

# ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE MASARYKŮV ÚSTAV VYŠŠÍCH STUDIÍ

Stress in an Organization and its Elimination  
Stres v organizaci a jeho eliminace  
Bakalářská práce – 2018/2019

Autor práce: Radek Kokoška  
Vedoucí práce: PhDr. Jarmila Vobořilová

## Abstrakt

V této bakalářské práci, která je zaměřena na část teoretickou a část praktickou, se zabývám stresem v organizaci a jeho eliminací. Zaměřil jsem se, na organizaci ozbrojených složek.

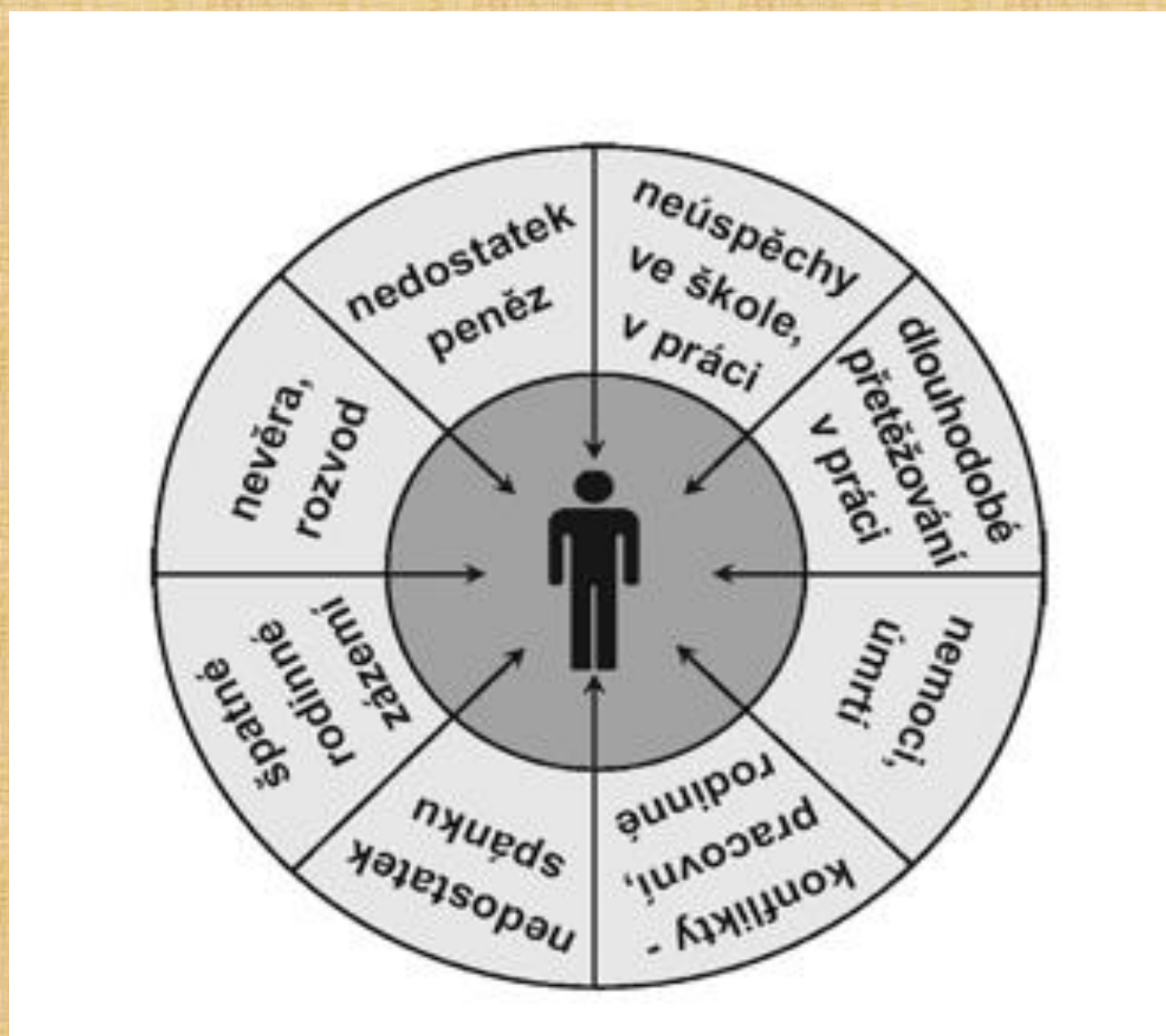
V teoretické části se zabývám pojmem stres, popisují zátěžové situace v organizaci xy. Specifikuji základní pojmy, odhaluji příčiny vzniku stresu, jeho fáze a následky.

Cílem praktické části je dotazníkovým šetřením zjistit stresory působící na zaměstnance a navrhnout opatření k eliminaci stresorů v dané organizaci.

## Úvod

V pracovním prostředí se pohybujeme podstatnou část svého produktivního věku a jsme jím ovlivněni, ať si to uvědomujeme nebo ne. Působí na nás dvěma směry, pozitivně i negativně. Ve své práci se setkáváme se svými spolupracovníky, vzděláváme se, rozšiřujeme a zdokonalujeme se v daném oboru. V neposlední řadě nám práce dává možnost sebeuplatnění a možnost posunout své znalosti dál. Nejdůležitější je však to, že nám zabezpečuje prostředky na primární lidské potřeby, jako je například bydlení, strava, oblečení, i na věci, které nutně nepotřebujeme, ale zpřijemňují nám život. I přesto, že nás naše působení v zaměstnání více, či méně uspokojuje, mnohokrát přijdou situace, kdy není možné vyhnout se stresové zátěži. Tato situace může na čas pracovníka podnítit k vyššímu výkonu, nesmí však přesáhnout únosnou hranici, kterou již nebude schopen zvládnout. Neustále přetěžovanému zaměstnanci, ať už nadřazenému nebo podřízenému, hrozí při přílišném a dlouhodobém tlaku tzv. Syndrom vyhoření.

## Stres a stresory



Obrazně znázornění člověka ve stresu, který je stresory tlačěn do všech stran – tím se člověk dostává do stavu tísně – stresu, kdy se jeho myšlenky uzamykají do jakési „myšlenkové klece“. (Venglářová a kolektiv, 2011, s. 50)

## Definice stresu

V knize Psychologie pro právníky se píše že „Stres (z lat. stringo, stringere – utahovati, stahování jakoby smyčku kolem krku odsouzenec) je stav organismu, který je odezvou na nadměrnou tělesnou či psychickou zátěž“. (Holeček, Miňhová a Prunner, 2007, s. 181)

Jiná definice stresu říká:

„V technickém smyslu slova je slovo stres blízko svým významem presu – lisu; znamená působit tlakem na daný předmět, podobně jako působí lis, jenže ze všech stran najednou. V přeneseném smyslu slova – v oblasti věd o člověku – výroku „býti ve stresu“ můžeme rozumět jako „býti vystaven nejrušnějším tlakům, a proto bíti v tísní“. (Křivohlavý, 1994, s. 190)

Podle Marie Mayerové „Stres je důsledek nebo odpověď na činnost či situaci, která klade speciální požadavky na osobnost (fyzického nebo psychického charakteru)“ (Mayerová, s. 58).

## Druhy stresu

### Positivní stres (eustres)

„Eustres je počáteční příznivá část stresu, při které dochází k mobilizaci sil a člověk tak dosahuje vrcholných výkonů. Příkladem mohou být sportovci, kteří získávají své osobní rekordy v napjaté atmosféře závodů (nikoliv tréninků)“. (Holeček, Miňhová a Prunner, 2007, s. 182)

Eustres „je druh stresu, který působí na lidský organismus kladně. Příkladem může být čekání na příjezd milované osoby nebo na člověka, na kterém nám záleží“. (Křivohlavý, 1994, s. 12)

### Negativní stres (distres)

„Distres je škodlivá část stresu, kdy jedinec již podává slabší výkony a kdy dokonce vzniká nebezpečí poškození organismu“ (Holeček, Miňhová a Prunner, 2007, s. 183).

Špatný stres neboli distres, nás činí úzkostlivými a podrážděnými, otupuje našeho ducha a zkracuje nám život. Distres je reakcí na nějaký druh tlaku, ať už vnějšího, nebo vyvolaného, v nás samých, který spouští psychologické a fyziologické změny nežádané povahy. (Davidson, 1998, s. 41)

## Abstract

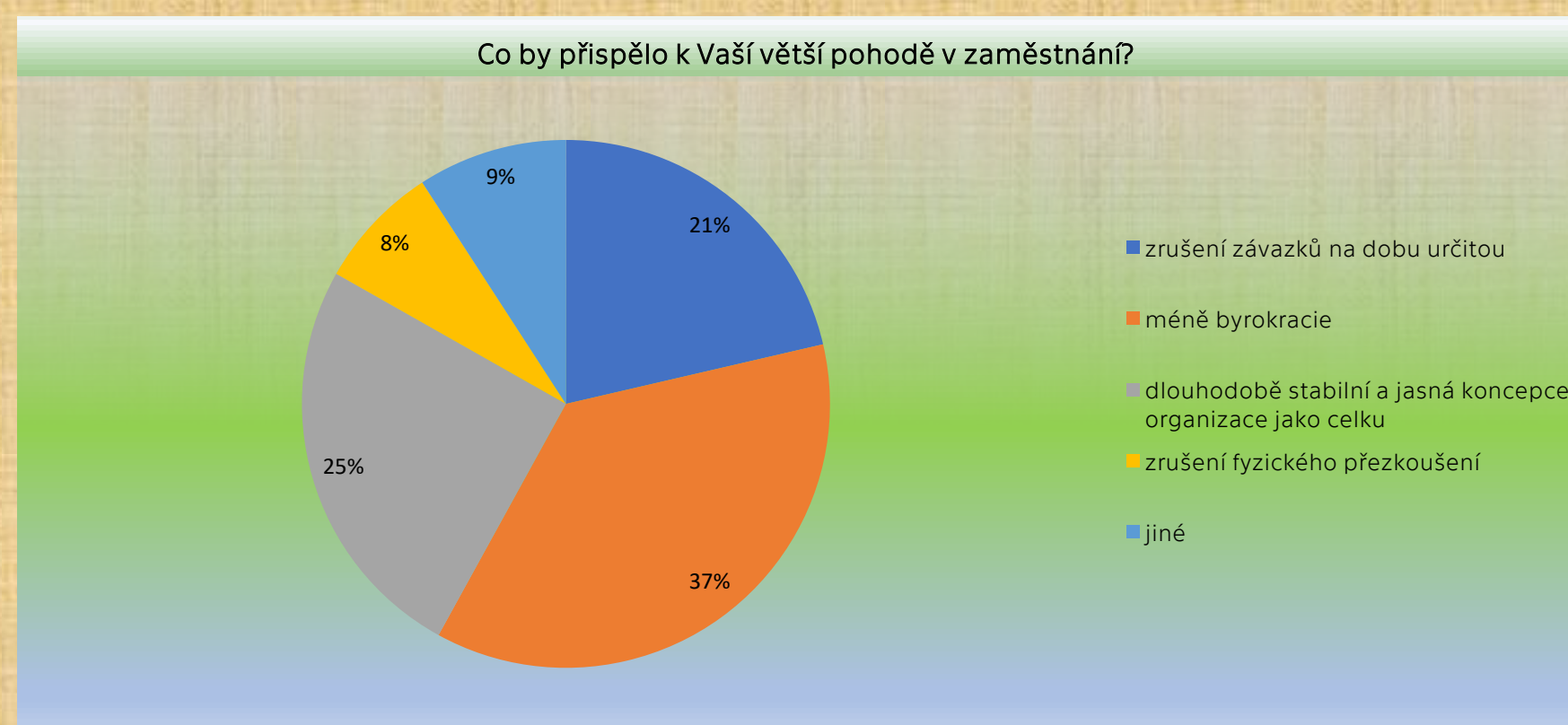
This undergraduate dissertation, which focuses on both theoretical and practical aspects, deals with the topic of stress in an organisation and its elimination. I focused on the organisation of armed forces. In the theoretical section, I discuss the concept of stress and describe stressful situations in organisation. I specify the main concepts and describe causes, stages and effects of stress. The purpose of the practical section is to expose stressors which have an impact on the employees in organisation. For this purpose, the employees were asked to fill in questionnaires. Measures to achieve the elimination of stressors in the organisation are also proposed.

## CÍL ŠETŘENÍ

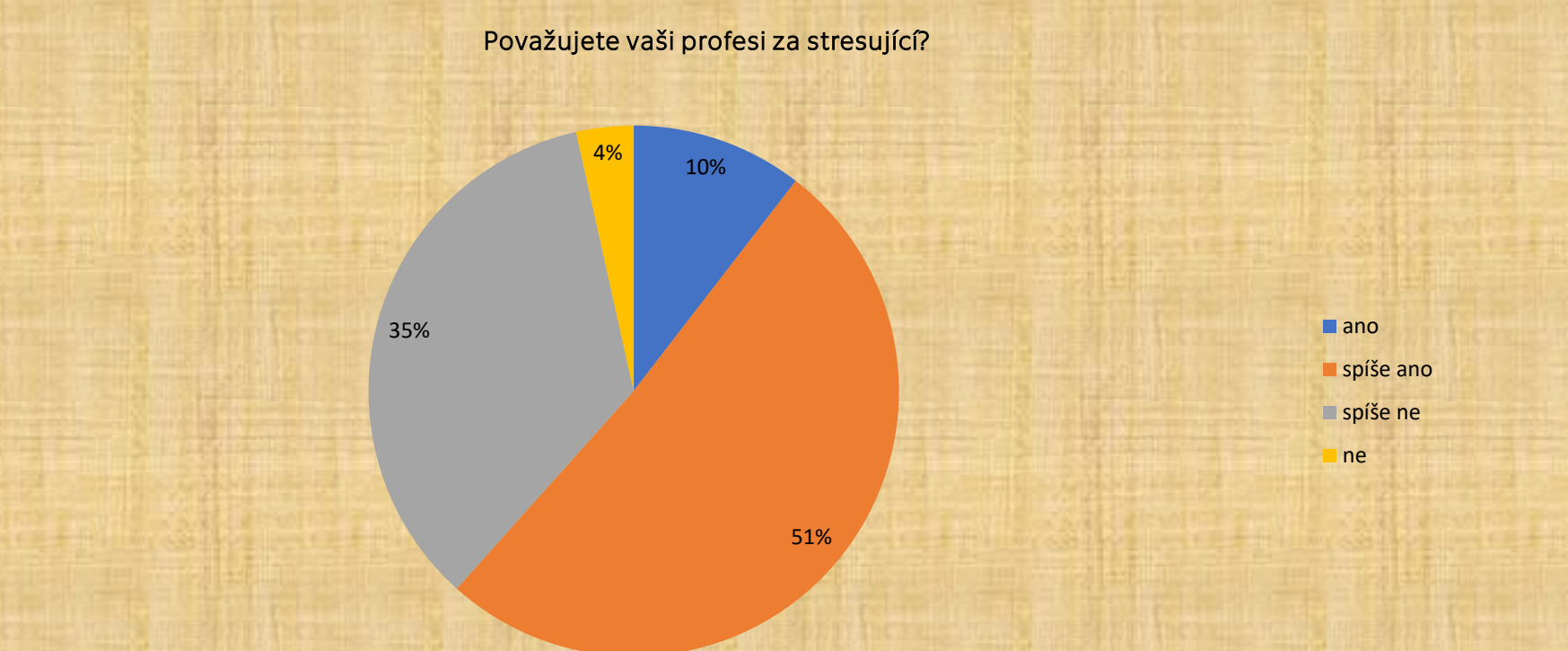
Praktická část je zaměřena na faktory ovlivňující míru stresu mezi zaměstnanci na pracovišti organizace XY, zjistit jejich názory, co je v práci nejvíce zatěžuje, jakým způsobem zvládají stresové situace, popis výsledků empirického šetření a navrhnout eliminaci stresorů. Na tyto otázky se budu snažit odpovědět zvolenou metodou (dotazníkem) kde jsem zvolil tři hypotézy, které se vztahují k problematice stresu v organizaci.

## HYPOTÉZY

- Snadnější se s působením stresu vypořádají Ti zaměstnanci, kteří jsou ochotni své problémy konzultovat s jinými lidmi.
- Překoušení z fyzické zdatnosti patří k hlavním stresorům v organizaci.
- Délka služby, věk a pozice v organizaci ovlivňují míru stresu.



Graf 11 Co by přispělo k Vaší větší pohodě v zaměstnání? Zdroj: vlastní zdroj



Graf 8 Považujete profesi za stresující. Zdroj: vlastní zdroj

## Závěr:

V první, teoretické části, se věnuji tématu stresu a syndromu vyhoření. Prostřednictvím expertní literatury jsem se snažil částečně ozejmít některé aspekty stresu, začít na hlavní faktory a více vstoupit do dané oblasti. K porozumění tomu, jak jsou určití jednotlivci ohroženi stresem, by nám měly dopomoci nabyté informace.

Druhá, praktická část, se zaměřuje na zjištění, jak jsou příslušníci organizace xy postiženi stresem a syndromem vyhoření. Rekognoskace byla prováděna formou dotazníku. Byly určeny hlavní činitele způsobující stres a následně rozděleny na stresory, na které může působit sám zaměstnanec a na ty, na které může působit zaměstnavatel.

## Zdroje:

- [1] DAVIDSON Jeff. Jak zvládnout stres pro úplné idioty. PRAGMA, 1998. ISBN 80-7205-1.
- [2] HOLEČEK Václav, MIŇHOVÁ Jana a PRUNNER, Pavel. Psychologie pro právníky. 2., rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007. 351 s. Právnícké učebnice. ISBN 978-80-7380-065-9.
- [3] KŘIVOHLAVÝ Jaro. Jak zvládat stres. Vyd. Praha: Grada, 1994. Str. 190. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
- [4] MAYEROVÁ Marie. Stres, motivace a výkonnost. 1. vyd. Praha: Grada, 1997. 132 s. ISBN 80-7169-425-8.
- [5] VENGLÁŘOVÁ Martina a kolektiv. Sestry v nouzi. Vyd. Praha: Grada 2011. ISBN 978-80-247-3174-2