

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Ekonomická fakulta
Katedra řízení

Teze bakalářské práce

Stres management ve vybrané organizaci

Vypracoval: Jan Vokoun

Vedoucí práce: doc. Ing. Růžena Krninská, CSc.

České Budějovice

2023

Klíčová slova: stresové faktory, vliv stresu, stres management, work life balance

JEL Classification: D91

Anotace: Práce se zabývá problematikou stresu a stres managementu ve vybrané organizaci. Cílem práce je zkoumání stresových faktorů a vlivu stresu ve vybrané organizaci, včetně návrhů doporučení na změny v současném stres managementu v organizaci. Dílčími cíli této práce bylo zjistit, jak pracovníci nakládají se stresem, jak ke stres managementu přistupují a zároveň jak stresu předcházejí a v případě zjištění nedostatků doporučit řešení. Na základě výsledků průzkumu byla navržena doporučení a návrhy na zlepšení současné problematiky ve vybrané organizaci. Pro všechny návrhy a doporučení byly graficky vytvořeny finanční kalkulace nákladovosti daných případů. Z výsledků je evidentní, že si jsou respondenti vědomi nebezpečí stresu a vyhoření, nepravidelného stravovacího režimu či absence relaxačních technik, avšak většina nic z toho neprovede a aktivně to neřeší. Proto doporučuji pomoc při zavádění změn ze strany firmy a managementu, ať už se týkají většího důrazu na vytvoření oddělených a uzavřených prostor v kancelářích, či jiného způsobu zaměřeného na vznik klidových míst. Stanovený cíl práce byl splněn a přínos jejího zpracování pro praxi lze považovat za významný v případě, že se promění nadějná šance na využití některých návrhů v kancelářích společnosti OVB Allfinanz a. s. v Českých Budějovicích v realitu.

Úvod a přehled literatury

Bakalářská práce na téma stres management ve vybrané organizaci se zabývá problematikou stresu a pracovní spokojenosti ve vybrané organizaci. Kvůli rostoucím požadavkům na pracovníky a zvyšujícímu se tempu života, především ve velkých městech, se stává stres velkým problémem dnešní doby. Pro velkou část populace je stres jevem, se kterým se setkávají na denní bázi, a především na pracovišti může způsobit mnoho problémů. V některých momentech pak na nás působí stresové faktory, se kterými musíme bojovat a musíme umět najít jejich správná řešení. I proto, že stres je v našich životech velmi častý. Velkým problémem je stres v práci, kde trávíme podstatnou část svého života, a to se může negativně odrážet na psychickém i fyzickém zdraví, ale také na naší spokojenosti v zaměstnání a pracovním výkonu.

Cíl práce

Cílem této práce je zkoumání stresových faktorů a vlivu stresu ve vybrané organizaci, včetně návrhů na změny v současném stres managementu. Stres management byl zkoumán u pracovníků společnosti OVB Allfinanz a. s.- Česká republika a na základě toho byly stanoveny dílčí cíle výzkumu: jak pracovníci nakládají se stresem, jak ke stres managementu přistupují a zároveň jak stresu předcházejí. Na základě výsledků výzkumu dojde k navržení doporučení týkajících se práce se stresem.

Metodika

Pro potřebný sběr informací bude použito dotazníkové šetření. Vytvoření dotazníku proběhlo za pomoci webových stránek www.surveymonkey.com, která nabízí možnosti otevřených a uzavřených odpovědí. Důležité bylo vytvoření správných otázek respondentům, jelikož nebylo možné najít standardizovaný dotazník na téma stres management. Otázky byly pečlivě promyšleny a konkrétně zacíleny (viz Příloha 1). Otázky a jejich odpovědi byly vytvářeny ve spolupráci s vedoucími pracovníky OVB. Pro získání odpovědí byly použity především uzavřené možnosti odpovědí.

Dotazník (Příloha 1) obsahuje 31 otázek, které jsou podrobněji rozebrány v části výsledků. V otázkách se vyskytují dotazy ohledně využívání stres managementu, zdrojů stresu a stresových faktorů na pracovišti, úrovně komunikace ve firmě, vyrovnávání se se stresem

a odolnosti vůči stresu. Zkoumání bylo zaměřeno na pracovníky ze společnosti OVB Allfinanz, a. s. (dále jen OVB).

Výsledky a diskuse

Byly vybrány ty nejdůležitější otázky a jejich výsledky a diskuse, které byly v této bakalářské práci zpracovány.

Otázka 7: Ohodnot'te prosím, do jaké míry souhlasíte s tvrzeními

Tabulka 7: Stres (počty odpovědí / v %)

Možnosti	Rozhodně souhlasím	Spíše souhlasím	Spíše nesouhlasím	Rozhodně nesouhlasím
Při práci z domova se cítím pod menším stresem než v kanceláři.	13 / 12 %	27 / 25 %	52 / 48,1 %	16 / 14,8 %
Občas se cítím, že je toho na mě moc.	31 / 28,7 %	49 / 45,4 %	24 / 22,2 %	4 / 3,7 %
Stres mi pomáhá k lepším výkonům při práci.	5 / 4,6 %	43 / 39,8 %	43 / 39,8 %	17 / 15,7 %
Se stresem umím pracovat.	8 / 7,4 %	57 / 52,8 %	41 / 38 %	2 / 1,9 %
Stres management řeším pravidelně	12 / 11,1 %	42 / 38,9 %	48 / 44,4 %	6 / 5,6 %
Celkem	69 / 63,9 %	218 / 201,9 %	208 / 192,6 %	45 / 41,7 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Z grafu 7 lze vyčíst, že pro více než třetinu respondentů je méně stresovým prostředím práce z domova, zatímco pro necelé dvě třetiny respondentů to neplatí, ty pracují s menším stresem v kanceláři, resp. společných prostorách. Zároveň téměř tři čtvrtě respondentů občas cítí, že je toho na ně moc, ale 44,4 % respondentů tvrdí, že jim stres pomáhá k lepším výkonům v práci. Dokonce tři pětiny respondentů souhlasí s tvrzením, že se stresem umí pracovat. Může to souviset i s tím, že polovina respondentů řeší svůj stres management pravidelně.

Otázka 10: Ohodnoťte prosím, do jaké míry souhlasíte s tvrzeními:

Tabulka 10: Work life balance (počty odpovědí / v %)

Možnosti	Rozhodně souhlasím	Spiše souhlasím	Spiše nesouhlasím	Rozhodně nesouhlasím
Moje pracovní vytížení ovlivňuje ostatní aspekty života (např. osobní život, vztahy)	46 / 42,6 %	37 / 34,3 %	25 / 23,1 %	0 / 0 %
Moji práci hodnotím jako stresovou	12 / 11,1 %	40 / 37 %	46 / 42,6 %	10 / 9,3 %
Jako stresové hodnotím sledování mého výkonu	21 / 19,4 %	44 / 40,7 %	31 / 28,7 %	12 / 11,1 %
Moji práci hodnotím jako práci pod časovým tlakem	4 / 3,7 %	33 / 30,6 %	55 / 50,9 %	16 / 14,8 %
Často jsem pod tlakem vedoucích	11 / 10,2 %	21 / 19,4 %	51 / 47,2 %	25 / 23,1 %
Mám dobrý vztah se svým nejbližším vedoucím	76 / 70,4 %	19 / 17,6 %	8 / 7,4 %	5 / 4,6 %
Celkem	170 / 157,4 %	194 / 179,6 %	216 / 200 %	68 / 63 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Pracovní vytížení více než tři čtvrtin respondentů (76,9 %) ovlivňuje ostatní aspekty života (např. osobní život, vztahy). Zde lze polemizovat, zda je to způsobené pracovním přetížením nedobrovolným či dobrovolným, jelikož pracovníci OVB jsou OSVČ a mohou si svou práci rozložit flexibilně. Dokonce 70,3 % respondentů ani není často pod tlakem vedoucích kvůli práci. Vzhledem k tomu, že více než polovina respondentů (51,9 %) respondentů však svou práci nehodnotí jako stresovou a 64,7 % respondentů nehodnotí svou práci jako práci pod časovým tlakem, tak z krátkodobého hlediska může být i vyšší pracovní vytížení cílené, např. kvůli kariéernímu postupu či větším výdělků peněz a nemusí nutně ovlivnit stres. Co je zajímavé, tak 60,1 % respondentů hodnotí jako stresové sledování svého výkonu. Zde se nabízí dvě odůvodnění: zaprvé proto, že je hodnotí jejich nadřízený a mají proto obavu z negativního hodnocení a zadruhé, pokud hodnotí svou vlastní odvedenou práci a vidí, že se jim nedařilo. Přijmout neúspěch je pro mnoho lidí komplikované, avšak v podnikání je nutné si tuto vlastnost osvojit. V tomto může pomoci i sezení se svým vedoucím na dané téma, ideálně, pokud s ním má pracovník dobré vztahy, což má 88 % respondentů. V takovém případě se může mnoho z těchto aspektů změnit.

Jako řešení doporučuji zvolit workshop od GrowJOB Institute na téma Sebedisciplína a návyky vedenou přednášejícím Lukášem Havránkem. Výhoda workshopu je, že je více individuální a lze probrat téma více do hloubky. Účastníci se zde dozví, jak pracovat se svou vůlí a jak ji

posilovat, jak budovat pozitivní návyky, jak se odnaučit zlozvyky, jak pracovat ve chvílích, když se nám nechce a jak překonávat sami sebe a opouštět komfortní zónu.

Otázka 11: Ohodnot'te, prosím, jednotlivá tvrzení o vašich pracovních podmínkách (jako ve škole)

Tabulka 11: Pracovní prostředí (počty odpovědí / v %)

Možnosti	1	2	3	4	5
Je zde pořádek	55 / 50,9 %	48 / 44,4 %	1 / 0,9 %	4 / 3,7 %	0 / 0 %
Je zde čisté prostředí	68 / 63 %	31 / 28,7 %	4 / 3,7 %	4 / 3,7 %	1 / 0,9 %
Je zde kvalitní toaletní zařízení	57 / 52,8 %	30 / 27,8 %	17 / 15,7 %	4 / 3,7 %	0 / 0 %
Jsou zde místa, kde mohu mít klid sám na sebe	52 / 48,1 %	30 / 27,8 %	20 / 18,5 %	3 / 2,8 %	3 / 2,8 %
Nejsou zde rušivé elementy	27 / 25 %	52 / 48,1 %	18 / 16,7 %	7 / 6,5 %	4 / 3,7 %
Není tu hluk	43 / 39,8 %	49 / 45,4 %	12 / 11,1 %	4 / 3,7 %	0 / 0 %
Pracuji v pěkném prostředí	69 / 63,9 %	29 / 26,9 %	8 / 7,4 %	2 / 1,9 %	0 / 0 %
Celkem	371 / 343,5 %	269 / 249,1 %	80 / 74,1 %	28 / 25,9 %	8 / 7,4 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Stupnice hodnocení je stanovená následovně: 1- výborné, 2 – velmi dobré, 3 – dobré, 4 – dostačující, 5 – nedostačující. Do stupně 3 je vnímaná odpověď brána jako kladná.

Pro psychickou pohodu je důležité, v jakém pracovním prostředí se pracovník pohybuje a jak na něj působí. Většina respondentů (95,3 %) označila pracovní prostředí jako takové, kde je pořádek. Jako čisté ho označilo 95,4 % respondentů a jako pěkné ho označilo 98,1 % respondentů. Kvalitní toaletní zařízení má ve svém pracovišti 96,3 % respondentů. Toto jsou věci, které jsou vidět na první pohled. Z dlouhodobého hlediska nás ovšem ovlivňují i jiné faktory. Například zda se na pracovišti nenachází rušivé elementy. Nenachází se u 89,8 % respondentů. V hlučném pracovním prostředí nepracuje 86,3 % respondentů a pracovní prostory s místy, kde mohou mít klid sami na sebe má k dispozici 94,4 % respondentů. Lze pozorovat v tabulce 11, že u „nehmotných jevů“, tj. hluk, rušivé elementy a místo pro klid na sebe samotného je větší vyváženost mezi jednotlivými odpověďmi na stupnici 1-3. Pouze u rušivých elementů a hluku zároveň více respondentů vybralo známku 2 než známku 1.

Otázka 19: Máte nějaké pravidelné rituály nebo určitou rutinu, které vám pomáhají odstranit stres?

Tabulka 19: Rituály k odstranění stresu

Možnosti	Počet respondentů	Vyjádření v %
Ne	27	25,0 %
Ne, ale plánuji to	36	33,3 %
Ano, dělám jógu/medituji	17	15,7 %
Ano, jiné (napíšte jaké):	28	25,9 %
Celkem	108	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

V podstatě lze říct, že více než polovina, konkrétně 58,3 % respondentů nemá v současnosti nastaveno žádný pravidelný rituál nebo určitou rutinu, které by jim pomáhaly odstranit stres. Toto může být z dlouhodobého hlediska problematické s ohledem na jejich duševní zdraví a práci se stresem.

Otázka 22: Je stres součástí vašeho každodenního života?

Tabulka 22: Každodenní stres

Možnosti	Počet respondentů	Vyjádření v %
Ano	45	41,7 %
Spíše ano	38	35,2 %
Spíše ne	23	21,3 %
Ne	2	1,9 %
Celkem	108	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Každodenní stres se vyskytuje dle tabulky 22 u více než tří čtvrtin respondentů (76,9 %). Ne každý stres je škodlivý, jak bylo vysvětleno. Zároveň je podstatné, jak s ním umí pracovat jednotlivci, viz otázka 7, kde tři pětiny respondentů uvádí, že se stresem umí pracovat.

Jako doporučení navrhuji realizaci semináře Relaxační techniky a techniky zvládání stresu od Pražské vysoké školy psychosociálních studií (PVŠPS) vedeného Mgr. Pavlou Štěpničkovou. Účastníci se během tohoto dvoudenního semináře naučí, jak fungují relaxační techniky na uvolnění těla, jak fungují relaxační techniky zaměřené na načerpání energie či jak je možné pracovat s dechem a pohybem. Cílem semináře je praktický nácvik relaxačních technik a technik zvládání stresu. Tyto techniky mohou působit jako prevence vzniku problémů způsobených pracovním stresem.

Otázka 27: Máte pravidelně nastavený způsob relaxace?

Tabulka 27: Pravidelná relaxace

Možnosti	Počet respondentů	Vyjádření v %
Ano	15	13,9 %
Spíše ano	11	10,2 %
Spíše ne	33	30,6 %
Ne	49	45,4 %
Celkem	108	100,0 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Pokud budeme vycházet z tabulky 26, tak zjistíme, že většina respondentů relaxační techniky zná, konkrétně respondenti vybírali v průměru 1,76 odpovědi, což znamená, že většina má zkušenost s více než jednou relaxační technikou. Avšak z tabulky 27 lze zjistit, že více než tři čtvrtiny respondentů (76 %) pravidelnou relaxaci nepraktikují. Může to být především z důvodů časového vytížení či lenosti. Pro nastavení rutiny či rituálů pomáhajících k odstranění stresu lze doporučit seminář Živá jóga aneb jóga pro život od společnosti ThinkYoga. Společnost ThinkYoga nabízí seminář zaměřený na cvičení jógy a její praktický přínos do života. Součástí semináře je praktická ukázka různých cvičebních metod včetně dechových cvičení a relaxačních metod.

Otázka 28: Máte dostatek volného času?

Tabulka 28: Volný čas

Možnosti	Počet respondentů	Vyjádření v %
Ano	16	14,8 %
Spíše ano	47	43,5 %
Spíše ne	35	32,4 %
Ne	10	9,3 %
Celkem	108	100,0 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Dle tabulky 28 má více než polovina (58,3 %) respondentů dostatek volného času. A i přesto 76 % respondentů nepraktikuje pravidelnou relaxaci. Velká část mladých svůj volný čas tráví na sociálních sítích, a i na základě toho pak není schopná dostatečně reagovat na stres. Většina pracovníků pak nevnímá ani rozdíl mezi všedními dny a víkendem, jelikož mnoho školení a vzdělávacích akcí bývá o víkendu a mnoho pracovníků hledá i při práci s klientem ideální kompromis pro svá setkání, takže občas pracují i o víkendu. Proto doporučuji zavedení volné nepracovní neděle. Sice to není možné plošně nařídit, ale pokud takovéto doporučení bude dodržováno, tak to může silně ovlivnit psychickou pohodu pracovníků.

Otázka 29: Máte pravidelný stravovací režim?

Tabulka 29: Pravidelné stravování

Možnosti	Počet respondentů	Vyjádření v %
Ano	9	8,3 %
Spíše ano	50	46,3 %
Spíše ne	39	36,1 %
Ne	10	9,3 %
Celkem	108	100,0 %

Zdroj: Vlastní zpracování

V tabulce 29 je zřetelně vidět, že pravidelný stravovací režim má nastaveno a spíše nastaveno 54,6 % respondentů, 45,4 % spíše nemá nastavený pravidelný stravovací režim.

Otázka 30: Myslíte si, že správné stravování zvyšuje odolnost vůči stresu?

Tabulka 30: Stravování a stres

Možnosti	Počet respondentů	Vyjádření v %
Ano	62	57,4 %
Spíše ano	35	32,4 %
Spíše ne	9	8,3 %
Ne	2	1,9 %
Celkem	108	100,0 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Více než polovina respondentů, konkrétně 62 (57,4 %) si myslí, že správné stravování zvyšuje odolnost vůči stresu. Spíše ano odpovědělo 35 respondentů (32,4 %) a spíše ne 9 respondentů (8,3 %). Pouze 2 respondenti (1,9 %) si myslí, že správné stravování nezvyšuje odolnost vůči stresu. Jak lze vyčíst z tabulky 30, tak téměř všichni (89, 8 %) si myslí, že správné stravování zvyšuje odolnost vůči stresu. A i přesto, jak lze vyčíst z tabulky 29, nemá 45,4 % respondentů nastavený pravidelný stravovací režim. Mladí o stravování a stresu ví, stejně tak jako o relaxačních technikách (viz otázka 26), a přesto to nepraktikují (otázky 27 a 29).

Jako řešení problematiky z otázek 29 a 30 lze navrhnout přednášku nutriční terapeutky Lucie Kořínkové na téma zdravý životní styl a pravidelné stravování. Jeho obsahem by byly praktické typy, jak si skládat jídelníček, jaké potraviny pomáhají zvyšovat mozkovou aktivitu či jaká pravidelnost v jídle je vhodná pro zdravého člověka.

Závěr

V praktické části byla uvedena historie společnosti OVB Allfinanz, a. s. ČR a její působnosti na českém trhu. Následně byla provedena diskuse výsledků dotazníkového šetření. Šetřením

byly zjištěny stresové faktory a vliv stresu na pracovníky ve vybrané organizaci. Dle výsledků šetření více než třetina respondentů (34,3 %) uvedla, že práci vnímají jako práci pod časovým tlakem a téměř tři čtvrtiny pracovníků (74,1 %) se občas cítí, že je toho na ně moc. Časový tlak může být i u některých respondentů důvodem, proč pouze necelá čtvrtina pracovníků (24,1 %) má pravidelně nastavený způsob relaxace a proč nemají správně nastavený pravidelný stravovací režim. Téměř polovina respondentů (45,4 %) nemá nastavený pravidelný stravovací režim, přestože 89,8 % respondentů si myslí, že správné stravování zvyšuje odolnost vůči stresu. Zároveň více než polovina respondentů (58,3 %) nemá nastavený pravidelný rituál, který by jim pomáhal při odbourávání stresu a 40 % respondentů nemá dostatek volného času, což může souviset se zjištěním, že pracovní vytížení více než tři čtvrtin respondentů (76,9 %) ovlivňuje ostatní aspekty jejich života, jako např. osobní život. Tomu nepomáhá ani to, že více než třetině respondentů není příjemná přítomnost více kolegů, jelikož častým trendem v kancelářích je dnes formát uspořádání zvaný open space. Dokonce 26,9 % respondentů vnímá rušivé elementy na jejich pracovišti a 24,1 % respondentů nemá místo, kde by měli klid sami na sebe. Zároveň více než tři čtvrtiny respondentů (76,9 %) vnímají stres jako součást svého každodenního života. Pozitivní je, že 85 % respondentů by uvítalo možnost absolvování prakticky zaměřeného kurzu práce se stresem.

Na základě těchto informací byla navržena doporučení a návrhy na zlepšení současné problémy ve vybrané organizaci. Pro všechny návrhy a doporučení byly graficky vytvořeny finanční kalkulace nákladovosti daných případů.

Z výsledků je evidentní, že si jsou respondenti vědomi nebezpečí stresu a vyhoření, nepravidelného stravovacího režimu či absence relaxačních technik, avšak většina to nepraktikuje a aktivně to neřeší. Proto doporučuji pomoc při zavádění změn ze strany firmy a managementu, ať už se týkají většího důrazu na vytvoření oddělených a uzavřených prostor v kancelářích, či jiného způsobu zaměřeného na vznik klidných míst. Dále organizace workshopů na téma relaxace a zdravý životní styl. Je evidentní, že zpracovávané téma stresu a stres managementu je pro pracovníky organizace podstatné a problematiku stresu je žádoucí ve vybrané organizaci řešit.

Stanovený cíl práce byl splněn a přínos jejího zpracování pro praxi lze považovat za významný v případě, že se promění nadějná šance na využití některých návrhů v kancelářích společnosti OVB Allfinanz a. s. v Českých Budějovicích v realitu.

Další bibliografické údaje

Type of thesis: bachelor

Author: Jan VOKOUN

Academic Year: 2022/2023

Department: Department of Management, Faculty of Economics, University of South Bohemia in Ceske Budejovice, Czech Republic

Thesis supervisor: doc. Ing. Růžena KRNISKÁ, CSc.

Number of pages: 76

Language of thesis: CZ

Title of Thesis: Stress Management in an Organisation

Annotation: The thesis deals with the issue of stress and stress management in a selected organization. The aim of the thesis is to examine the stress factors and the impact of stress in the selected organization, including suggestions for changes in the current stress management in the organization. The sub-objectives of this thesis were to find out how the employees handle stress, how they approach stress management and also how they prevent stress and to recommend solutions if deficiencies are found. Based on this information, recommendations and suggestions were made to improve the current issues in the selected organization. For all the suggestions and recommendations, financial costing of the cases were graphically made. From the results, it is evident that the respondents are aware of the dangers of stress and burnout, irregular diet or lack of relaxation techniques, but do not practice any of these and do not actively address them. Therefore, I recommend assistance in implementing changes from the company and management, whether it be more emphasis on creating separate and enclosed spaces in the offices or other methods aimed at creating places of calm. The stated aim of the thesis has been fulfilled and its contribution to practice can be considered significant if the promising chance of using some of the proposals in the offices of OVB Allfinanz a. s. in České Budějovice turns into reality.

Key words: stress factors, impact of stress, stress management, work life balance

Přílohy vázané v práci: Příloha 1: Dotazník Stress management ve vybrané organizaci