

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Ekonomická fakulta
Katedra řízení

Teze bakalářské práce

Stres management a profesní zaměření pracovníků

Vypracoval: Ondřej Peclínovský

Vedoucí práce: doc. Ing. Růžena Krninská, CSc.

České Budějovice

Rok 2023

Klíčová slova: stresové faktory, vliv stresu, stres management, profesní zaměření

Anotace: Cílem bakalářské práce je zkoumání stresových faktorů a vlivu stresu v souvislosti s profesním zaměřením pracovníků, včetně návrhů na změny v současném stres managementu. Práce se zabývá zvládáním stresu a problémem stresu na pracovišti. Metodický postup je založen na dotazníkovém šetření tří vybraných společností – Madeta a. s. (Madeta), ESW Bohemia k. s. (ESW) a Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský (ÚKZÚZ). Dotazník byl vytvořen na webové stránce office.com. (23 otázek). Šetření bylo provedeno online i v tištěné formě (osobní předání – dělnické profese). Data jsou zpracována pomocí vhodných grafů a tabulek prostřednictvím Microsoft office Word a Microsoft office Excel. Výsledky ukazují, že v Madetě je nejvíce respondentů pod stresovým tlakem (dělnické profese) – pracují na tři směny, v rychlém tempu, nejčastěji individuálně a stresu se nedokážou bránit. V ÚKZÚZ (administrativní pracovníci a technici nevýrobního typu) pracují na ranní směny v klidném tempu a projevuje se malá míra stresu. Zaměstnanci si uvědomují následky dlouhodobého stresu, proto o sebe pečují vhodnými aktivitami. V ESW (administrativní pracovníci a technici výrobního typu) pracují především na ranní směny a často v týmech. Práce v týmu pomáhá lépe redukovat stres. Zaměstnanci v boji proti stresu o sebe pečují vhodnými způsoby.

Úvod a přehled literatury

Bakalářská práce se zabývá zvládáním stresu a problémem stresu na pracovišti. Stres je dnes problémem mnoha lidí. Nedílnou součástí života je umět se se stresem vypořádat a umět být odolný vůči stresu. Stres se týká každého, bez ohledu na věk. Jde o individuální vnímání, protože každý z nás reaguje na stresové faktory jinak. Někdo může být stresován určitou situací, někomu jinému daná věc nemusí nic způsobovat. Zároveň je tu i pozitivní stres, který dokáže vytvořit dávku motivace a člověk ze sebe „dostane“ ještě větší výkon. Naopak negativní stres může z dlouhodobého hlediska způsobit onemocnění a nemoci a lze dojít do fáze, kdy je třeba vyhledat odbornou pomoc.

Cíl práce

Cílem bakalářské práce je zkoumání stresových faktorů a vlivu stresu v souvislosti s profesním zaměřením pracovníků, včetně návrhů na změny v současném stres managementu.

Pro rozdílné profese ve všech třech společnostech byly pro jednotlivé stresové faktory vytvořeny návrhy, které jsou podrobně rozpracovány v kapitole 4.3. Výše zmíněné návrhy byly vytvořeny na základě aktuálního stres managementu ve vybraných podnicích. Pokud podniky budou schopni realizovat některé z navržených doporučení, lze předpokládat pozitivní přínos pro stres management.

Metodika

V rámci metodického postupu jsou uvedeny metody použité v praktické části. Sběr dat byl proveden metodou kvantitativního sběru dat – dotazníkovým šetřením. Nejprve byl použit Microsoft Office Forms, na tvorbu dotazníku. V praxi nebyl nalezen standardizovaný dotazník o stresu, proto byl vytvořen dotazník po dohodě s vybranými podniky. Odpovědi na otázky byly ve formátu uzavřené a polouzavřené a otevřené. Shromážděný materiál byl zpracován pomocí Microsoft Office Excel a Microsoft Office Word. V dotazníku bylo celkem 23 otázek. Odpovědi v průzkumu byly zodpovězeny anonymně a cílem bylo získat pro každou společnost co nejvíce respondentů. Dotazníky byly rozdány a rozeslány všem zaměstnancům třech vybraných společností. K dotazníkovému šetření byly vybrány tři společnosti. První společností je Madeta a. s. (Madeta), konkrétně jedna z poboček v Plané nad Lužnicí. Byly zde osloveny dělnické profese, u kterých bylo nezbytné dotazníky poskytnout v tištěné formě. Další společností je Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský (ÚKZÚZ) - jedna z poboček v Plané nad Lužnicí, kde bylo možné osobně navštívit společnost a domluvit se na podmínkách dotazníkového

šetření. Jedná se o pracovníky, jako jsou administrativní pracovníci a zbytek tvoří technici výrobního typu, kteří mají přístup k internetu, proto byla zvolena online forma dotazníku.

Poslední firma se nazývá ESW Bohemia k. s. (ESW) a sídlí v Soběslavi. Průzkum probíhal také online. Převažují zde administrativní pracovníci a zbytek tvoří seřizovači (technici výrobního typu). Bohužel nebylo možné získat 100% návratnost. Madeta měla návratnost 66 % (20 navrácených dotazníků), ESW 88 % (61 navrácených dotazníků) a ÚKZÚZ 95 % (35 navrácených dotazníků). Vyplněných dotazníků bylo celkem 116.

Výsledky a diskuze

Z celé škály výsledků byly vybrány nejvýznamnější otázky.

Otázka: Vyhovuje Vám pracovní doba?

Tabulka 1: Pracovní doba

	Madeta		ÚKZÚZ		ESW Bohemia	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Ano	15	75	34	97	54	89
Ne	5	25	1	3	7	11

Zdroj: Vlastní zpracování

Na první pohled lze vidět, že ze 75 % zúčastněných respondentů pracovní doba v Madetě vyhovuje a 25 % pracovníků ne. Naopak u ÚKZÚZ je vysoká úroveň spokojenosti na 97 %, stejně jako u ESW, kde je spokojenost na 89 %.

Z tabulky 1 vyplývá, že jedna čtvrtina všech zúčastněných respondentů Madety není spokojena s pracovní dobou. V porovnání s ÚKZÚZ a s ESW je 25 % nespokojených pracovníků významný rozdíl.

Otázka: Bráníte se sám nějakým způsobem proti stresu?

Tabulka 2: Obrana proti stresu

	Madeta		ÚKZÚZ		ESW Bohemia	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Ano	5	25	15	43	32	52
Ne	15	75	20	57	29	48

Zdroj: Vlastní zpracování

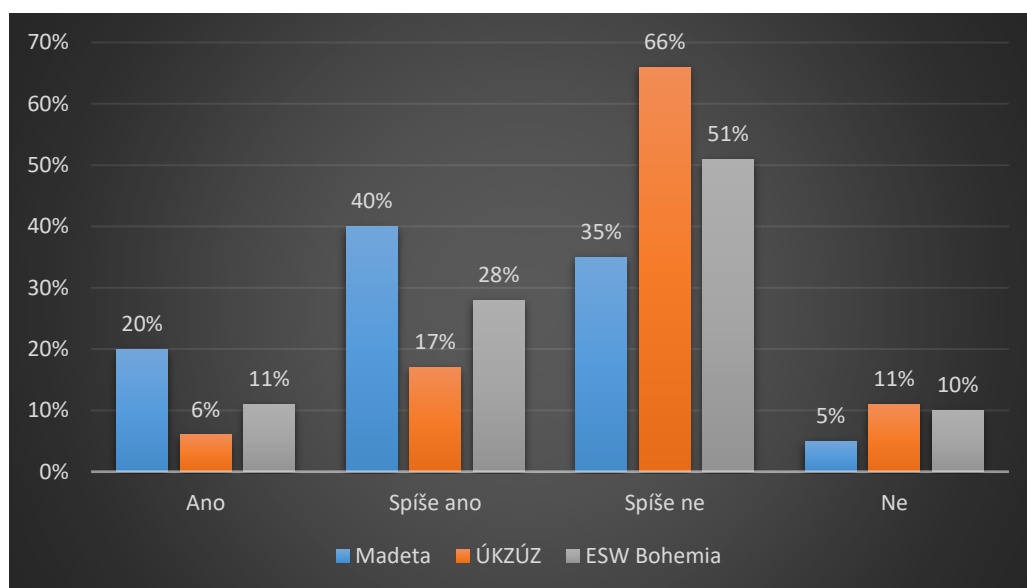
Tři čtvrtiny účastníků dotazníkového šetření se v Madetě žádným způsobem nebrání vůči stresu a zbylá jedna čtvrtina se snaží proti stresu bojovat. 57 % respondentů a 43 % respondentů se snaží se stresem pracovat. V ESW (48 %) a v ÚKZÚZ (57 %) se respondenti nijak nechrání

vůči stresu. Zde je viditelný rozdíl mezi Madetou a ESW s ÚKZÚZ, kde většina respondentů z Madety nebere v potaz stres jako problém. V ESW (48 %) a v ÚKZÚZ (57 %) respondentů nebere stres jako problém.

Dělnické profese si neumí poradit s vyšší mírou stresu. V ESW se nachází administrativní pracovníci a technici, kteří přistupují ke stresu lepším způsobem nežli dělnické profese v Madetě.

Otázka: Zažíváte v práci stres?

Graf 1: Stres na pracovišti



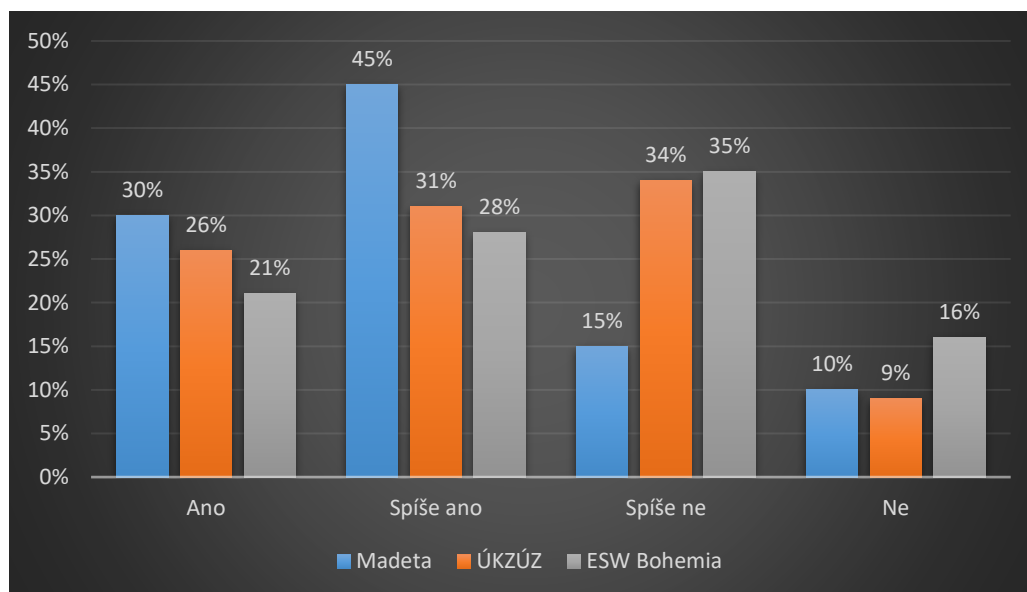
Zdroj: Vlastní zpracování

V Madetě zažívá stres 20 % respondentů. V ESW pouze 11 % a v ÚKZÚZ jen 6 %. Odpověď „spíše ano“ zvolilo 40 % respondentů Madety, 28 % ESW a v ÚKZÚZ je to pouze 17 % zúčastněných respondentů. Odpověď „spíše ne“ zvolilo 35 % respondentů pracujících v Madetě, 66 % ÚKZÚZ respondentů a 51 % ESW respondentů. Stres na pracovišti vůbec nepociťuje 5 % respondentů pocházející z Madety, 11 % respondentů z ÚKZÚZ a 10 % respondentů z ESW.

Nejvíce stresovaných zaměstnanců se nachází ve společnosti Madeta. Odpovědi „ano“ a „spíše ano“ zodpovědělo v Madetě až 60 %. V ESW odpovědi „ano“ a „spíše ano“ zvolilo 39 % respondentů. Nejméně zaměstnanců, kteří se stresují, se nachází ve společnosti ÚKZÚZ (23 %). Může to být způsobeno tím, že se zde nevyskytuje velká míra vedoucích pracovníků a pracují zde administrativní pracovníci a pracovníci nevýrobního typu. ESW se dá také považovat za společnost, kde není tolik stresu v porovnání se společností Madeta. Podnik by měl pečovat o své zaměstnance, aby se nedostávali do vysoké úrovně stresu.

Otázka: Myslíte si, že stres ovlivňuje váš osobní život?

Graf 2: Vliv stresu na osobní život



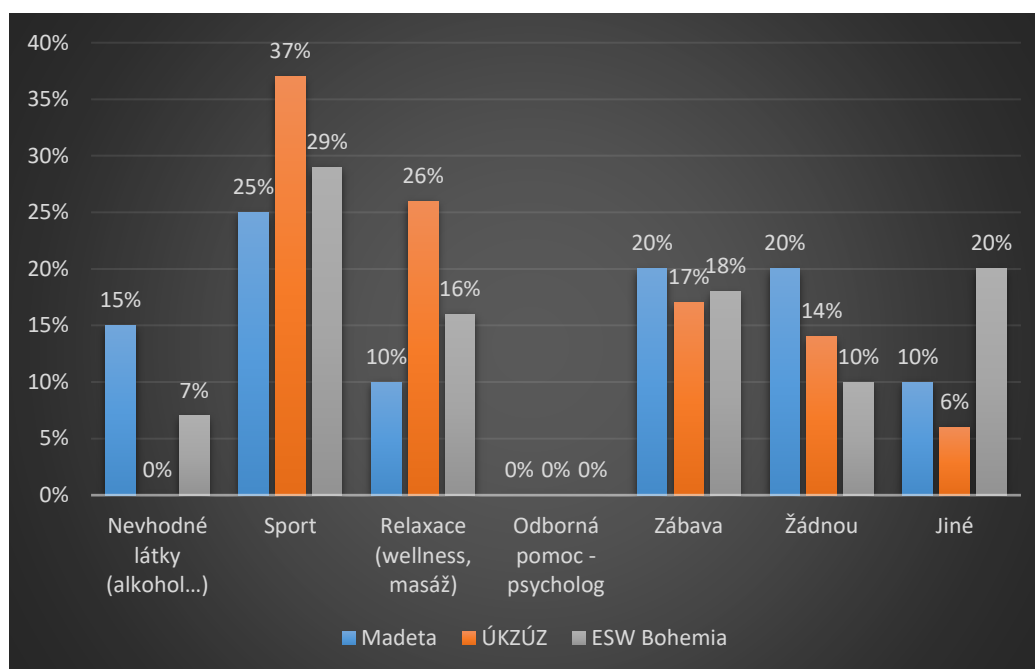
Zdroj: Vlastní zpracování

Lze říct, že stres, který zažívají respondenti společnosti Madeta v práci, ovlivňuje jejich osobní život. Odpověď „ano“ zvolilo 30 % respondentů Madety, 26 % respondentů ÚKZÚZ a 21 % respondentů ESW. Pro odpověď „spíše ano“ hlasovalo 45 % respondentů Madety, 31 % respondentů ÚKZÚZ a 28 % respondentů ESW. Odpověď „spíše ne“ zvolilo 35 % respondentů ESW, 34 % ÚKZÚZ respondentů a 15 % respondentů Madety. Odpověď „ne“ zvolilo nejvíce respondentů v ESW a bylo to 16 %, v Madetě to bylo 10 % a v ÚKZÚZ 9 % respondentů.

V Madetě jsou to celé 3/4 respondentů, kteří zvolili odpověď „ano“ nebo „spíše ano“ na tuto otázku. U společnosti ÚKZÚZ zvolilo tyto varianty 57 % a v ESW byl procentuální podíl nejmenší a to 49 %. Dá se říct, že téměř každému druhému člověku dokáže práce ovlivnit soukromý život bez ohledu na to, zda se jedná o zaměstnání či podnikání.

Otázka: Jakou aktivitou se snažíte zbavit stresu? (Vyberte jednu odpověď, případně dopište jinou variant)

Graf 3: Snížení stresu



Zdroj: Vlastní zpracování

Nevhodné látky požívá 15 % respondentů Madety a 7 % respondentů ESW. Nejčastější aktivitou, kterou respondenti provozují je sport. V Madetě sportuje 25 %, v ÚKZÚZ sportuje 37 % a u ESW sportuje 29 % pracovníků. V ÚKZÚZ se snaží eliminovat stres 26 % respondentů prostřednictvím relaxace, jako je wellness nebo masáž. U respondentů ESW provozuje wellness nebo masáž 16 % a v Madetě 10 % respondentů. Zábavou se snaží snížit stres 20 % respondentů Madety, 17 % respondentů ÚKZÚZ a 18 % respondentů ESW. Jsou i lidé, kteří proti stresu nedělají vůbec nic. V Madetě je 20 % takových respondentů, v ÚKZÚZ 14 % respondentů a v ESW je to 10 % respondentů. Respondenti, kteří zvolili možnost „jiné“, psali převážně, že chodí do přírody na procházky nebo více spí.

Méně vzdělaní řeší tento problém nevhodnými látkami v Madetě (dělnické profese). Největší procento tvoří vzdělanější respondenti, kteří využívají tělu prospěšné aktivity (nejrozumnější způsoby boje proti stresu jsou používány v ÚKZÚZ). Ze všech zúčastněných lze zjistit, že nikdo nevyhledává odbornou pomoc (psychologa) a že existuje mnoho způsobů, jak se dá se stresem pracovat. Respondenti všech podniků (10–20 %) nepoužívají žádnou aktivitu proti stresu.

Otázka: Pečujete o balanc mezi prací a životem?

Tabulka 3: Balanc mezi prací a osobním životem

	Madeta		ÚKZÚZ		ESW Bohemia	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Ano	9	45	26	74	53	87
Ne	11	55	9	26	8	13

Zdroj: Vlastní zpracování

V Madetě pečuje o svůj balanc mezi prací a životem 45 % respondentů a zbylých 55 % tuto skutečnost neřeší. V ÚKZÚZ je výsledek mnohem lepší, protože o svůj balanc pečuje až 74 % účastníků a zbylých 26 % o svůj balanc nepečuje. V ESW je výsledek nejlepší. Celých 87 % respondentů pečuje o svůj balanc mezi prací a životem a zbylých 13 % tuto skutečnost neberou vážně.

Tento rozdíl může být zapříčiněn ve vzdělání, kdy si vzdělanější lidé uvědomují vážnost stresu jako problému a lidé s nižším vzděláním spíše nepovažují stres za problém, a proto se proti němu nebrání. Administrativní pracovníci a technici ESW se chovají podobně jako administrativní pracovníci v ÚKZÚZ a většina se snaží o sebe pečovat. Ve výrobní firmě jako je Madeta a ESW se musí plnit výrobní plán a tím je na zaměstnance vyvíjen tlak spojený se stresem. ÚKZÚZ není zaměřený na proces výroby. Lze vidět, že dělníci v Madetě o sebe málo pečují – měli by zařadit více například sportovních aktivit na zmírnění stresu.

K vybraným otázkám byly zpracovány návrhy.

Příklady návrhů k vybraným otázkám:

Byl navržen online kurz zabývající se stresem pro pracovníky ESW a ÚKZÚZ, kteří mají přístup k internetu. Pro dělnické profese v Madetě byl navržen prezenční kurz zabývající se stresem. Dále byly navrženy team – buildingové aktivity, které se nachází v okolí Tábora a jsou dostupné pro respondenty vybraných společností. Na únavu po práci bylo respondentům ve vybraných společnostech doporučeno wellness alespoň jednou měsíčně. Všechny návrhy byly kalkulovány v kapitole 4.3.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zkoumání stresových faktorů a vlivu stresu v souvislosti s profesním zaměřením pracovníků, včetně návrhů na změny v současném stres managementu. Pro tuto problematiku byly vybrány společnosti Madeta a. s. (Madeta) – dělnické profese, ESW Bohemia k. s. (ESW) – administrativa a technici výrobního typu a Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský (ÚKZÚZ) – administrativa a technici nevýrobního typu. Zaměstnanci těchto

společností se zúčastnili průzkumu. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou sepsány poznatky, které se týkají stresu ze zdrojů doporučené a další literatury. V praktické části byly popsány společnosti Madeta a. s., ESW Bohemia k. s. a Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský včetně podrobného rozboru výsledků dotazníkového šetření spolu s diskuzí a následnými návrhy na řešení.

Na základě rozboru dotazníkového šetření byl učiněn závěr, že respondenti Madety dělnických profesí jsou pod největším stresovým tlakem. Respondenti na otázku: „Zažíváte v práci stres?“ odpověděli „ano“ (20 %) a „spíše ano“ (40 %). Důvodem je dlouhá pracovní doba, práce na tři směny a individuální, fyzicky náročná, monotónní práce v rychlém tempu (35 %). Respondenti zastupující dělnické profese vyžadují značnou péči, aby se nezvyšovala fluktuace. Dotázaných respondentů (40 %) pracuje v Madetě méně než 5 let, z toho 15 % dotázaných mezi 2-5 lety. Komunikace s kolegy a klienty je podle respondentů „spíše nestresující“ (50 %) a „nestresující“ (20 %). Dělníci by se měli více dozvědět o dopadech dlouhodobého stresu a o tom, jak pečovat o své zdraví. Únava se u respondentů objevuje „vždy“ (5 %) a „často“ (40 %). Madeta nemá žádné respondenty, kteří by nebyli nikdy unavení. Jako řešení užívají nevhodné látky – cigarety, alkohol (15 %), nevyhledají odbornou pomoc (0 %) a baví se (20 %). Oproti ÚKZÚZ a ESW méně sportují (25 %). Jsou si vědomi (75 %), že na ně stres působí, ale neumějí s ním bojovat. Například na otázku „Míváte nějaké příznaky stresu z níže uvedených?“ vyšla Madeta s nejhorším hodnocením ze všech zmíněných společností. V Madetě 60 % respondentů (celkem 12 respondentů) pociťuje „podráždění a únavu“ a 30 % respondentů (celkem 6 respondentů) pociťuje „pocení těla a rukou“ jako příznak stresu. Spokojenost v zaměstnání respondenti hodnotili nejčastěji známkou „3“, jako ve škole (45 %).

Nejlépeších výsledků bylo dosaženo v ÚKZÚZ (administrativní pracovníci a technici nevýrobního typu). Ukázalo se, že respondenti na otázku: „Zažíváte v práci stres?“ odpověděli „spíše ne“ (66 %) a „ne“ (11 %). Respondenti pracují „spíše v klidu“ (70 %) a „vždy v klidu“ (7 %). Na pracovišti se pracuje většinou individuálně a v týmech (54 %). Komunikace s kolegy a klienty nevytváří téměř žádný stres. Pro 60 % respondentů je komunikace „spíše nestresující“ a pro 29 % respondentů „nestresující“. Společnost má mnohem méně vedoucích pracovníků (6 %) ve srovnání s ESW (23 %) a Madetou (25 %). ÚKZÚZ je zaměřen na výzkum, Madeta a ESW jsou výrobní podniky. Respondenti ÚKZÚZ pociťují únavu „jen někdy“ (91 %). V ÚKZÚZ jsou vykonávány pouze ranní směny, které pozitivně ovlivňují spokojenost v zaměstnání, ohodnocenou známkami „1“ a „2“ ze 75 %. Ranní směny zároveň snižují stres ve srovnání

s dvousměnným nebo třisměnným provozem. Respondenti ÚKZÚZ využívají pro boj se stresem užitečné aktivity, jako je sport (37 %) a relaxace v podobě wellness či masáží (26 %). Uvědomují si závažnost stresu, proto přistupují k péči o sebe samé zodpovědně.

Výsledky poslední společnosti ESW (administrativní pracovníci, technici výrobního typu) vyšly mezi Madetou a ÚKZÚZ. ESW respondenti na otázku: "Zažíváte v práci stres?" odpověděli „spíše ne“ (51 %) a „ne“ (10 %). Práce v ESW probíhá „spíše v klidu“ (57 %). Ukázalo se, že respondenti se zaměřují na skupinovou práci (38 %) nebo kombinaci skupinové práce a individuální práce (43 %). Komunikace se zákazníky je považována za „spíše nestresující“ (54 %) a „nestresující“ (38 %). V ESW jsou vykonávány pouze ranní směny (administrativní pracovníci) s výjimkou odpoledních směn (technici výrobního typu). Všechny pracovní směny trvají 8 hodin a respondenti jsou s pracovní dobou spokojeni (89 %). Respondenti (39 %) pracují v pracovní době v rychlejším tempu a mají pocit, že mají od svého nadřízeného více práce, než zvládnou sami (28 %). Časová tíseň a přepracování jsou faktory, které negativně ovlivňují stres. Na základě těchto faktorů jsou respondenti unaveni „jen někdy“ (56 %) a „často“ (34 %). Respondenti ESW jsou ve stresu, ale vypořádávají se lépe se stresem než v Madetě prostřednictvím týmové práce. Respondenti ESW si uvědomují následky dlouhodobého stresu a 87 % dbají na rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem (87 %). Spokojenost zaměstnanců v ESW byla nejčastěji hodnocena jako „1“ (21 %) a „2“ (51 %).

V bakalářské práci byly zjištěny rozdíly mezi dělnickými profesemi a administrativou s techniky výrobního nebo nevýrobního typu a cíl bakalářské práce lze považovat za splněný.

Další bibliografické údaje

Type of thesis: bachelor

Author: Ondřej Peclínovský

Academic Year: 2022/2023

Department: Department of Management, Faculty of Economics, University of South Bohemia in Ceske Budejovice, Czech Republic

Thesis supervisor: doc. Ing. Růžena Krninská, CSc.

Number of pages: 75

Language of thesis: CZ

Title of Thesis: Stress management and professional focus of workers

Annotation: The thesis deals with stress management and the problem of stress in the workplace. The methodological approach is based on a questionnaire survey of three selected companies – Madeta a. s. (Madeta), ESW Bohemia k. s. (ESW) and the Central Institute for Inspection and Testing of Agriculture (ÚKZÚZ). The questionnaire was created on the office.com website and it contains 23 questions. The data are processed using appropriate graphs and tables through Microsoft office Word and Microsoft office Excel. The results show that in Madeta, most of the respondents are under stress (labourers) - they work in three shifts, in a fast pace most often individually and they are unable to resist the stress. In ÚKZÚZ (administrative workers and non-production type technicians), they work the morning shift in a calm pace and show little stress. Employees are aware of the consequences of long-term stress and therefore take care of themselves through appropriate activities. In ESW (administrative workers and production-type technicians), they work mainly in the morning shift and often in teams. Working in a team helps to reduce stress. Employees take care of themselves in appropriate ways to reduce stress.

Key words: stress factors, impact of stress, stress management, professional focus

Přílohy vázané v práci: Dotazník zabývající se stresem