

Pracovní stres a syndrom vyhoření u manažerů mezinárodní společnosti

Work-Related Stress and Manager Burnout Syndrome in an International Company

Anastasiya Kokoshitskaya

Vedoucí práce: PhDr. Lenka Emrová

České učení technické v Praze

Masarykův ústav vyšších studií

Akademický rok 2020/2021



Abstrakt

Bakalářská práce je věnována problematice pracovního stresu a syndromu vyhoření u manažerů. Je zaměřená na vymezení pojmů a konkretizaci problematiky stresu a syndromu vyhoření – jak vzniká, jeho příčiny a důsledky. Ve druhé části je využita metodologie smíšeného výzkumu kombinací standardizovaného dotazníku MBI a kvalitativních polostrukturovaných rozhovorů s manažery mezinárodní společnosti Henkel AG & Co. KGaA.

Výstupem práce je vyhodnocení míry výskytu syndromu vyhoření u manažerů a vypracování doporučení pro zkoumanou společnost, jaká opatření by mohla pomoci zaměstnancům cítit se psychicky komfortně při vykonání manažerské práce.

Výsledky výzkumu ukazují, že se vyhoření vystyhuje ve zkoumaném vzorku zaměstnanců společnosti Henkel AG & Co. KGaA, ale jako celek vykazuje zkoumaný vzorek mírné vyhoření pouze ve 2 aspektech.

Praktický význam práce spočívá ve skutečnosti, že závěry vyvozené z výsledků výzkumu a navrhovaná doporučení lze dále využít ke zvýšení efektivity zaměstnanců.

English summary

The bachelor's thesis is devoted to the issue of work stress and managers burnout syndrome. It focuses on defining concepts and concretizing the issue of stress and burnout syndrome - how it arises, its causes and consequences. The second part uses a mixed research methodology combining a standardized MBI questionnaire and qualitative semi-structured interviews with managers of the international company Henkel AG & Co. KGaA.

The output of the work is the evaluation of the incidence of burnout syndrome in managers and the development of recommendations for the surveyed company, what measures could help employees feel mentally comfortable in the performance of managerial work.

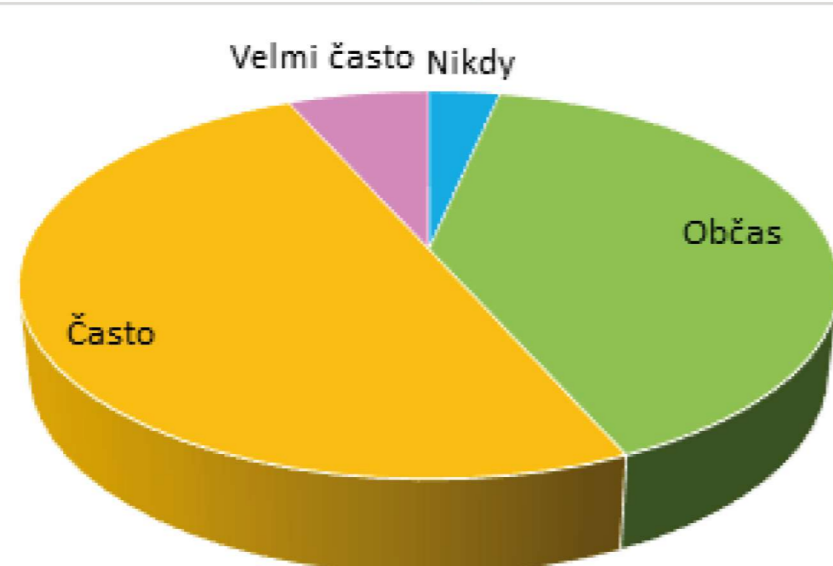
Research shows that burnout is detected in a sample of Henkel AG & Co. KGaA employees, but the investigated group as a whole shows a slight burnout in only 2 aspects.

The practical significance of the work lies in the fact that the conclusions drawn from the research results and the proposed recommendations can be further used to increase the efficiency of employees.

Ze získaných výzkumných údajů lze vyvodit, že úroveň stresu ve společnosti Henkel je poměrně vysoká, navzdory snaze vedení zabránit vzniku vyhoření u zaměstnanců. Ukázalo se, že organizace vytváří určité podmínky pro efektivní práci manažerů, ale někteří manažeři jsou vyhořelí i přesto, že ze strany společnosti pozorujeme snahu tomuto jevu zabránit. Z výsledků výzkumu víme, že 53,3 % zkoumaného vzorku manažerů je vyhořelých alespoň v 1 aspektu a stejné procento osob si myslí, že společnost pro prevenci vyhoření nedělá dostatek. Z hloubkových rozhovorů však vyplynulo, že se jedná zejména o rozhodnutí jedince, jakým způsobem bude k práci přistupovat a jaké úsilí vynaloží k tomu, aby stres překonal. Ne každý zaměstnanec využívá možnosti, které mu společnost nabízí, a může je zcela ignorovat.

Jak často se cítíte být ve stresu kvůli práci?

Možnosti odpovědí	Responzi	Podíl
Nikdy	1	3,3%
Občas	12	40,0%
Často	15	50,0%
Velmi často	2	6,7%



Telefonické linky důvěry:

RIAPS linka důvěry – tel.: 222 580 697

Linka bezpečí – tel.: 800 155 555

Linka důvěry Centra krizové intervence – tel.: 284 016 666

Výsledky MBI testů:

emoční a tělesné	depersonalizace	seberealizace
42	18	29
17	1	34
27	7	34
40	19	34
16	7	30
29	4	27
32	1	28
14	4	39
29	1	40
38	9	37
16	1	33
17	8	25
21	10	41
8	4	37
24	10	36
7	4	39
29	7	39
2	6	39
11	4	32
17	3	27
31	4	33
14	6	34
16	2	33
43	5	30
42	11	19
8	1	45
1	6	34
13	3	17
24	6	37
29	2	33

Červeně – silné vyhoření

Žlutě – mírné vyhoření

Zeleně – nízká míra vyhoření

V případě emočního a tělesného vyhoření a depersonalizace platí, že čím nižší je číslo, tím je na tom jedinec lépe, u seberealizace je to opačně a za lepší se považuje číslo vyšší. Za nebezpečnou považujeme vysokou míru vyhoření, mírné vyhoření obzvláště na hranici škály vnímáme jako nebezpečné v případě, že se situace bude zhoršovat a jedinec nepodnikne žádné kroky k jejímu zlepšení.