

# Stres na pracovišti

Barbora Valíková  
2017



Bakalářská práce

Masarykův ústav  
vyšších studií

## Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá stresem na pracovišti. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část nejprve seznamuje čtenáře s obecnou problematikou stresu a poté se zabývá stresem na pracovišti.

V praktické části je představena společnost, popsány výsledky, plán prevence a závěr.

## Cíl

Cílem je analyzovat faktory ovlivňující míru stresu na pracovišti a navrhnout plán prevence pro tyto zaměstnance.

## Plán prevence

- Jasně a srozumitelné pokyny ze strany nadřízeného
- Přijetí nového zaměstnance
- Školení
- Zvyšování kvalifikace zaměstnanců
- Teambuildingové aktivity
- Pořízení klimatizace
- Neignorování upozornění na možnou šikanu

## Výzkumné otázky

- 1- Prožívají zaměstnanci ve firmě xy stres?
- 2- Co patří mezi hlavní stresory ve firmě xy?
- 3- Ovlivňuje míru stresu délka odpracovaných let na pracovišti?

## Závěr

Zaměstnanci jsou na pracovišti ve stresu, jelikož to vyplývá z dotazníkového šetření. Tento fakt se týká 84 % pracovníků

Nejvíce stresujícími faktory na pracovišti jsou přesnost a rychlost práce, sankce za špatně odvedenou práci, pracovní podmínky, mezilidské vztahy a v neposlední řadě šikana.

Z analýzy dotazníku je také zřejmé, že za předpokladu stálosti pracovních podmínek v posledních letech se míra stresu na pracovišti s počtem odpracovaných let zvyšuje.

## Literatura

**Křivohlavý, J.** *Jak zvládat stres.* Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.

**Matoušek, O.** *Pracovní stres a zdraví.* Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2005. Bezpečný podnik. ISBN 80-903604-1-6.

**Mayerová, M.** *Stres, motivace a výkonnost.* Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-425-8.