Vliv pracovní zátěže na výkon pracovníků

Radka Urbanová

Řízení a ekonomika průmyslového podniku

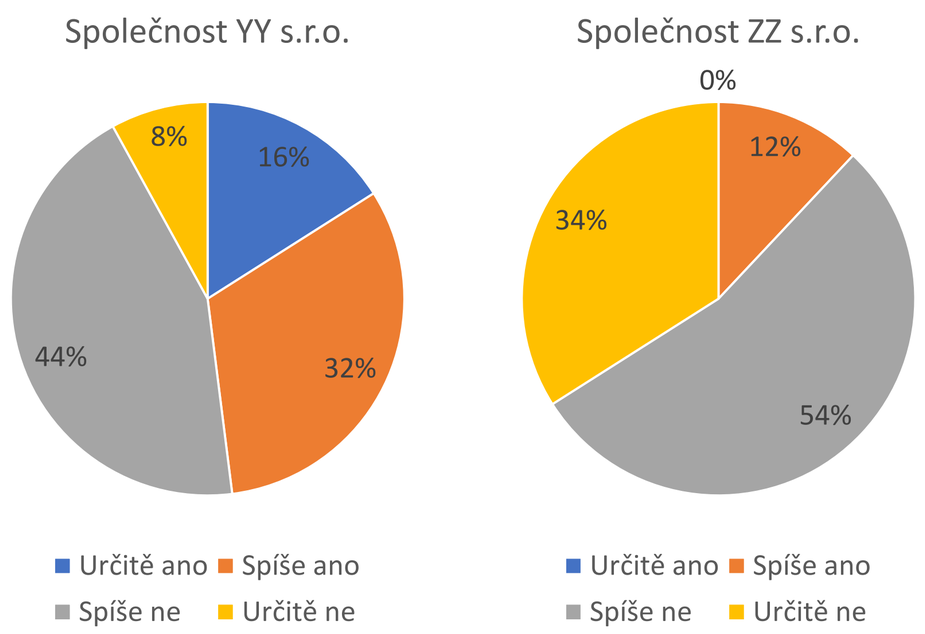
Masarykův ústav vyšších studií, České vysoké učení technické v Praze

Abstrakt

Předmětem bakalářské práce je vliv pracovní zátěže na výkon pracovníků. Teoretická část je zaměřená na vysvětlení základních pojmů a bližší specifikace jevů spjatých s pracovní zátěží. V poslední pasáži teoretické části se zaměřím na prevenci a metody zvládání pracovní zátěže. Hlavním cílem praktické části bude průzkum míry pracovní zátěže neboli stresu a její vliv na pracovní výkon a návrh opatření pro její optimalizaci.

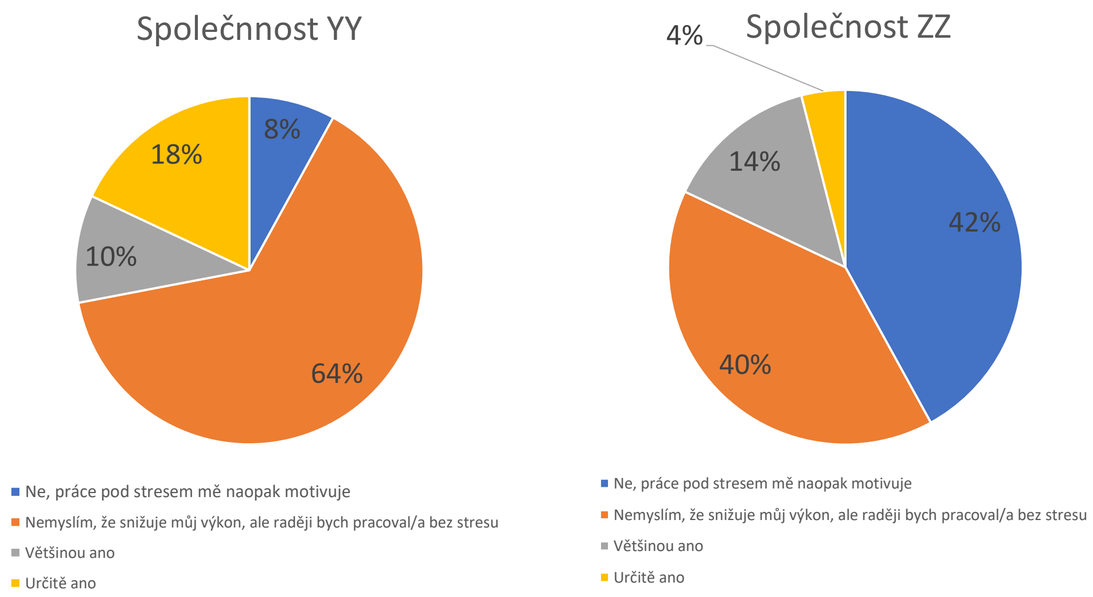
Abstract

The subject of this thesis is the impact of workload on the performance of workers. The theoretical part is focused on explanation of basic terms and detailed specification of phenomena connected with workload. In the last part of the theoretical part I will focus on prevention and methods of coping with workload. The main aim of the practical part will be a survey of the workload rate or stress and it is impact on work performance and proposals of measures for it is optimization.



Graf znázorňující výsledky k odpovědi na otázku z dotazníkového šetření, zda se pracovníci cítí ve svém zaměstnání pod tlakem (zdroj: vlastní data)

- Z výzkumu vzešlo, že ve společnosti YY s.r.o. není zanedbatelné množství stresovaných pracovníků. Většina práce je vykonávána muži na stavbách či v nákladních automobilech při neustálém přejezdu z místa na místo. Pracovníci této firmy jsou tak obecně náchylnější k podléhání pracovní zátěži více než ve společnosti ZZ s.r.o., kde byli zkoumáni pracovníci na administrativních pozicích. Co se týče množství stresovaných pracovníků společnosti ZZ, pak jsme byli mile překvapeni, protože nikdo z dotazovaných neuvedl, že se cítí být ve své práci určitě stresován.



Graf znázorňující vliv pracovní zátěže na výkon pracovníků (zdroj: vlastní data)

- Tlak či stres nemusí být nutně považován za dobrý či špatný stimul. Naopak může stres představovat příležitost či výzvu k aktivitě a u některých jedinců je práce bez tlaku dokonce jednotvárná (Fontana, 2016). Tato teorie se prokázala ve společnosti ZZ, neboť 42 % respondentů označilo, že stres je motivuje u dalších 40 % stres nemá na pracovní výkon žádný vliv. Nejvíce respondentů, tedy 64 % označilo, že stres nijak ovlivňuje jejich výkon. Což je opět dobrým ukazatelem. Nicméně, stále je tu poměrně velké množství respondentů, kteří vlivem stresu podávají nižší pracovní výkony, přesně tedy 18 % respondentů, kteří určitě podávají nižší výkon a dalších 10 % respondentů, kteří uvádí, že většinou pod stresem podávají nižší výkon.

VÝSLEDKY PRŮZKUMU

- Z průzkumu vyplynulo, že v obou společnostech se stres nejčastěji projevuje formou neschopnosti se soustředit a větší chybovostí při vykonávání pracovních povinností. Z širšího pohledu ale převažují pracovníci, u kterých se stres nijak neprojevuje, což je dobrým předpokladem pro větší výkonnost;
- většina pracovníků má pro výkon své práce zajištěné vhodné pracovní podmínky, pouze někteří z pracovníků (20 %) společnosti YY si stěžují na prašnost, nízké teploty v budově či zakouřenou halu v areálu pracoviště;
- téměř 60 % respondentů společnosti ZZ by na své práci nic neměnilo, což nás opět utvrzuje o jejich pracovní spokojenosti, ale zároveň se s druhou společností shodují na nedostatečné komunikaci ze strany vedení a pracovní době;
- pracovníků ptali, zda někdy uvažovali ze společnosti odejít. Ve společnosti ZZ kromě jediné ženy o odchodu nikdo neuvažoval, což je velmi zajímavé, neboť 46 % dotazovaných pracuje ve společnosti více než 4 roky. Ve druhé společnosti YY uvažovalo podstatně více pracovníků o odchodu, a to hlavně kvůli finančnímu ohodnocení.

Příčiny stresu	Společnost YY		Společnost ZZ	
	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost
Necítím se být stresován	22	44 %	26	52 %
Množství práce	6	12 %	21	42 %
Jiný zaměstnanec	8	16 %	3	6 %
Váš nadřízený	6	12 %	0	0 %
Pracovní prostředí	8	16 %	0	0 %
Jiné	0	0 %	0	0 %

Tabulka znázorňující přehled stresorů na pracovišti (zdroj: vlastní data)

- Ve společnosti YY nelze jednoznačně říct, co pracovníky nejvíce stresuje, protože vzhledem k povaze jejich práce na ně působí řada faktorů. V zásadě se nejčastěji jednalo o pracovní prostředí, jiného zaměstnance, množství práce či nadřízeného. Ve společnosti ZZ se ukázalo jako nejvíce stresující množství práce.

ZÁVĚR

U obou společností jsme se spíš setkali s názorem, že i přes občasnou chybovosti či nesoustředěnost, nemají pracovníci pocit, že by měl stres zásadní vliv na podávání nižšího pracovního výkonu, ba naopak, ve společnosti ZZ je velká část pracovníků stresem motivována. Avšak stále se ve společnostech vyskytuje procento lidí, kteří jsou stresem negativně ovlivňovány a na jejich výkonech se stres projevuje. Každý zaměstnanec se počítá a pokud chtějí společnosti dosahovat, co možná nejvyšších výkonů, je nezbytné stresu předcházet a přijímat opatření pro jeho eliminaci.

LITERATURA

- FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.