

Zvládání stresu na pracovišti



České vysoké učení technické
Masarykův ústav vyšších studií v Praze

2022

Autor práce: Markéta Procházková

Studijní obor: Ekonomie a management

Akademický rok: 2021/2022

Vedoucí práce: PhDr. Lenka Emrová

Pracoviště: MÚVS ČVUT v Praze,
pedagogických a psychologických studií

Metodika

Výzkum byl uskutečněn pomocí dvou dotazníkových šetření. První dotazník byl zaměřen na zjištění míry stresu ve firmě. Druhý dotazník byl zaměřen na analýzu stresorů na pracovišti. Výsledky byly komparovány. Následně byly komparovány i výsledky skupiny pracovníků s vysokou mírou stresu a pracovníků s nízkou mírou stresu.

Abstrakt

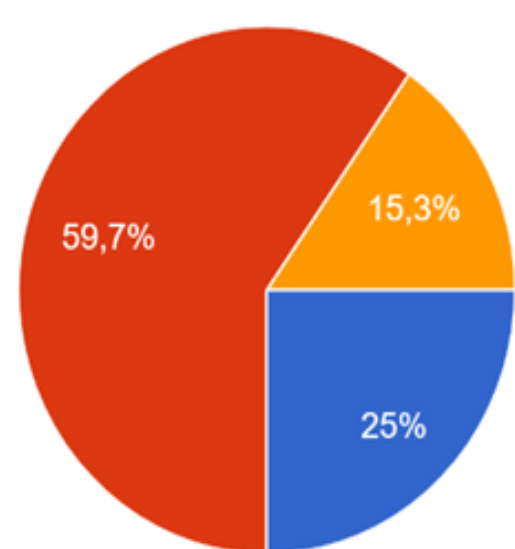
Bakalářská práce se zabývá stresem na pracovišti a stresory, které tento stres vyvolávají, a to v konkrétní firmě, která se zabývá výrobou zdravotnických pomůcek. Cílem teoretické části bakalářské práce je seznámení se s pojmy stres a stresor. Dále má tato část seznámit s druhy stresu, příznaky stresu, dopady a zvládání stresu na pracovišti. Cílem praktické části je zjistit pomocí dvou dotazníků míru stresu zaměstnanců a zároveň odhalit hlavní stresory, které se ve vybrané firmě vyskytují. Dotazníky zjistily, že ve firmě převažuje únosná míra stresu, a že nejvíce vyskytujícími stresory zde nepravdělný 3 smenný provoz, hluk a neúměrné ohodnocení za vykonanou práci. Na základě získaných informací z obou dotazníků jsou navržena určitá doporučení pro eliminaci stresu ve firmě, ale i pro snížení stresu u zaměstnanců s vysokou mírou stresu.

Abstract

The bachelor thesis deals with workplace stress and the stressors that cause this stress in a specific company that deals with the production of medical devices. The aim of the theoretical part of the bachelor thesis is to get acquainted with the concepts of stress and stressor. Furthermore, this part is to introduce the types of stress, symptoms of stress, impact and management of stress in the workplace. The aim of the practical part is to find out the stress level of the employees using two questionnaires and also to reveal the main stressors that occur in the selected company. The questionnaires revealed that a tolerable level of stress prevails in the company and that the most prevalent stressors there are irregular 3-shift operation, noise and disproportionate remuneration for work done. Based on the information gathered from both questionnaires, some recommendations are proposed to eliminate stress in the company, but also to reduce stress in employees with high stress levels.

Dotazník č. 1: Poznej míru vlastního stresu (výsledky)

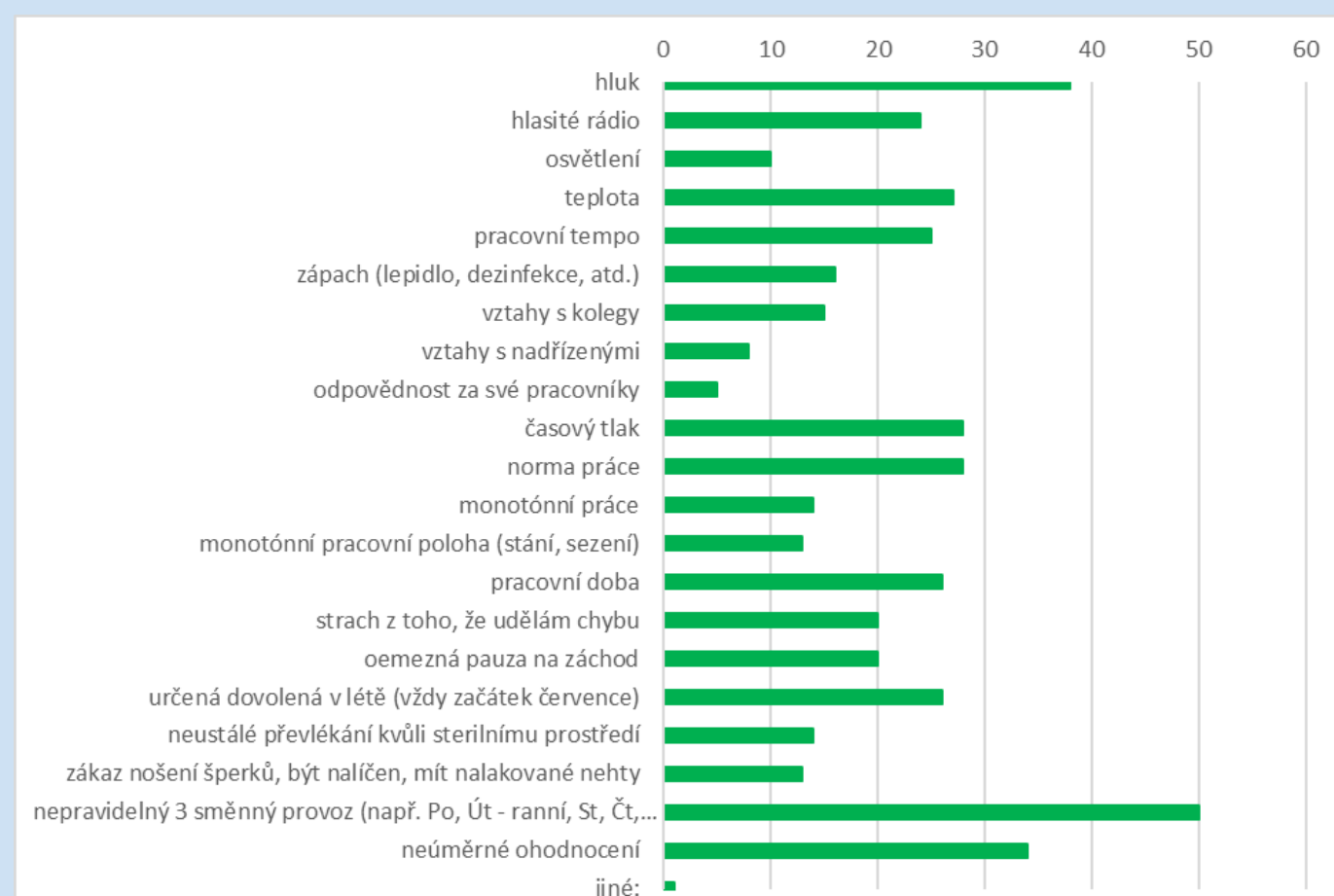
Kategorie
72 odpovědí



● 0 - 15
● 16 - 30
● 31 - 45
● 46 - 60

Shrňte, co vše Vás v práci stresuje.

(Vyberte všechny platné možnosti)



Závěr

Výsledky dotazníkových šetření pomohly zjistit, u kterých zaměstnanců se vyskytuje velká míra stresu a hlavní stresory vyskytující se ve firmě, na které se nyní firma může zaměřit a pokusit se je eliminovat za pomoci navržených doporučení. Lidé, kteří se nacházejí ve skupině s velkou mírou stresu, nyní budou vědět, že mají velkou míru stresu, a že je s tím zapotřebí něco provést. Díky tomu mohou zkusit změnit svůj životní styl, a tím tak eliminovat stres, který na ně působí.