

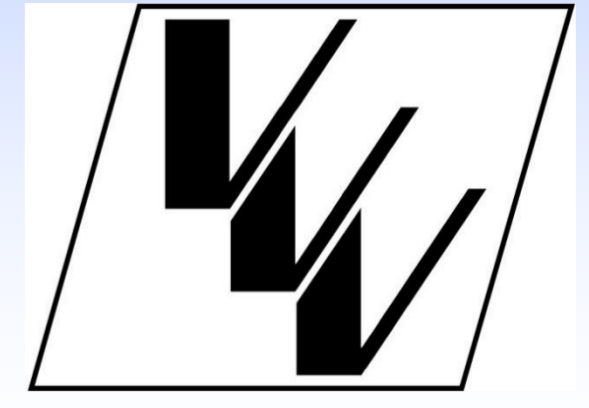
Stres na pracovišti a jeho eliminace ve firmě



VVV MOST spol. s r.o.

Alena Veithová

Masarykův ústav vyšších studií



Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá stresem na pracovišti. Téma je aktuální, protože stres v práci zažívá čím dál více pracovníků a pro zaměstnavatele má novela zákoníku práce, jejíž účinnost je nyní naplánována na červenec 2017, přinést změny týkající se povinnosti předcházet stresu na pracovišti. Cílem práce je zmapování stresorů ve firmě VVV MOST spol. s r.o. a získání informací, jestli se vyskytují rozdílné stresory u vedoucích a ostatních pracovníků a zdali pracovníci pociťují v některé měsíce v roce vyšší míru stresu. Výzkumnými metodami jsou dotazník a strukturovaný rozhovor. Teoretická část se zabývá definováním, fyziologií a teoretickým pojetím stresu. Tato část obsahuje vysvětlení pojmů eustres, distres a coping. Důležitou kapitolou teoretické části je stres na pracovišti a vyskytující se stresory. V praktické části je charakterizována firma, analýza rozhovoru a analýza výstupů z dotazníku. Přínosem práce je návrh eliminace stresu pro uvedený podnik.

Abstract

This bachelor thesis deals with the stress in the workplace. The topic is up to date since more and more employees experience this phenomenon. Amendment to the Act of the working law will affect employers across the entire country. The planned release of this Amendment is in July 2017. This Amendment should bring changes regarding obligation of stress prevention in the workplace. The primary goal of this thesis is a mapping of stressors in the VVV MOST spol. s r.o. company, and gathering information regarding different stressors caused to managers and other employees and if these particular workers feel the higher volume of stress in the different period, different months. Used methods in this thesis are the survey and structured interview. Theoretical part deals with defining, physiology and rational definition of stress. This section also contains an explanation of terms such as Eustress, Distress, and Coping. Very important chapter of the Theoretical part is stress in the workplace and appearing Stressors. The company is described in a practical part as well as interview analysis and survey's outputs. The benefit of this thesis is a suggestion of stress elimination for the particular company.

Metodika

Strukturovaný rozhovor

S generálním ředitelem firmy

Otázky byly položeny v závislosti na výsledky dotazníku. Získali jsme tak nové informace o firmě a jejím fungování.

Strukturovaný rozhovor obsahoval 12 otázek.

Dotazník

Dotazník vyplnilo celkem 38 respondentů, tj. 38 % zaměstnanců z celkového počtu (100 zaměstnanců). Byl rozeslán 42 pracovníkům. Návratnost je tedy 90,5 %.

Elektronická forma vyplnění - respondentům byl rozeslán email obsahující hypertextový link, kde se po rozkliknutí zobrazil dotazník. K efektivnímu zpracování dat jsme použili aplikaci společnosti Google, která se nazývá Google Formuláře

27 otázek a z toho 5 otázek je polootevřených a 22 uzavřených

CÍLE:

- zmapovat stresory ve firmě VVV MOST spol. s r.o.
- zjistit, jaké zdroje stresu se vyskytují u výše postavených pracovníků včetně majitele podniku a jaké stresory se prokáží u ostatních pozic
- zjistit, jestli podnik prochází během roku obdobím, kdy je více pracovních zakázek a zaměstnanci pracují pod vyšším stresem než obvykle

VÝZKUMNÉ OTÁZKY:

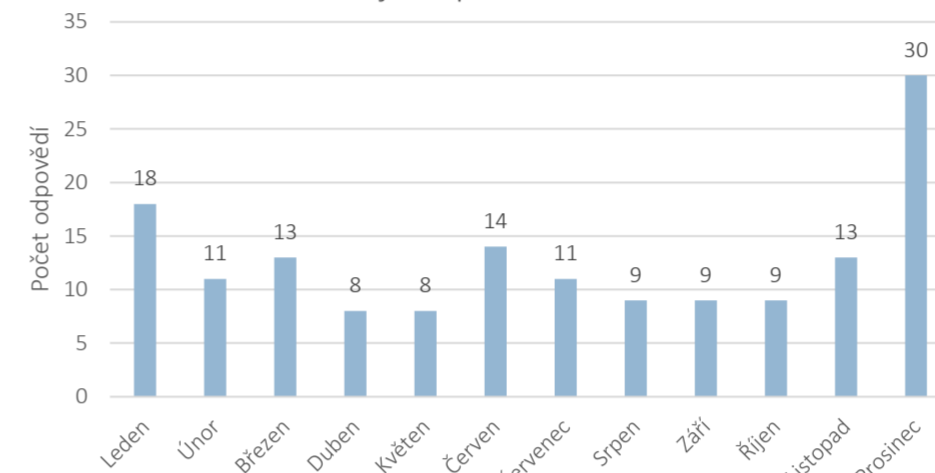
- Jaké stresory se ve firmě vyskytují?
- Existují rozdílné stresory mezi výše postavenými pracovníky firmy a mezi ostatními pracovníky?
- U kolika procent zaměstnanců se projevuje bolest hlavy, vyčerpání, únava a další příznaky stresu?
- V jaké měsíce zaměstnanci pociťují nejvíce stresu?

PŘÍNOS:

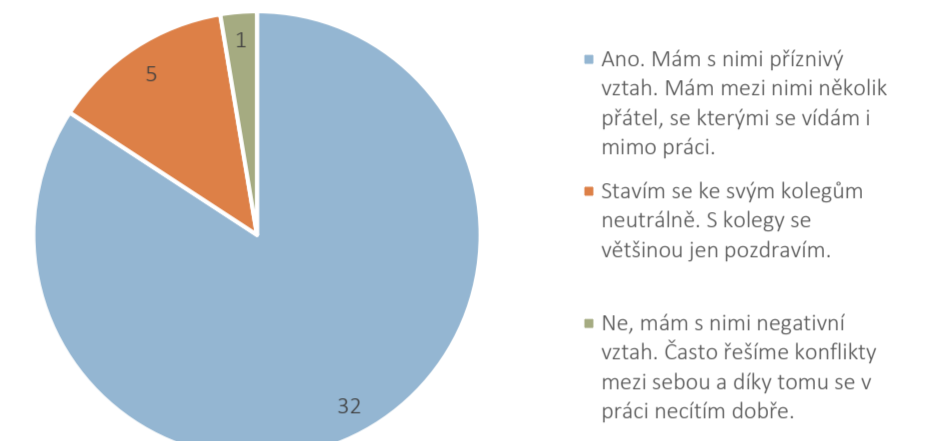
Přínos práce je v tom, že společnost získá zpětnou vazbu v oblasti stresu alespoň od části zaměstnanců. Ředitel firmy se přesvědčil o tom, že píše o duševní zdraví zaměstnanců, se vrátí příznivě v nízké míře absence a v téměř žádné fluktuaci. Není zbytečné svým pracovníkům poskytovat příspěvky na rekreaci, relaxaci a sport. Pracovníci jsou v duševní rovnováze a vyskytují se u nich nežádoucí účinky stresu minimálně.

Výsledky z průzkumu

Otázka č. 13: V jaké měsíce v roce pociťujete, že je v zaměstnání nejvíce práce? Lze uvést více možností.



Otázka č. 17: Rozumíte si se svými kolegy?



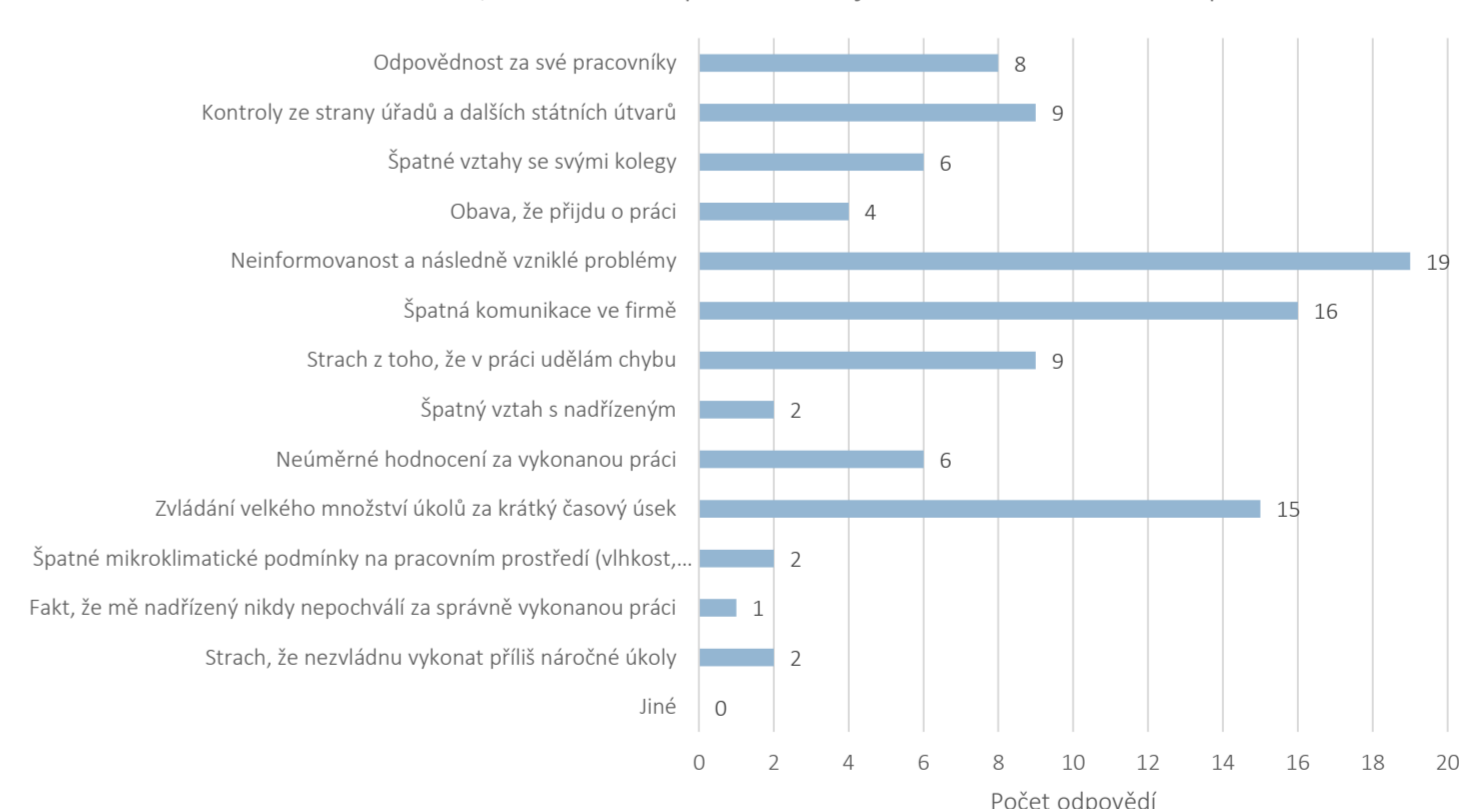
Jaké stresory se ve firmě tedy vyskytují? Mezi stresory ve firmě bychom mohli zařadit špatnou komunikaci na pracovišti a následně vzniklé problémy z neposkytnutí dostatečných informací. Neinformovanost zaměstnance samozřejmě přispívá ke stresu. Pracovníci nepovažují finanční ohodnocení přímo jako stresor, ale byli by rádi, kdyby se tato stránka v práci zlepšila. Nátlak je na ně vyvíjen především ve zvládnání velkého množství úkolů za krátký časový úsek. I přestože zvládnání úkolů do určitého termínu bylo předpokládaným stresorem, který bude trápit většinu, z dotazníku se ukázalo, že s tímto stresem se zaměstnanci naučili pracovat a zvládají dodržovat přesně stanovené časové termíny.

Existují rozdílné stresory mezi výše postavenými pracovníky firmy a mezi ostatními pracovníky? Rozdílné stresory mezi vedoucími a ostatními pracovníky se prokázaly minimálně. Pouze u kariérního růstu se projevilo, že více stresuje vedoucí pracovníky. Zaměstnanci, kteří jsou na ostatních pozicích se staví neutrálně k tomu, že kariérní růst ve firmě není možný. V ostatních otázkách se rozdíly neukázaly. Špatné mikroklimatické podmínky nemůžeme dělit podle pozice, ale podle výkonu práce. Z dotazníku vyplynulo, že nepříznivé mikroklimatické podmínky u zaměstnanců, kteří pracují v kancelářích, nejsou žádné. Ve výrobní hale se tyto faktory prokázaly.

U kolika procent zaměstnanců se projevuje bolest hlavy, vyčerpání, únava a další příznaky stresu? Příznaky stresu se prokázaly u průměrně 10 % pracovníků. Časté bolesti hlavy trápí pouze 4 (10,5 %) pracovníky. Absence je ve firmě minimální. Vyšší míru únavy pociťují pouze 2 (5,3 %) respondenti, kteří odpověděli, že se cítí unavení před prací, v práci i po práci. Vyčerpání pociťuje 5 (13,2 %) dotazovaných.

V jaké měsíce zaměstnanci pociťují nejvíce stresu? Největší tlak v práci zaměstnanci pociťují na konci a na začátku každého roku. Jedná se o měsíce prosinec a leden. Důvodem je více zakázek, protože zákazníci mají nejvyšší obnos financí právě na konci roku nebo na začátku roku, kdy čerpají z nového rozpočtu. Dalším důvodem je fakt, že pracovníci úkoly nemohou odkládat a do konce kalendářního roku jsou často poslední termíny k odevzdání úkolů.

Otázka č. 27: Shrňte, co vše Vás v práci stresuje. Možné uvést více odpovědí.



Závěr

Zmapovali jsme veškeré stresory ve firmě. Zjistili jsme, že se ve firmě VVV MOST spol. s r.o. nachází zdroje stresu jako je neinformovanost, špatná komunikace a plnění velkého množství úkolů za krátký časový úsek. Rozdíly ve stresorech u pracovníků vedoucích a ostatních pozic se prokázaly pouze u kariérního růstu. Vedoucí pracovníci jsou stresováni více tím, že není v podniku možnost v kariéře dál postupovat. Ostatní zaměstnanci tento fakt nestresuje. Nepříznivé projevy stresu jako je například bolest hlavy či nadměrná únava se ukázaly u méně než 10 % pracovníků.

Na eliminaci stresu by měli zapracovat jak vedoucí tak i ostatní zaměstnanci. Doporučili bychom, aby vedoucí pracovníci dbali na vypracovávání jednoznačných zápisů z porad pro usnadnění předání přesných informací. Ostatní pracovníci by se měli ve svém zájmu doptávat a získávat tak nové informace od svých nadřízených v případě nejistot. Aby nedocházelo k tomu, že musí pracovníci vypracovat velké množství úkolů za krátký časový úsek, měli by si vytvářet pracovní plány, které ovšem budou splnitelné a budou je dodržovat.