



STRES !!!

Analýza stresu ve společnosti Operátor ICT, a.s.



Abstrakt

Cílem bakalářské práce bylo vhodnými prostředky analyzovat úroveň stresu ve vybrané firmě a na základě výsledků následně navrhnout postup pro případnou eliminaci stresu. V rámci první části práce, která obsahuje mimo jiné také základní teoretický aparát, byly stanoveny 3 základní hypotézy, které se týkají stresového zatížení zaměstnanců. Následně byl vytvořen dotazník s celkem 33 otázkami, který byl rozeslán všem zaměstnancům společnosti a jehož cílem bylo poskytnout odpovědi na stanovené hypotézy včetně dalších souvislostí. Druhá část práce obsahuje detailní výsledky průzkumu včetně vyhodnocení stanovených hypotéz. Na závěr práce byly na základě výsledků a s použitím odborné literatury navrženy rady a doporučení, jak eliminovat úroveň stresu ve vybrané firmě.

Cíl práce

- Analyzovat stres ve vybrané společnosti
- Definovat rady a doporučení pro eliminaci stresu ve vybrané společnosti

Představení společnosti Operátor ICT, a.s.

- Akiová společnost Hlavního města Prahy
- Hlavním cílem je zajištění IT služeb a realizace IT projektů pro Prahu
- Klíčové projekty:
 - PID Lítačka, karta Lítačka
 - Golemio – datová platforma
 - Projekt SmartPrague a další smartcity projekty

Proč věnovat pozornost stresu?

- Stres je spolu s alkoholem, drogami, kuřáctvím a nevhodným stravováním příčinou 60 % předčasných úmrtí
- Stres je druhým nejčastějším zdravotním problémem spojeným s prací
- Stres spojený s prací je příčinou více než poloviny veškeré pracovní absence
- Stres je jednou z nejčastějších příčin vysoké fluktuace zaměstnanců

Hypotézy

- H1:** Vedoucí zaměstnanci jsou zatíženi více stresem než řadoví zaměstnanci
- H2:** Stres se negativně projevuje do pracovních výkonů většiny (75 %) pracovníků
- H3:** Více než 75% zaměstnanců vnímá práci jako stabilní a neuvažuje o změně zaměstnání.

Průběh šetření

- Stanovení hypotéz
 - Vytvoření dotazníků o 33 otázkách
 - Oslovení pracovníků formou online formuláře
 - Týdenní sběr informací
 - Analýza a prezentace dat
- 70% účast (83 z 119 oslovených)**

Jak hypotézy obstály?

Žádná hypotéza nebyla potvrzena, neboť se ukázalo, že:

H1: Více se ve stresu ocitají řadoví zaměstnanci, alespoň jednou týdně je to 40 % z nich, u vedoucích je to 28 %

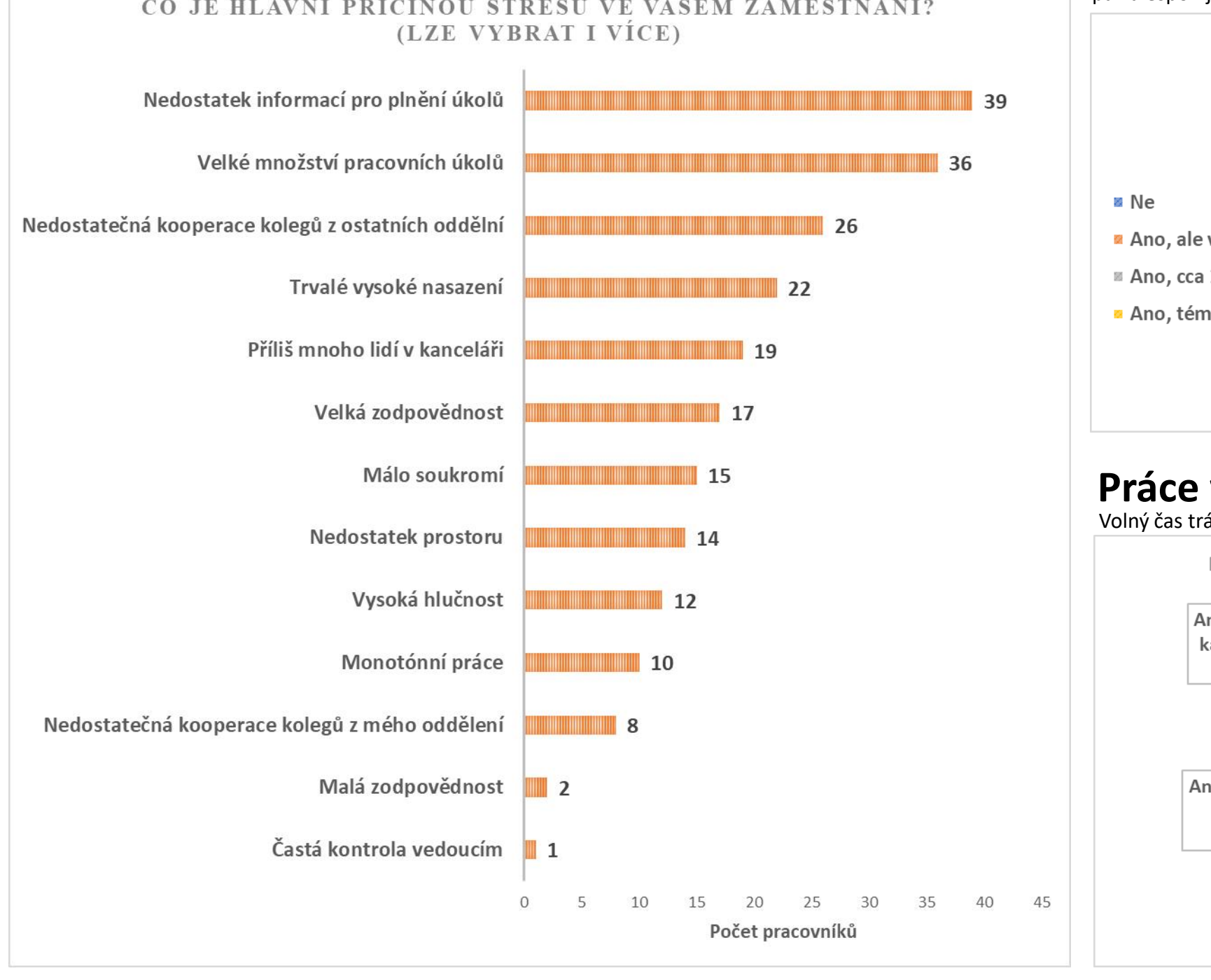
H2: Na 42 % zaměstnanců nemá stres negativní vliv, dokonce u 20 % zaměstnanců má stres pozitivní vliv na výkony

H3: Pouze 59 % považuje práci za stabilní a neuvažuje o změně zaměstnání

Detailní výsledky

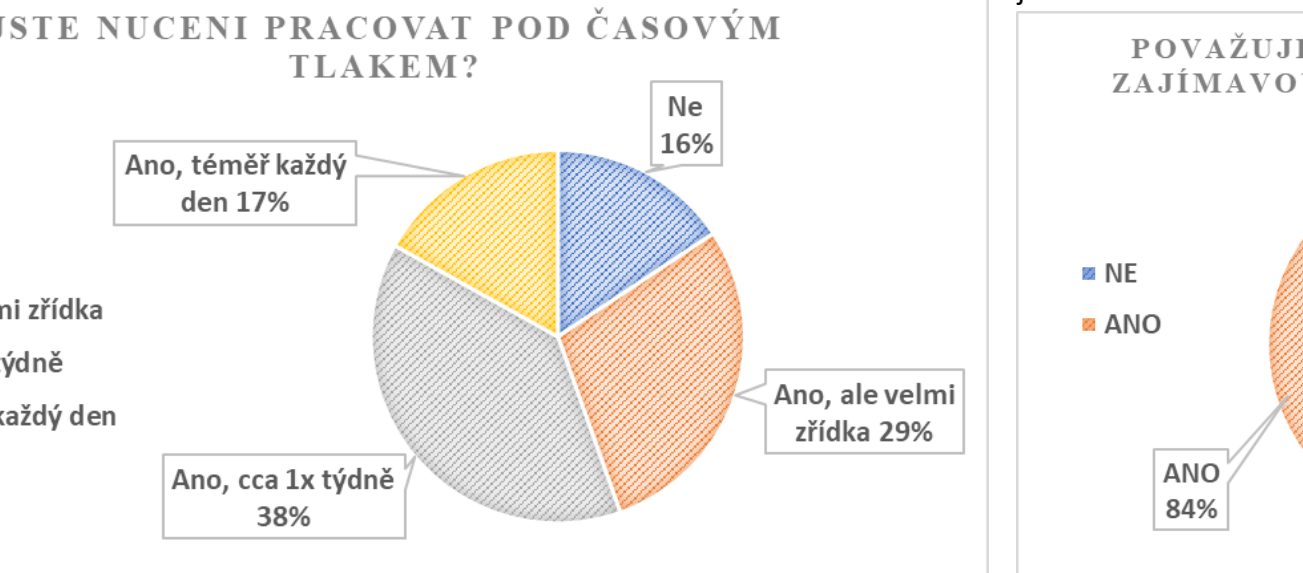
Příčiny stresu

Pracovníci jako příčinu stresu, mimo možnosti níže, uvedli například: pomalou reakci kolegů, nejasně definované priority, nejasné vymezení kompetencí, zastaralé a neobjektivní kontrolování docházky, nesoučinnost třetích stran či netřídní odpad.



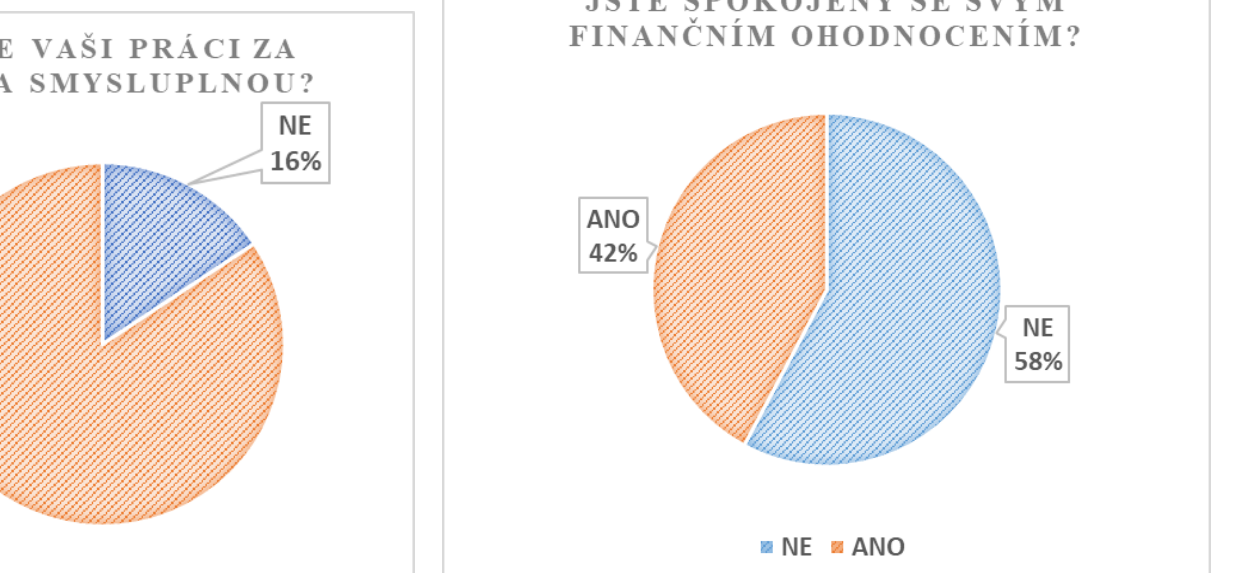
Práce pod tlakem

Více než jedna třetina vedoucích pracuje pod tlakem téměř každý den, naprotá většina pak alespoň jednou týdně.



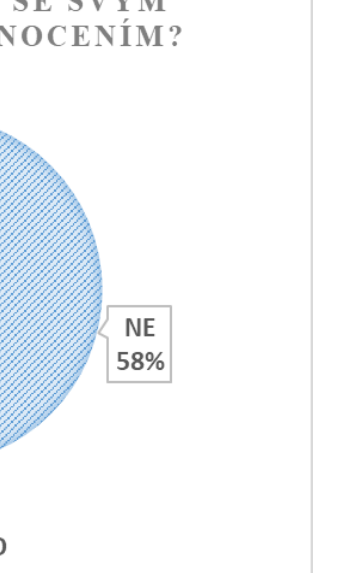
Smysluplná práce

Celkem 10 žen odpovědělo, že svoji práci nepovažují za zajímavou a smyslupnou, u mužů to byli pouze 3 jedinci.



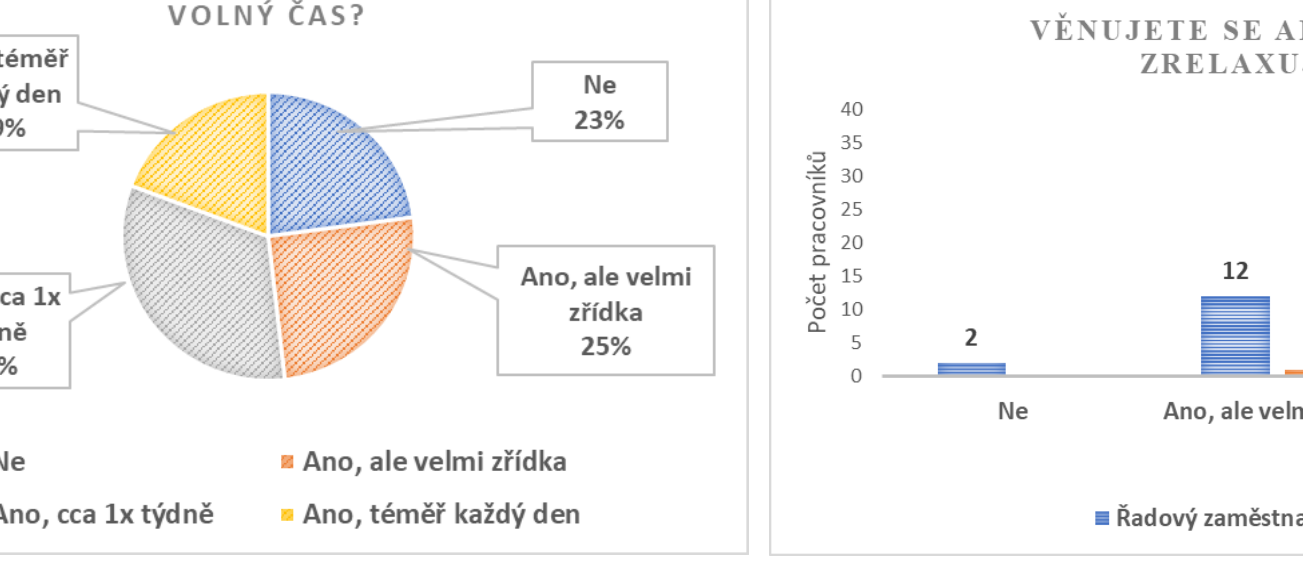
Finanční ohodnocení

70 % těch, kteří uvedli, že nikdy nepracují přesčas, jsou spokojeni s finančním ohodnocením.



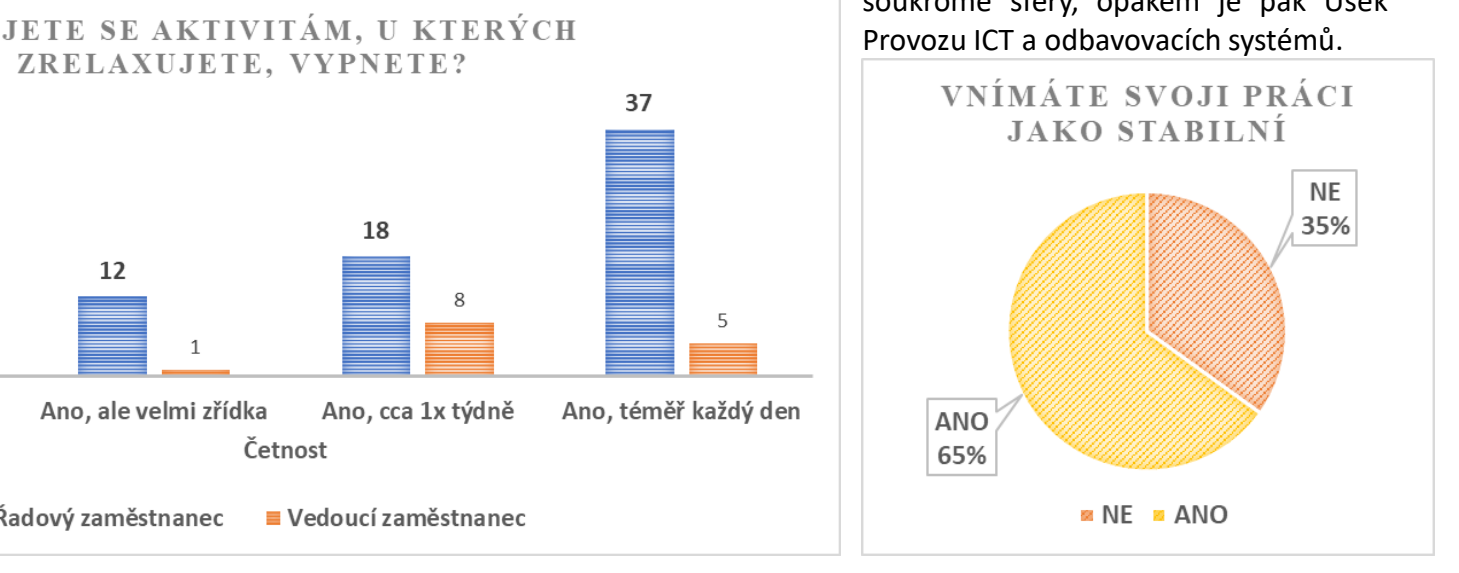
Práce ve volném čase

Volný čas tráví prací nejčastěji pracovníci zaměstnaní déle než 12 měsíců.



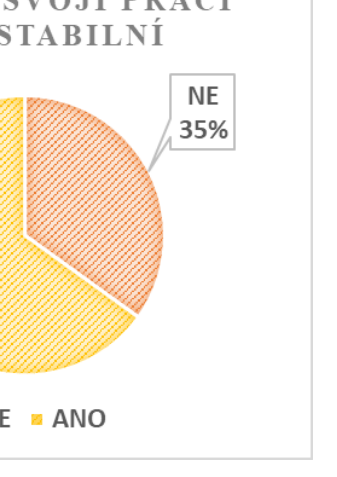
Relax ve volném čase

Nejaktivněji tráví svůj čas pracovníci z Úseku projektů SmartPrague, vývoj, inovace, kde alespoň jednou týdně sportuje 95 %, dvě třetiny pak téměř každý den.



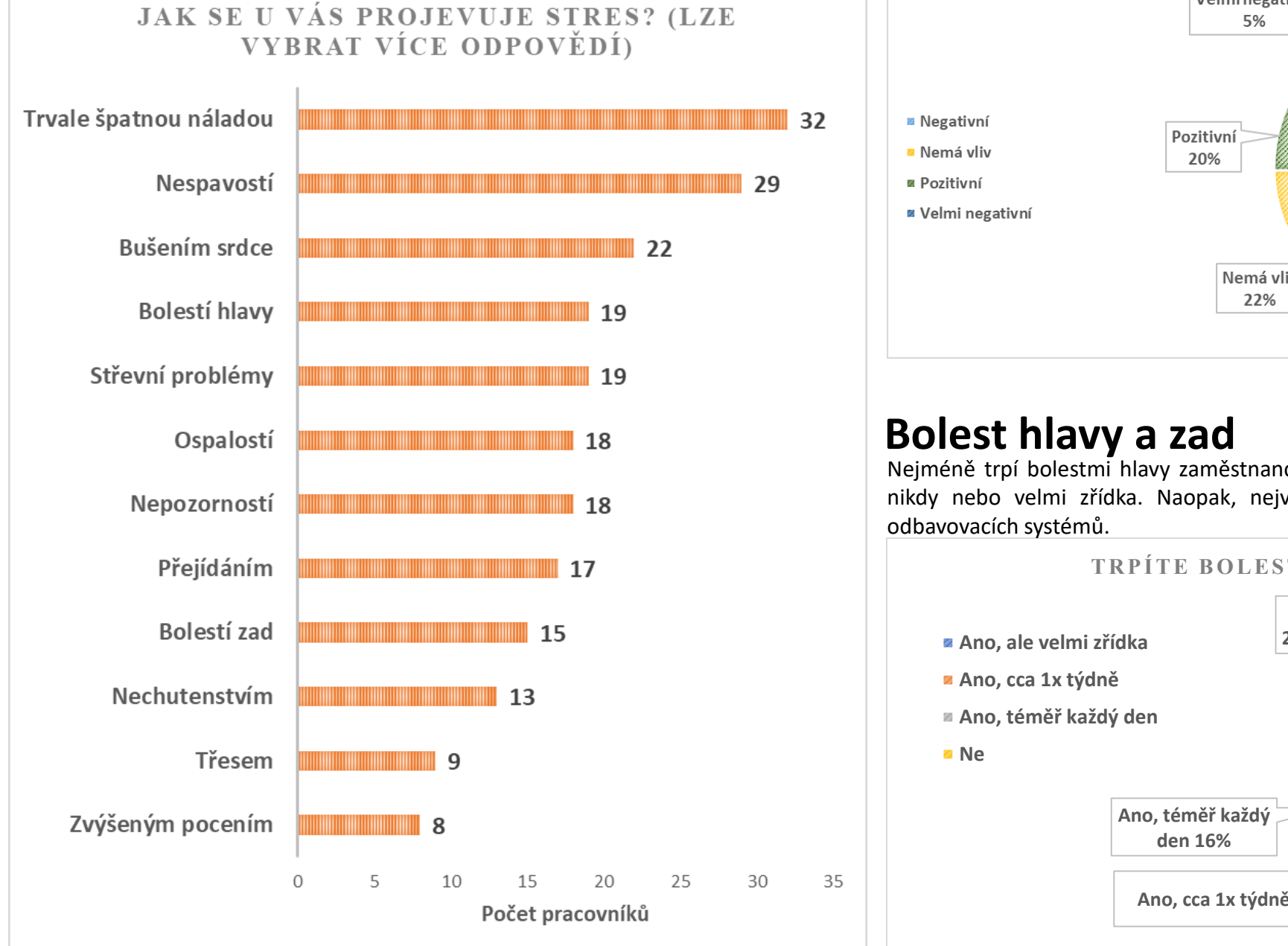
Stabilita

Nejméně stabilně vnímají svoji práci pracovníci v Úseku projektů MHPM a soukromé sféry, opakem je pak Úsek Provozu ICT a odbavovacích systémů.



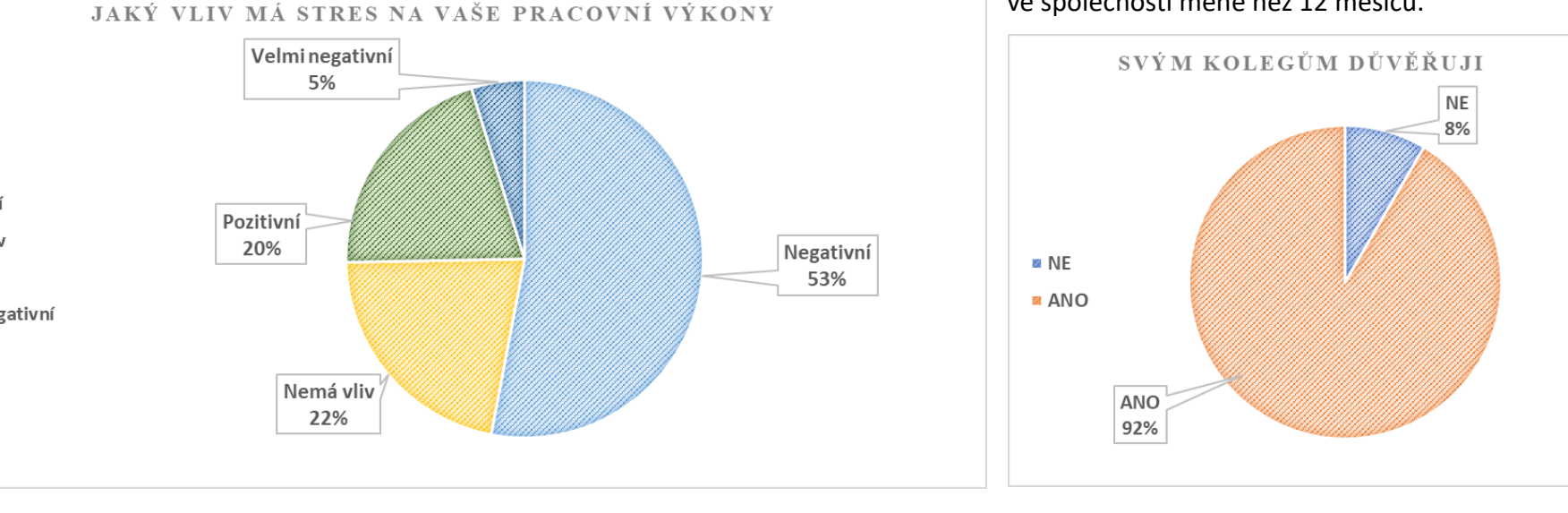
Dopady stresu

Pracovníci jako dopady stresu, mimo možnosti níže, uvedli například: kašel, nachávaní, sarkasmus, vysoký tlak, či podráždění pokožky.



Stres a výkony

Přesně 17 respondentů podává pod stresem lepší výkony, naopak na 4 má stres velmi negativní vliv.



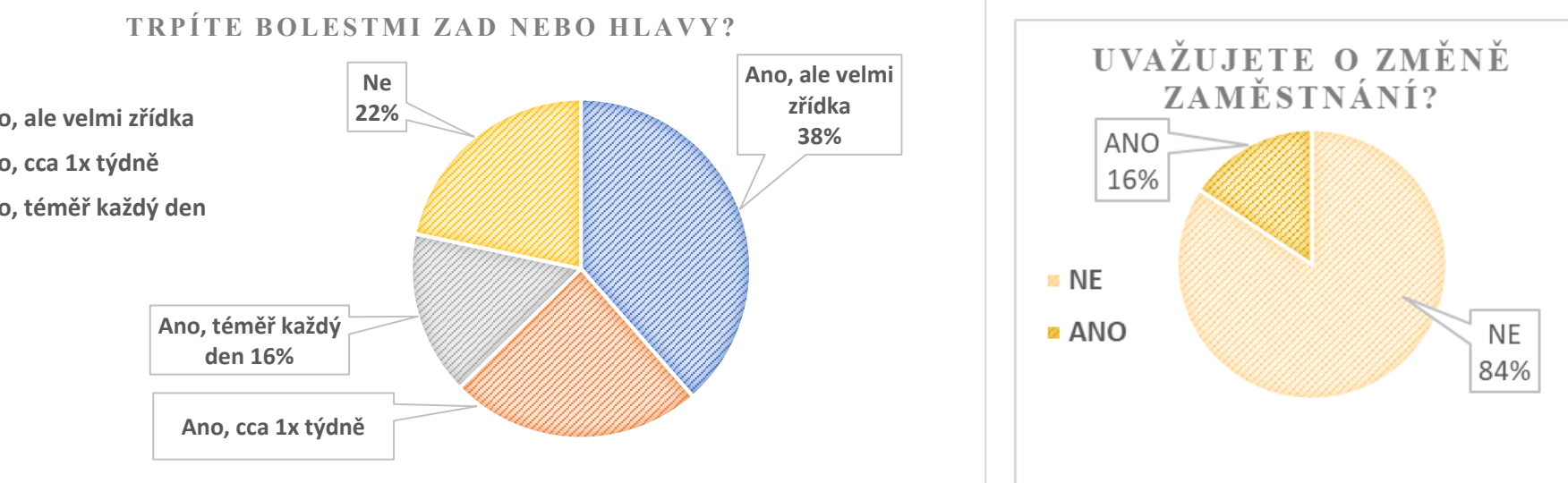
Důvěra

Celkem 7 pracovníků, kteří se zúčastnili ankety, nedůvěřují svým kolegům. Většina z nich pracuje ve společnosti méně než 12 měsíců.



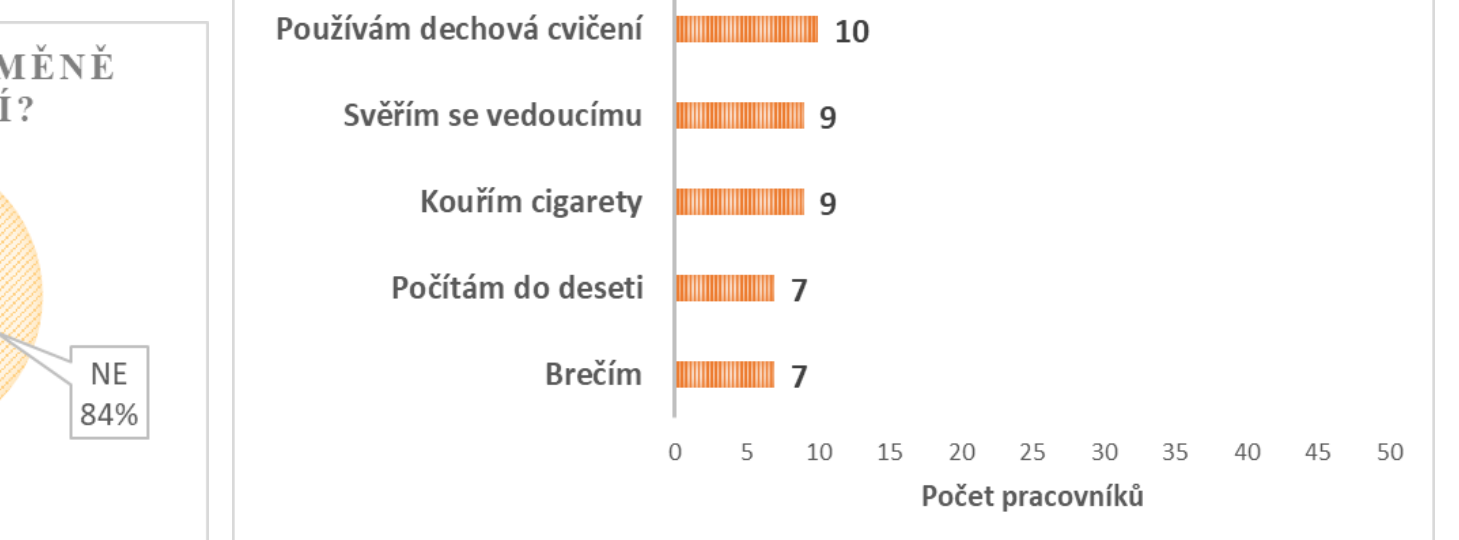
Bolest hlavy a zad

Nejméně třpi bolesti hlavy zaměstnanci z Úseku generálního ředitele – 85 % z nich netrpí nikdy nebo velmi zřídka. Naopak, nejvíce potíží mají pracovníci v Úseku Provozu ICT a odbavovacích systémů.



Změna zaměstnání

Nejčastěji o změně zaměstnání uvažují pracovníci ve věku od 26 do 30 let, kde je to přesně jedna třetina z nich.



Eliminace stresu

Mimo níže uvedené by die respondentů snížilo hladinu stresu například: rychlejší odezva ostatních oddělení/firm, ergonomické pracovní prostředí, flexibilnější přístup k docházce, dlouhodobá strategie společnosti a priority, dodržování termínů 3. stran, lepší interní komunikace.



Doporučení pro eliminaci stresu

- pro vedení společnosti**
 - Zlepšení toku informací v rámci společnosti
 - Chválit, chválit, chválit
 - Zlepšení HR procesů u nových zaměstnanců
 - Snížení počtu pracovních úkolů
 - Snížení počtu pracovníků v kanceláři
 - Zvýšení finančního hodnocení
 - Zachování relax zón a otevřených teras
- pro zaměstnance**
 - Komunikujte
 - Vypněte
 - Relaxujte dýcháním
 - Nepřetěžujte se, delegujte
 - Sportujte, aktivně trávte svůj čas
 - Smějte se
 - Zvažte změnu

Další zjištěná fakta

- 86 % vedoucích přemýšlí o práci ve svém volném čase téměř každý den
- 68 % zaměstnanců má obavy před příchodem do práce
- U poloviny pracovníků by snížila hladinu stresu pochvala

English summary

The aim of this thesis was to analyse, by using the right tools, level of stress in a selected com-pany. Based on the results, stress-eliminating process was supposed to be proposed. In the first and also more theoretical part of the thesis 3 basic hypotheses, related to stress loss of employ-ees and its negative impact on the work performance, were defined. Then a questionnaire with 33 predominantly stress related - questions was sent to all employees. It's objective was to gather answers to the previously defined hypotheses. Later, all the answers were analysed. Second part of this thesis deals with the detailed analysis of the survey including evaluation of the hypotheses. The end of the thesis, using specialised literature combined with the survey re-sults, advices and recommends how to eliminate stress levels in the chosen company.

Název práce: Analýza stresu ve firmě a jeho eliminace
Vedoucí: PhDr. Jarmila Vobořilová

Ing. Václav Petržík
Učitelství odborných předmětů
Bakalářská práce, LS 2019, ČVUT MÚVS

