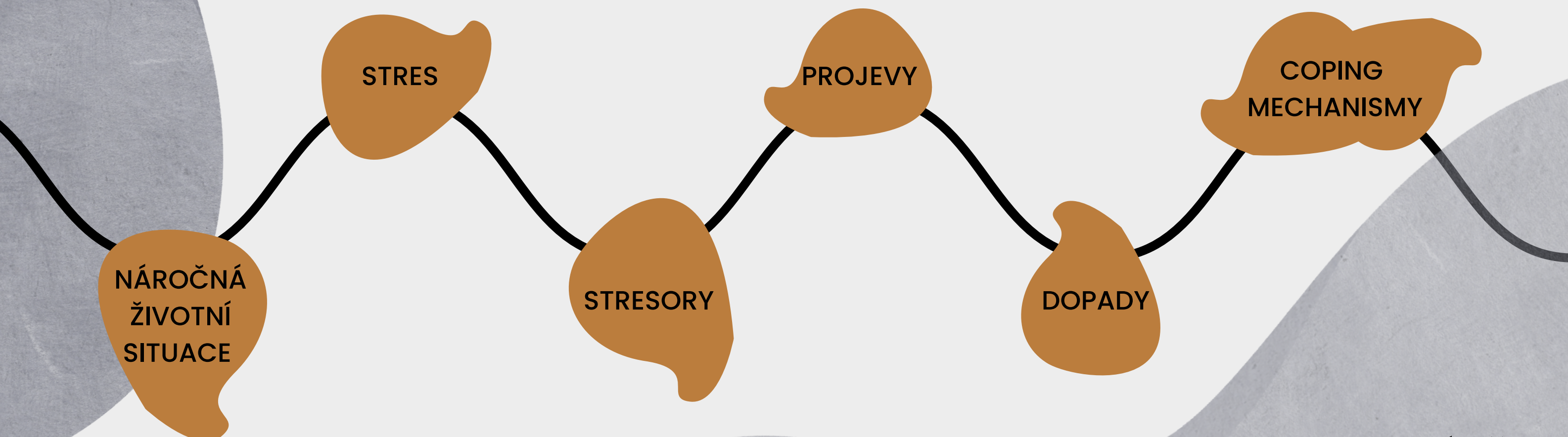
2023

Abstrakt

Teoretická část práce ve čtyřech kapitolách definuje klíčová témata – pracovní stres a stresory, náročná životní situace, kterou je i pandemie Covid 19, dále pak copingové strategie a mechanismy, jak se stresem v životní náročném situaci vypořádat. Empirická část práce je zaměřena na kvalitativní analýzu prožívání změn u zaměstnanců v době pandemie Covid 19. Výzkum byl proveden metodou hloubkových rozhovorů se sedmi informanty.

Abstract

The theoretical part of the thesis in four chapters defines the key topics – work stress and stressors, challenging life situations, which is also the pandemic Covid 19, then coping strategies and mechanisms how to deal with stress in a challenging life situation. The empirical part of the thesis focuses on a qualitative analysis of employees' experience of change during the Covid 19 pandemic.



Závěr

Mezi faktory způsobující stres u zaměstnanců během pandemie patří nedostatek informací, izolace způsobená prací z domova a nutnost rychlé adaptace na nové a neobvyklé situace. Dalšími stresory byly obavy z ztráty zaměstnání nebo snížení platu. Pandemie výrazně ovlivnila pracovníky a představovala pro ně výzvu jak v pracovním, tak v osobním životě.

K copingovým strategiím patřily procházky v přírodě, sport, meditace, dechová cvičení, poslech hudby nebo sdílení pocitů s rodinou a okolím. V závěru výzkumu se ukázalo, že všichni účastníci rozhovoru byli rádi, že se mohli vrátit k práci pod podmínkami, které platily před pandemií, a ocenili nové zkušenosti, jako například práci s technologiemi nebo nové zájmy, kterým se nadále věnují.

