



# Stres a duševní pohoda pracovníků

**Jméno:** Lucie Vágnerová

**Studijní program:** Ekonomika a management

**Vedoucí práce:** PhDr. Lenka Emrová

**Pracoviště:** Oddělení pedagogických a psychologických studií

**Akademický rok:** 2021/2022

## Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá stresem a duševní pohodou pracovníků na obchodních odděleních dvou odlišných firem. Cílem práce je zjištění stresových faktorů na obchodních odděleních, zda se zaměstnavatel snaží o eliminaci příčin stresu, zda pracovníci znají duševní hygienu a její zásady a jak pečují o své duševní zdraví. Výzkumné metody použité v této práci jsou dotazníkové šetření a polostrukturovaný rozhovor. Respondenty byli pracovníci obchodních oddělení. Dotazníkové šetření odhalilo, že mezi nejčastější stresové faktory na obchodním oddělení patří změny a problémy způsobené dnešní dobou, zákazníci, velké množství práce a časový tlak. Hlavním nástrojem péče o duševní zdraví je dodržování správné životosprávy. Díky analýze celého průzkumu byly shledány určité rozdíly mezi národní a nadnárodní firmou. Na základě výpovědí z dotazníku a rozhovorů a zjištění, že zaměstnavatelé se téměř vůbec nestarají o snížení stresových faktorů, jsou v závěru práce navržena doporučení za účelem snížení stresu a zlepšení duševní pohody pracovníků.

## Abstract:

The bachelor's thesis deals with the stress and well-being of employees in the sales departments of two different companies. The aim of the work is to determine the stress factors in the sales departments, whether the employer is trying to eliminate the causes of stress, whether employees know mental hygiene and its principles and how they take care of their mental health. The research methods used in this work are a questionnaire survey and a semi-structured interview. The respondents were employees of the sales department. The questionnaire survey revealed that the most common stressors in the sales department include changes and problems caused by today, customers, a lot of work and time pressure. Maintaining a regime is the main tool for mental health care. An analysis of the entire survey revealed some differences between the national and multinational company. Based on the statements from the questionnaire and interviews and the finding that employers hardly care about reducing stress factors, recommendations are made at the end of the work in order to reduce stress and improve the mental well-being of employees.

## Bylo zvoleno 7 výzkumných otázek:

VO1: S jakými stresujícími faktory se pracovníci setkávají na pracovišti?

VO1a: Existují rozdíly mezi interními a externími pracovníky?

VO2: Jak pracovníci vnímají svůj vztah mezi pracovním a osobním životem?

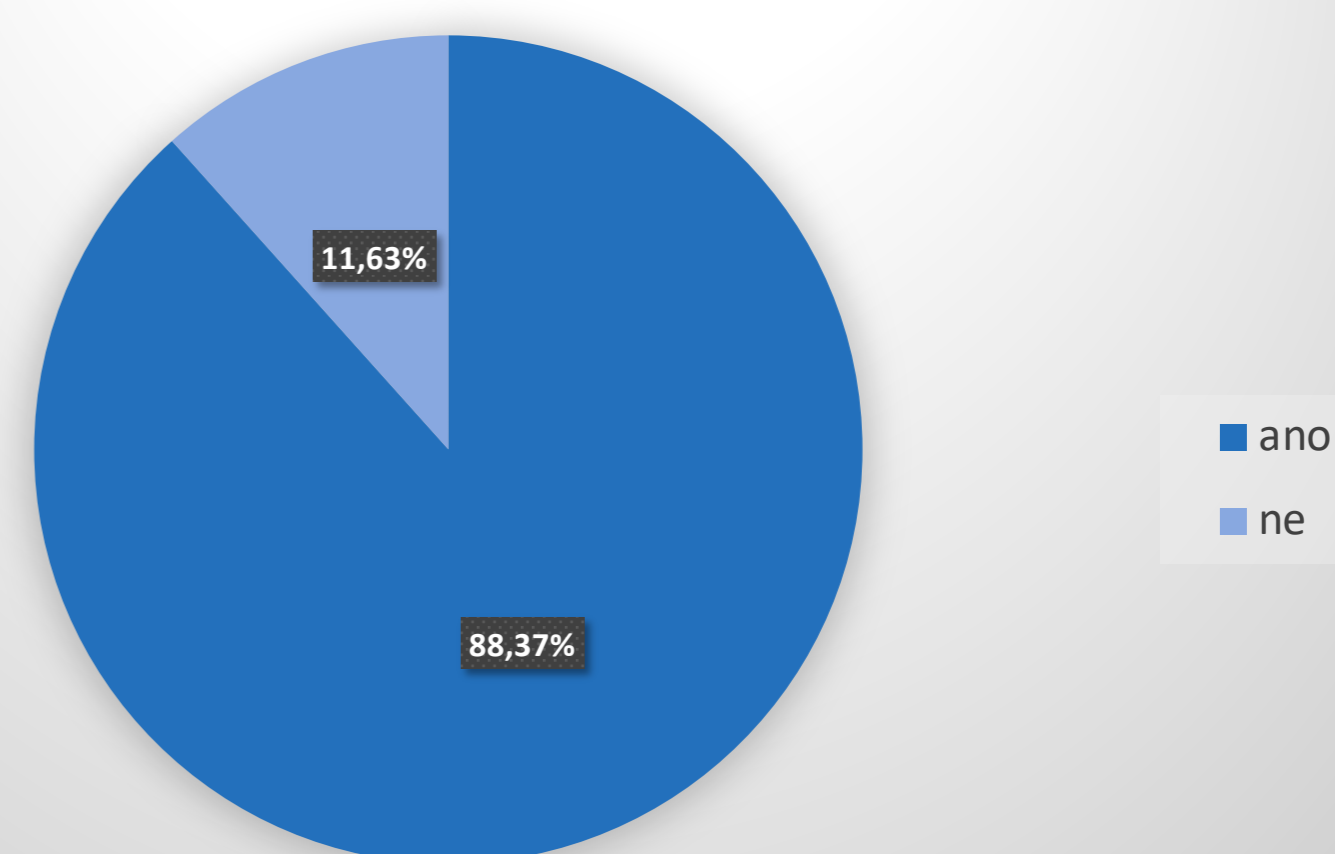
VO3: Jak zaměstnavatel přispívá k eliminaci stresu?

VO4: Co si představují pod pojmem duševní hygiena a zda znají její nástroje?

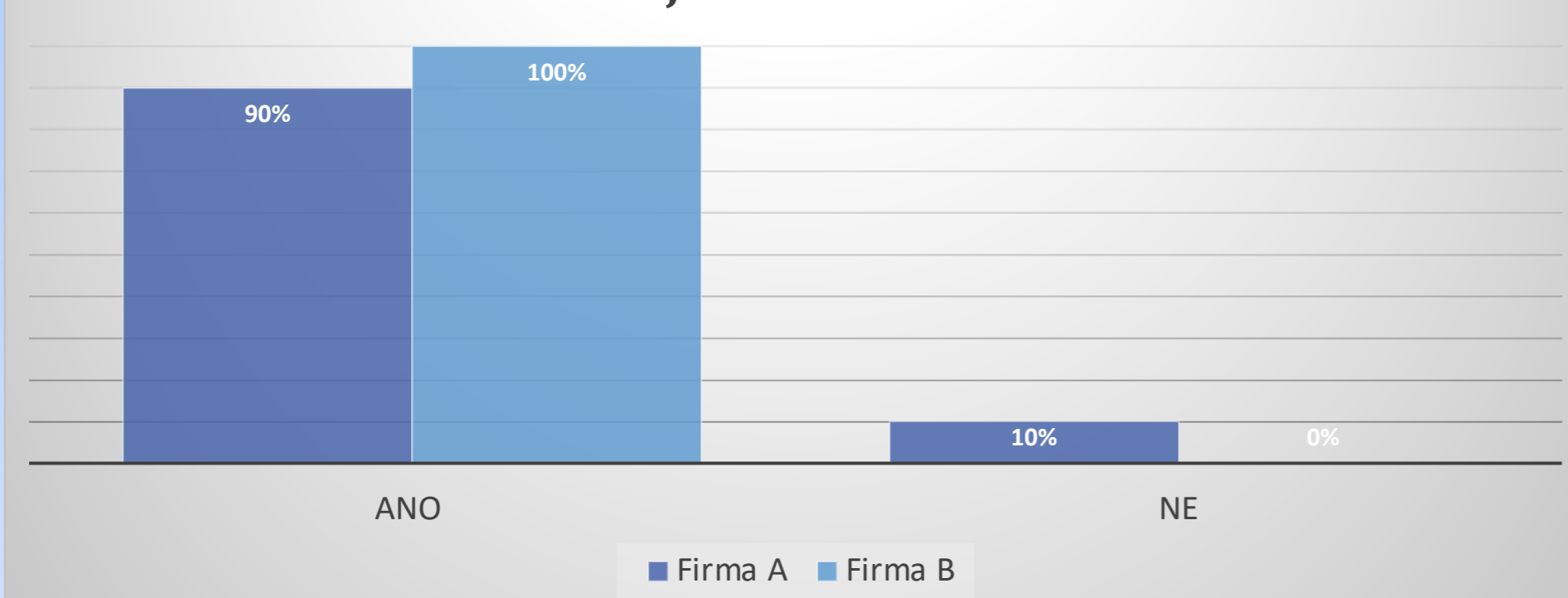
VO5: Jak pracovníci pečují o své duševní zdraví?

VO6: Existuje rozdíl mezi národní rodinnou firmou a nadnárodní korporací na základě odpovědí získaných v průzkumu?

Znáte pojem duševní hygiena?



Nabízí Váš zaměstnavatel nějaké aktivity, které se zaměřují na snížení stresu?



Stresory	INTERNÍ ODDĚLENÍ četnosti		EXTERNÍ ODDĚLENÍ četnosti	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní
změny způsobené dnešní dobou	8	47,06%	19	73,08%
zákazníci	10	58,82%	13	50,00%
množství práce	8	47,06%	4	15,38%
časový tlak	2	11,76%	9	34,62%

## Doporučení:

Kvůli zjištěné nedostatečné podpoře ze strany zaměstnavatele byla navržena možná řešení, která by v těchto firmách pomohla přispět k duševní pohodě jejich zaměstnanců. Konkrétně se jedná o zřízení benefitů, odpočinkových prostor ve firmě, školení zaměstnanců v oblasti komunikace a time managementu. Nefinančním návrhem pro nadřízené či samotného zaměstnavatele byla motivace jejich zaměstnanců v podobě pochvaly. Doporučení se týkala i samotných pracovníků, kterým bylo navrženo dodržovat zásady duševní hygieny a řídit se 10 pravidly, která pomohou k odbourání stresu a duševní rovnováze.