

Syndrom vyhoření u instruktorů na Vojenské akademii ve Vyškově

Jan Kazík

Bakalářská práce
2020



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení
Ústav ochrany obyvatelstva

Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Jan Kazík**
Osobní číslo: **L17052**
Studijní program: **B2825 Ochrana obyvatelstva**
Studijní obor: **Ochrana obyvatelstva**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Syndrom vyhoření u instruktorů na Vojenské akademii ve Vyškově**

Zásady pro vypracování

1. Zpracujte rešerši literatury zabývající se syndromem vyhoření a jeho prevencí.
2. Proveďte dotazníkové šetření u instruktorů.
3. Navrhněte opatření týkající se prevence syndromu vyhoření.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

1. FONTANA, David. Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-2621-033-7.
 2. HONZÁK, Radkin. Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.
 3. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak neztratit nadšení. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3.
- Další odborná literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce:

prof. Ing. Dušan Vičar, CSc.
Ústav ochrany obyvatelstva

Datum zadání bakalářské práce: 1. listopadu 2019
Termín odevzdání bakalářské práce: 15. května 2020

L.S.

doc. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.
děkanka

prof. Ing. Dušan Vičar, CSc.
ředitel ústavu

V Uherském Hradišti dne 2. prosince 2019

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považuji se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

V Uherském Hradišti, dne:

Jméno a příjmení studenta:

.....
podpis studenta

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření u instruktorů Vojenské akademie ve Vyškově. A také rizikovými faktory působící na jeho vznik. V teoretické části je vysvětlena problematika syndromu vyhoření, práce instruktora, možné rizikové faktory vedoucí k jeho vzniku a způsoby prevence. Praktická část pomocí dotazníkového šetření zjišťuje úroveň syndromu vyhoření mezi instruktory a pomocí výzkumných otázek hledá spojitosti mezi jednotlivými faktory působící na jeho vznik.

Klíčová slova: Syndrom vyhoření, stres, rizikové faktory, prevence, instruktor

ABSTRACT

The bachelor's thesis examines the burnout syndrome among instructors of the Military Academy in Vyškov. It also analyzes risk factors affecting occurrence of the burnout syndrome. The theoretical part explains the issue of burnout syndrome, possible risk factors leading to its occurrence and methods of prevention. Responsibilities and duties of a military instructor are also described in the theoretical part. The practical part uses a questionnaire survey to determine the prevalence of burnout syndrome among instructors and uses research questions to find connections between the various factors affecting its occurrence.

Keywords: Burnout syndrome, stress, risk factors, prevention, instructor

Poděkování:

Rád bych poděkoval prof. Ing. Dušanu Vičarovi, CSc. za vstřícnost, ochotu a poskytování odborných rad při zpracování bakalářské práce. Děkuji také pplk. Mgr. Darině Záchové za poskytnuté podklady a odborné rady týkající se syndromu vyhoření.

Děkuji také všem respondentům za ochotu a čas, který věnovali vyplnění dotazníků.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 REŠERŠE POUŽITÉ LITERATURY	11
2 SYNDROM VYHOŘENÍ.....	13
2.1 ZÁKLADNÍ POJMY	13
2.2 HISTORIE SYNDROMU VYHOŘENÍ	15
2.3 PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	16
2.4 STÁDIA SYNDROMU VYHOŘENÍ	16
2.5 RIZIKOVÉ FAKTORY VZNIKU SYNDROMU VYHOŘENÍ	17
2.5.1 Vnější rizikové faktory	17
2.5.2 Vnitřní rizikové faktory	19
2.6 RIZIKOVÉ PROFESE	19
3 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	21
3.1 ZAMĚSTNAVATEL A JEHO ROLE	21
3.1.1 Povinnosti zaměstnavatele	21
3.1.2 Možnosti zaměstnavatele	22
3.2 OSOBNÍ POMOC	22
4 ARMÁDÁ ČESKÉ REPUBLIKY	25
4.1 ÚKOLY ARMÁDY ČESKÉ REPUBLIKY	25
4.2 VOJÁK Z POVOLÁNÍ.....	26
4.2.1 Základní povinnosti vojáků.....	26
4.2.2 Základní povinnosti nadřízeného	27
5 SYNDROM VYHOŘENÍ U INSTRUKTORŮ NA VOJENSKÉ AKADEMII VE VYŠKOVĚ.....	28
5.1 VELITELSTVÍ VÝCVIKU – VOJENSKÁ AKADEMIE	28
5.2 PRÁCE INSTRUKTORA	29
5.3 RIZIKOVÉ FAKTORY	29
6 DÍLČÍ ZAVĚR.....	32
II PRAKTICKÁ ČÁST	33
7 CÍLE A CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU.....	34
7.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	34
7.2 POPIS VÝZKUMU.....	34
7.3 METODY VÝZKUMU.....	35
8 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ A VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	36
8.1 DOTAZNÍK INSTRUKTORA	36
8.2 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU SYNDROMU VYHOŘENÍ	45
8.3 HODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	46
8.3.1 Jsou instruktoři na VeV-VA Vyškov zasaženi syndromem vyhoření?	46
8.3.2 Jak souvisí celková délka služby u AČR a služba u VeV-VA Vyškov ve vztahu k syndromu vyhoření?.....	47

8.3.3	Jakým způsobem působí pracovní podmínky a prostředí na VeV-VA ve vztahu k syndromu vyhoření?.....	49
8.3.4	Jsou více ohroženi instruktoři, kteří nemají dostatečné znalosti týkající se syndromu vyhoření?	50
8.3.5	Působí sport, koníčky a další druhy relaxace jako prevence syndromu vyhoření u instruktorů?	51
9	DOPORUČENÁ OPATŘENÍ.....	53
	ZÁVĚR.....	54
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	56
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	58
	SEZNAM TABULEK	59
	SEZNAM GRAFŮ.....	60
	SEZNAM PŘÍLOH	61

ÚVOD

Tématem bakalářské práce byla zvolena problematika syndromu vyhoření u instruktorů Vojenské akademie Vyškov (dále VeV-VA). Hlavním důvodem byla osobní zainteresovanost z pozice instruktora, ale také možnost pozorovat v některých případech nespokojenost a útlum ve výkonech jiných instruktorů. Na instruktory jsou kladeny vysoké nároky, které jsou považovány za standard. Nadměrná psychická a fyzická zátěž, odloučení od rodiny a k tomu plnění všech povinností vojenského profesionála mohou mít za následek vznik syndromu vyhoření.

Každodenní vedení výcviku v kurzu, který může trvat i několik měsíců, kdy instruktor stráví většinu svého času se stejnou skupinou lidí, působí na jednotlivce individuálně a záleží na jeho psychické odolnosti. Jelikož VeV-VA je rezortní vzdělávací zařízení, kterým projdou ročně tisíce posluchačů všech odborností v rámci celé Armády České republiky (dále AČR), tak se tato situace opakuje celý rok s minimální prodlevou mezi kurzy.

Teoretická část je věnována popisu syndromu vyhoření jako takovému. Ukazuje, kdy začal být syndrom vyhoření vnímán a začínali se mu odborníci věnovat. Zabývá se syndromem vyhoření od jeho prvotních příznaků až po prevenci jeho vzniku, specifikou syndromu vyhoření v AČR a u VeV-VA Vyškov. Tím jsou zprostředkovány potřebné informace pro správné pochopení praktické části.

Praktická část je zaměřena na zjištění momentálního stavu syndromu vyhoření a určení dominantních faktorů, které mohou podpořit jeho vznik v řadách instruktorů VeV-VA Vyškov. Hlavním cílem je najít spojitosti mezi vlivy pracovního prostředí, délkou služby, vlivem relaxace a úrovní znalostí týkající se syndromu vyhoření v souvislosti s jeho vznikem. Pomocí kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření je určena úroveň syndromu vyhoření mezi instruktory a vyhodnoceny faktory, které mohou souviset s jeho vznikem. Na základě tohoto šetření jsou vyhodnoceny výzkumné otázky a vytvořen soubor doporučení, které působí jako preventivní opatření jeho vzniku, ale také jako návod, jakým způsobem mohou postižení jednotlivci tento problém řešit.

Práce je přínosem jak pro samotné instruktory, tak i psychologickou službu VeV-VA Vyškov.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 REŠERŠE POUŽITÉ LITERATURY

V této kapitole je provedena rešerše nejvýznamnějších knih použitých pro zpracování bakalářské práce.

Jak neztratit nadšení / Jaro Křivohlavý

Kniha se věnuje popisu syndromu vyhoření a je určena lidem, kteří jsou syndromem vyhoření nejvíce ohroženi z důvodu jejich profese nebo psychického stavu. Větší část knihy se zabývá prevencí syndromu vyhoření a popisuje jakým způsobem bojovat neefektivněji. Druhá část knihy se věnuje terapii syndromu vyhoření, pokud u člověka propukne v některé jeho fázi. Kniha je použita jako prvotní zdroj informací o syndromu vyhoření a jeho historii. Dále byla použita jako zdroj informací o rizikových profesích.[1]

Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření / Radkin Honzák

Kniha popisuje jakým způsobem se dostat z nekonečného kruhu vyčerpání. Kniha vysvětluje co je a kde se rodí syndrom vyhoření. Knihu napsal známý psychiatry MUDr. Radkin Honzák pro lidi, na které působí stresory a jsou nebo mohou být ohroženi syndromem vyhoření. Heslem knihy jsou slova "Kdo vyhořel, musel předtím hořet". Tímto heslem je míněno nadměrné zapálení pro svou činnost. Pokud se jedinec ocitl v situaci, že plameny zápalu, už stravují i jeho je čas na razantní změnu. MUDr. Radkin Honzák popisuje jakým způsobem tuto velkou změnu provést a úspěšně zvládnout v každém věku. Kniha umožňuje otestovat se a zjistit konkrétní stav a v jaké jste situaci. Dále je tento zdroj využit k objasnění proč jsou dané profese ohroženy více než ostatní [2]

Syndrom vyhoření / Marta Jeklová a Eva Reitmayerová

Kniha zpracovaná Mgr. Evou Raitmayerovou a Mgr. Martou Jeklovou se zabývá syndromem vyhoření a tím co s ním souvisí. Kniha je přehledná a popisuje syndrom vyhoření jeho fáze a faktory, které ho ovlivňují. V druhé části knihy je také popsáno jakým způsobem se věnovat prevenci a jakou vyhledat pomoc, ale také jakým způsobem si můžeme pomoci sami. Tato kniha přináší podrobné vysvětlení stádií syndromu vyhoření a také faktory ovlivňující jeho vznik.[3]

Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat / David Fontana

Stručná příručka, která popisuje jakým způsobem, zvládat stres v práci i v soukromém životě. Autor knihy se nezaměřuje ani tak na vnější zdroje stresu, ale na vnitřní prožívání. Zvládání stresu přirovnává k zenovým mistrům, kteří i na pokraji smrti byli schopni najít potěšení z nějaké maličkosti s tres zvládnout. Knihu doplňují reálné příběhy z autorovy praxe a poukazují na skutečnost, že stres je dáno tím, co máme uvnitř. Podrobně se věnuje stresu na pracovišti a stresovými situacemi souvisejícími s plněním úkolů, ale také stres přenesený do práce z domova. Popisuje způsoby jakými nad stresem zvítězit.[4]

Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie / Roman Pešek a Ján Praško

Syndrom vyhoření se stává velice častým jevem v naší společnosti. Kniha se snaží srozumitelným a dobře čitelným způsobem předat důležité informace a doporučení. Tyto doporučení ukazují jakým způsobem se vyhnout stresu nebo jakým způsobem ho lépe zvládat jak na pracovišti tak i doma a osobním životě. Kniha je zaměřena na hlavní faktory vedoucí k syndromu vyhoření. Autorům se podařilo přinést spoustu praktických a dobře formulovaných rad jakým způsobem bojovat proti nebo jakým způsobem upravit své chování tak abychom se vyhnuli syndromu vyhoření. Informace jsou využity k určení preventivních opatření, které předchází vzniku syndromu vyhoření.[5]

First Aid for Stress & Burnout / Elke Van Hoof

Tato kniha vám pomůže včas rozpoznat negativní stres a snížit jeho účinky na minimum. Poukazuje na to, že ve skutečnosti je stres nutný. Stres vás vytlačí z vaší zóny pohodlí a pomůže vám stát se lepší verzí sebe sama.

Kniha popisuje, že klíčem k úspěchu je rozpoznat stres jako poplašný signál, který vás naučí přemýšlet o tom, co se děje a co s tím dělat. Avšak stres má také negativní účinky. Dlouhodobé vystavení stresu způsobuje, že lidé onemocní. A nejhorší na tom je, že většina z nás to nikdy nevidí. I když už se zabýváte syndromem vyhoření, může vám tato kniha poskytnout lepší přehled o tom, co se vám stalo, a dostat vás na cestu k uzdravení. V této knize autor shrnuje dostupným způsobem to, co víme o stresu dnes, a vybízí vás k tomu, abyste se začali sami s testem. Tato kniha pomáhá včas rozpoznat negativní stres a snížit jeho účinky na minimum.[6]

2 SYNDROM VYHOŘENÍ

V dnešní uspěchané době je syndrom vyhoření pojem, který slyšíme ze všech stran. Lidé pracují ve stresu, jsou na ně kladeny stále vyšší nároky a dostávají se stavy, kdy už nejsou schopni své povinnosti zvládat. Práce za takových podmínek je riziková a může se projevit na psychickém nebo fyzickém stavu. Vznik syndromu vyhoření nemusí být podporován pouze faktory týkající se zaměstnání, ale i problémy v soukromém životě.

Podle odhadů se v České republice (dále ČR) s tímto problémem potýká zhruba 20 % populace.[7]

2.1 Základní pojmy

V této kapitole budou objasněny pojmy spojené s tématem syndromu vyhoření.

Syndrom vyhoření (burn-out syndrome)

Definicí syndromu vyhoření lze nalézt celá řada a popisně se také prolínají. Definice se může lišit z důvodu různých pohledů autorů. Jedná o pohled na příčiny nebo se jedná o popis vyhořelého člověka.

Dle psychologického slovníku je syndrom vyhoření ztráta profesního zájmu, osobního zaujetí, profesní činnosti. Projevuje se pocíty zklamání, hořkosti při hodnocení minulosti a ztrátou zájmu o svou práci. Postižený se spokojuje s každodenním stereotypem, rutinou a nevidí důvod pro další sebevzdělávání a osobní růst. Jde o konečný stav, ačkoliv jeho vývoj je plíživý a tím nebezpečný.[8]

Podle Henricha Freudembergera: „*Burnout je stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým lidem v jejich těžkostech pomoci a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy).*“[1]

Podle Heleny Sek: „*Burnout není výsledek dlouhotrvajícího stresu, je to spíše důsledek selhání procesů adaptace (schopnosti a možnosti vyrovnat se s těžkou situací).*“ „*Burnout je stav chronického špatného fungování.*“[1]

Podle Shirley Kashoff: „*Burnout je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterie. Stejně jako stres i burnout není mimo nás, ale v nás. Neznáme ho, dokud se v nás nezabydlí.*“[1]

Stres

Podle H. Seleyema je stres definován jako charakteristická fyziologická odpověď na ohrožení organismu. Projevuje se prostřednictvím adaptačního syndromu, který přímo ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového sympatického systému, posléze poškození imunitního systému.

Podle H. Coopera a M. H. Appleye je definován jako stav organismu, kdy jeho integrita je ohrožena a organismus musí zapojit všechny schopnosti na svoji ochranu.[8]

Stresor

Stresor je činitel vnějšího prostředí vyvolávající v organismu stav stresu nebo stresovou reakci. Mezi nejvýznamnější patří hlad, podvýživa, uvědomovaná bída, hluk, konflikty a traumatické životní události.[8]

Adaptační syndrom

Je reakce organismu na stres, který má tři stupně:

- Poplachová reakce ve fázi šoku.
- Stupeň odolnosti a adaptace na zátěž.
- Vyčerpání projevující se selháním adaptivní reakce.[8]

Workoholismus

Workoholik je člověk závislý na náročné a dlouhotrvající práci. Nahrazuje si svůj osobní život prací, cítí se na vrcholu prostřednictvím své práce, má pocit že jeho možnosti nemají hranic. Neumí přiměřeně relaxovat a je nespokojený bez hektické činnosti. Musí pořád něco organizovat, zařizovat a touto činností si obstarává stres, který vede k produkci adrenalinu a endorfinů.[8]

Empatie

Empatie znamená schopnost se vcítit do pocitů a jednání jiné osoby. Umění zacházet s emocemi, schopnost číst, neslovní projevy druhého, chápat o co usiluje, čemu se chce vyhnout a co skrývá.[8]

Supervize

Odborná příprava pracovníků v reálných situacích a podmínkách pod vedením zkušeného pracovníka. Může se jednat o supervizi individuální, párovou, skupinovou.[8]

Ozbrojené síly

Jsou to síly, které vytváří ČR k zajišťování vlastní bezpečnosti. „*Ozbrojené síly se člení na armádu, Vojenskou kancelář prezidenta republiky a Hradní stráž.*“ *Základním úkolem ozbrojených sil je připravovat se k obraně ČR a bránit ji proti vnějšímu napadení. Ozbrojené síly ČR plní též úkoly, které vyplývají z mezinárodních smluvních závazků ČR o společné obraně proti napadení. Ozbrojené síly se podílejí na činnostech mezinárodních organizací ve prospěch míru účastí na mírových operacích, záchranných humanitárních akcích.*“[9]

2.2 Historie syndromu vyhoření

Termín „burnout“ jako odborný termín, se objevil v psychologii a psychoterapii v sedmdesátých letech tohoto století. Americký psychoanalytik Hendrich Freudenberger označil tímto termínem jev, který už byl dobře znám a dal tím impuls mnoha dalším psychologům, kteří tento jev začali soustavně studovat.

S tímto jevem se setkáváme už v dávné historii. Už v bibli v knize nazvané „Kazatel“ můžeme číst o tom, co termín vyhoření vyjadřuje: „Marnost nad marností, všechno je marnost“. Dále příběh proroka Eliáše, který byl celý život pronásledován královnou Jezábel. Utíkal před ní, až se uchýlil do pouště, kde je zcela vyčerpan, padá a žádá sobě smrt.

Ve starém Řecku v pověsti o Sysifovi, který byl dle pověsti odsouzen k tomu, aby dovalil velký kámen na vysokou horu. Když už se blížil k vrcholu, kámen se mu vysmekl, spadl dolů a Sysifos musel začít znovu. Není divu, že se takovému trápení, které nemá konce, se říká „Sysifova práce“.

Bylo by možné uvádět další příklady psychického vyhoření z badatelské činnosti, válečného i civilního života.

Termín burnout byl dříve používán k označení stavu lidí závislých na alkoholu, kteří ztratili o vše ostatní zájem. Později pro osoby drogově závislé, protože jejich zájem se soustředí pouze na danou drogu a vše ostatní je jim lhostejné. Později se termín burnout začal používat i pro osoby, které zajímala pouze jejich práce. Začal se pro ně používat termín „workoholici“ I zde docházelo k apatii při překonávání překážek, neúspěchů, depersonalizace, depresím, lhostejnosti a celkové vyčerpanosti.

Poté co se termín burnout objevil, zjistilo se, že se tento problém vyskytuje v životě mnoha lidí. Byly vytvořeny mnohé studie o lidech, u nichž byl tento syndrom pozorován. V roce 1983 americký psycholog Feaber vypracoval seznam patnácti set odborných knih, článků a

pojedenání, které byli věnovány psychologické literatuře o jevu burnout v letech 1974-1983. Další psychologové v jeho práci pokračovali a zvyšoval se trend rostoucího zájmu o toto téma, který pokračuje až do současnosti.[1]

2.3 Příznaky syndromu vyhoření

Příznaky syndromu vyhoření vycházejí z celé řady definic. Je uváděna řada negativních emocionálních příznaků. Tyto příznaky jsou lépe pozorovatelné na chování lidí, nežli fyzické příznaky syndromu vyhoření. Burnout je uváděn vždy v souvislosti s určitým povoláním a výskyt jeho příznaků se projevuje u jinak psychicky zcela zdravých lidí.[1]

Příznaky syndromu vyhoření můžeme rozdělit do dvou skupin:

- Subjektivní příznaky:
 - Mimořádná vyčerpanost.
 - Snížená sebereflexe.
 - Pocit snížené výkonnosti.
 - Problémy se soustředěním.
 - Snadné podráždění.
 - Negativismus.
 - Další příznaky stresových stavů.
- Objektivní příznaky:
 - Snížená výkonnost.

Snížená výkonnost je příznak, který je hmatatelný a dobře zjištělný spolupracovníky, nadřízenými nebo klienty.[1]

2.4 Stádia syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se projevuje různými způsoby a tyto projevy závisí na stádiu, ve kterém se člověk nachází. Dělení stádií syndromu vyhoření nám nabízí Edelwich a Brodsky:

- **Stádium nadšení**, které je stádiem nereálného očekávání a idealismu. Práce se stává smyslem života jedince, věnuje jí veškerou energii a tráví v ní většinu času. Vzniká závislost na práci, kterou je možné označit pojmem „workoholismus“.
- **Stádium stagnace** je stádiem kdy jedinec začíná slevovat ze svých výkonů, v práci si vše plní, ale už se zaměřuje pouze na jediné a to, aby uspokojil svou potřebu ve formě platu a koníčků.

- Ve **stádiu frustrace** se u jedince dostavují pochyby o smyslu jeho práce, zda má smysl s ní pokračovat. Dostavují se první psychické a fyzické potíže, které mohou být doprovázeny i problémy v soukromém životě.
- Ve **stádiu apatie** už je jedinec trvale frustrován. Pracuje už pouze tak, aby splnil jen základní pracovní úkoly, novým úkolům se vyhýbá.
- **Stádium intervence** přichází v případě razantní změny nebo přerušení procesu. Jedná se o změnu práce, výpověď z práce, velkou životní změnu, věnování se více svým zájmům nebo přehodnocení situace a reálný pohled na věc.[3]

2.5 Rizikové faktory vzniku syndromu vyhoření

Jsou určité profese, které jsou pro vznik syndromu vyhoření náchylnější než jiné. Nejsou to pouze profese samy, na kterých závisí, zda syndrom vyhoření vznikne či ne. Existují další faktory, které syndrom vyhoření přímo či nepřímo způsobují. Tyto faktory můžeme rozdělovat na vnitřní a vnější.

Vnitřními faktory pak nazýváme osobní charakteristiky daného jedince, které způsobují syndrom vyhoření. Poté také stav organismu, fyzický stav a způsoby reagování v různých situacích.

2.5.1 Vnější rizikové faktory

Vnější faktory se týkají kontextu, ve kterém se jedinec nachází. Mohou sem patřit podmínky v zaměstnání, kde pracuje, situace v osobním životě, společnost v jaké se pohybuje a jaké podmínky na nás každodenně klade.

Zaměstnání

- Práce s lidmi je její časté opakování.
- Nezvladatelné úkoly.
- Nedostatečný odpočinek v průběhu práce.
- Přetěžování zaměstnanců.
- Žádné nebo nedostatečné ocenění od vedení nebo zákazníku.
- Neadekvátní pracovní podmínky.
- Nedostatečné finanční prostředky, zkušenosti nebo počet personálu.
- Žádné nebo nedostatečné zlepšování nepříznivých pracovních podmínek.
- Stereotyp.

- Snaha o povýšení.
- Neschopný management.[3]

Rodina

- Nadměrná pozornost problému ostatních členů rodiny.
- Nepříznivé finanční podmínky.
- Nepříznivé podmínky bydlení.
- Dlouhodobé zdravotní nebo jiné problémy v rodině.
- Problémy ve vztazích.[3]

Společnost

- Zvyšování požadavků na zaměstnance formou soutěží, které nastavují stále vyšší a vyšší cíle. Tyto cíle mohou časem překračovat psychické či fyzické možnosti zaměstnanců.
- Zkreslený obraz společnosti o tom co je v životě důležité. Až mám peníze, rodinu a dobře hodnocené zaměstnání tak poté teprve přichází štěstí.
- Vyvíjený tlak na ženy, aby co nejdříve nastoupily do práce na plný pracovní úvazek, i když mají doma malé děti a starají se o domácnost.
- Uspěchanost doby, která zvyšuje nároky a tím tlak na jedince, který toto tempo nestíhá.
- Srovnávání vlastních poměrů a snaha neustále držet krok s lidmi kolem nás.[3]

Profesní podmínky vzniku syndromu vyhoření

- Potřeby zaměstnanců nehrají žádnou roli.
- Nový zaměstnanec je „hosen do vody“.
- Nemožnost personálního růstu.
- Chybí supervize.
- Nekompetentnost nadřízených, nemožnost se dovolat práva nebo vyřešit problém.
- Soupeřivost na pracovišti.
- Nepřátelská nálada v kolektivu.
- Přehnaná byrokratická nebo jiná kontrola zaměstnanců.[3]

2.5.2 Vnitřní rizikové faktory

Vnitřními faktory pak nazýváme osobní charakteristiky daného jedince, které způsobují syndrom vyhoření. Poté také stav organismu, fyzický stav a způsoby reagování v různých situacích.

- Sklony k workoholismu.
- Soutěživá povaha a nutkání srovnávat se s druhými.
- Přecitlivělost při vnímání obtížnosti vlastních životních podmínek.
- Žádná vnitřní sebereflexe.
- Neúměrné vnímání jakéhokoliv neúspěchu.
- Absence fyzické kondice, špatný fyzický stav.
- Nepravidelný denní režim.
- Pocit, že vše zvládnou nejlépe sám.
- Nízká úroveň zdravé asertivity, neschopnost říci „ne“.
- Nutkání kontrolovat úplně vše.
- Sklon k perfekcionalismu.
- Přetěžování sama sebe vysokými požadavky.
- Nezvládání konfrontací a konfliktů.
- Neschopnost aktivního i pasivního odpočinku či relaxace.[3]

2.6 Rizikové profese

Syndrom vyhoření může postihnout kohokoli v jakékoli profesi. Existují však profese, které jsou více ohroženy. Jedná převážně o profese pracující s lidmi a profese, kde lidé vykonávají stereotypní práci. Syndromem vyhoření však nemusí trpět jen zaměstnaní lidé. Může se jednat také o matky pečující o děti nebo lidi starající se o nemohoucí.[1]

Jedny s nejvíce ohrožených profesí syndromem vyhoření jsou tzv. pomáhající profese. Jedná se o povolání, jejichž úkolem je pomáhat druhým. Jedná se například o: lékaře, zdravotní sestry, zdravotnický personál, psychologové, psychiatři, sociální pracovníci, učitelé všech stupňů, policisté, hasiči, vedoucí pracovníci a manažeři a další.[1]

Proč pomáhající profese?

Jelikož představitelé pomáhajících profesí do své práce investují mnohem více než jen znalosti a dovednosti, ale také do ní dávají část své osobnosti. Práce s lidmi je mnohem náročnější než práce s materiálem. Kromě toho že s lidmi soucítíme, také pociťujeme pocit empatie. Profese pracující pouze s materiálem si nenosí práci domů a nemusí nad ní ve volném čase přemýšlet. Za to u práce s lidmi není tak snadné se tomu vyhnout.[2]

3 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Pojem syndrom vyhoření se stal známým pojmem a může o něm a jeho prevenci přecíst spoustu materiálů, protože základní věcí, kterou potřebujeme, abychom byli schopní předcházet popřípadě se bránit syndromu vyhoření je vědět, že existuje.

Prevence syndromu vyhoření je často podceňována a lidé si nepřipouští, že by je něco takového mohlo potkat. Pojem je sice známý, ale ne každý ví, co znamená.

3.1 Zaměstnavatel a jeho role

Vyhoření se v organizacích nevyskytuje náhodně. Objevuje se u pracovníků, kteří mají společného nadřízeného. Tudíž velký podíl na projevech syndromu vyhoření mají právě nadřízení. Práce v dobrém kolektivu je důležitým faktorem, který působí jako preventivní opatření.

Zaměstnavatel by se měl snažit zabránit vzniku syndromu psychického vyhoření, jehož důsledkem je snížení kvality i kvantity práce, úzce souvisí s fluktuací, absencí a nespokojeností v práci, což má také ekonomické důsledky.[10]

3.1.1 Povinnosti zaměstnavatele

Povinnosti zaměstnavatele podle z listiny základních práv a svobod:

- Zabezpečit zaměstnanci pracovní podmínky, které poskytují dostatečnou ochranu zdraví při práci.
- Poskytnout zaměstnanci spravedlivou odměnu za práci.
- Zabezpečit uspokojivé pracovní podmínky.[11]

Povinnosti zaměstnavatele podle zákoníku práce:

- Vytvářet zaměstnancům pracovní podmínky, které umožňují bezpečný výkon práce.
- Poskytnout odborný rozvoj svých zaměstnanců.
- Při určení množství požadované práce a pracovního tempa vzít v úvahu fyziologické a neuropsychické možnosti zaměstnance.
- Co nejlépe organizovat práci.[12]

3.1.2 Možnosti zaměstnavatele

Zaměstnavatel by se měl v první řadě zaměřit na prevenci syndromu vyhoření, a pokud zjistí náznak psychických problémů svého zaměstnance tak by měl problém neprodleně řešit. Pokud se pracovním týmu vyskytuje jedinec, který má tento problém tak nejen, že vykoná méně práce, ale také negativně působí na své kolegy.

Zaměstnavatel má spoustu možností jakým způsobem zaměstnancům pomoci:

- Úprava pracovních podmínek – jedná se o organizačně pracné opatření. Je důležité přesně vymezit pracovní úkoly a kompetence s nimi související. Pracovník musí znát svou úlohu na pracovišti a musí vědět, co jsou jeho pracovní úkoly a čím jsou ohraničené. S tím souvisí pracovní podmínky, dostatečné znalosti a dovednosti potřebné ke splnění úkolu a přiměřenost počtu úkolů kladených na pracovníka.
- Odpočinout si – další důležité opatření ze strany zaměstnavatele je zajistit konkrétní místo k odpočinku. Je důležité během naplánovaného odpočinku odejít z pracoviště, aby mohl pracovník opravdu odpočívat.
- Dobře fungující tým – zlepšuje podmínky na pracovišti. Zaměstnanci řeší úkoly jako tým oproti soupeřivosti.
- Obohacením práce – různými zajímavými činnostmi, což vytrhne zaměstnance z monotónnosti pracovní náplně.
- Zjednodušení administrativy – pracovníkům pomůže jakékoli zjednodušení práce. Administrativa představuje fádňní a nekreativní práci, která může zaměstnance frustrovat.[2]

3.2 Osobní pomoc

Měli bychom si uvědomit, že každý z nás je svým způsobem odpovědný za ta jakým způsobem dopadne jeho osobní boj se stresem a zátěžovými situacemi. Strategií jakým způsobem bojovat existuje celá řada, avšak je na každém z nás jakou si zvolíme. Důvodem je, že každý z nás je jinak citlivý na tentýž druh stresoru. Záleží na míře přizpůsobivosti na stresové situace. Každý z nás na tyto situace reaguje individuálně, někdo jedná úzkostně, někdo zase impulzivně. Každý prožívá událost svým specifickým způsobem.

Proto je nezbytné nejdříve poznat sám sebe a poté se zamyslet nad strategií. Sebepoznání by mělo být realizováno v těchto dimenzích:

- Práce a seberealizace.

- Partnerské soužití.
- Rodina.
- Zdravotní stav.
- Ekonomická situace.
- Hlavní životní plány a perspektivy.

Postupy, které napomáhají zvládnání stresu, si může každý člověk zařadit do svého každodenního života. Aplikací těchto postupů dochází ke snížení rizika nemocí vyvolaných stresem, což je v právě v první řadě syndrom vyhoření.[3]

Pořadí priorit

Stanovíme-li si vlastní priority, máme poté možnost se soustředit pouze na ně. Poté stres, který vzniká v důsledku záležitostí, které jsme si nestanovily za prioritní, tudíž ne tak důležité je možné považovat za zbytečné plýtvání energií.[3]

Vyhýbání se stresu

Za předpoklad pro zvládnutí této strategie je vyvarovat se stresových situací. Vždy je lepší předcházet stresu a tudíž syndromu vyhoření než léčba těchto negativních jevů. Věnovat každý den trochu času relaxaci.[6]

Naučit se odpočívat

Znamená to svůj volný čas využívat k odpočinku. Jít se projít, vyrazit do přírody, využít vlastní dovolenou, věnovat se zájmům a nemyslet na práci.[3]

Udržovat vztahy s lidmi

Přátelé nám dodávají energii, podporují nás, dostáváme od nich zpětnou vazbu o našem chování a jednání. Pokud žijeme v harmonickém vztahu a udržujeme kolem sebe přátele tak se stáváme odolnějšími proti stresu.[5]

Pravidelně cvičit

Pravidelný pohyb by měl být pravidelnou součástí našeho každodenního života. Pohyb má nesporný vliv na odbourávání stresu, fyzického napětí způsobeného stresem, redukci nadváhy, snižování poklesu hladiny cholesterolu v krvi, regulaci krevního tlaku, posílení činnosti srdce a oběhového systému a upevnění pocitu pohody a vyrovnanosti. Při výběru vhodné sportovní aktivity je nutné přihlídnout ke svému celkovému zdravotnímu stavu.

Stres je možné odbourávat jednak silovými a rychlými sporty nebo sporty vyžadujícími stejnoměrný a rytmický pohyb.[4]

Dbát na správnou výživu

Zdravá strava a pravidelný přísun vitamínů a živin, které člověk potřebuje, pro své optimální fungování ovlivní naše zdraví natolik, že na něj nebude stres tak rychle působit. Soulad mezi „tělem a duší“ souvisí s harmonií organismu. Pokud se člověk cítí dobře a je spokojený se svým tělem, tak to vše má pozitivní vliv na naše sebevědomí a sebevědomí lidé směřují k aktivnímu přístupu k životu.[3]

Relaxovat

Forem relaxace je celá řada od nejjednodušší formy, která má podobu „zdravého dýchání“, až po kurzy relaxace ve psychoterapeutických poradnách. Relaxace nám napomáhá uvolnit napětí. Relaxace charakterizuje stav, který je opakem napětí. Je velice důležitou částí prevence nemocí způsobovaných stresem.[4]

4 ARMÁDA ČESKÉ REPUBLIKY

„Armáda je základem ozbrojených sil a organizačně se člení na vojenské útvary a vojenská zařízení, které se mohou slučovat do větších organizačních celků.“[9]

4.1 Úkoly Armády České republiky

AČR jako součást ozbrojených sil České republiky jejichž základním úkolem je připravovat se k obraně ČR a bránit ji proti vnějšímu napadení. Plní taktéž úkoly vyplývající mezinárodních smluvních závazků ČR o společné obraně při napadení a také se podílí na činnostech ve prospěch míru a bezpečnosti a to zejména účastí na operacích na podporu a udržení míru, záchranných a humanitárních akcí a do těchto akcí mohou být vojáci v činné službě vysíláni i jako jednotlivci. Jednotky AČR se také mohou zúčastňovat vojenských cvičení spolu s cizími ozbrojenými silami na území ČR nebo v zahraničí.[9]

AČR se podle zákona 239/2000 Sb. o integrovaném záchranném systému a změně některých zákonů řadí mezi ostatní složky integrovaného záchranného systému (dále IZS).[13] Zákon 219/1999 Sb. o ozbrojených silách ČR stanovuje další možné použití AČR:

- Voják může plnit úkoly Policie České republiky (dále PČR) v případě, že síly a prostředky PČR nejsou dostatečné k zajištění bezpečnosti a vnitřního pořádku. Tyto úkoly se plní pouze na dobu nezbytně nutnou a v tomto případě mají vojáci stejné povinnosti a práva jako příslušníci PČR.
- AČR se podílí na záchranných pracích v případě pohromy nebo jiných závažných situacích, které ohrožují zdraví, životy, majetkové hodnoty nebo životní prostředí popřípadě na odstranění následků pohromy. Za použití vojenské techniky odstraňuje jiná hrozící nebezpečí.
- AČR plní humanitární úkoly v rámci civilní obrany.
- AČR střeží objekty důležité pro obranu státu.
- AČR plní úkoly týkající se zabezpečení letecké dopravy vládních činitelů, poskytování leteckých služeb a zabezpečení letecké zdravotnické služby. Dále také dopravy dle vlastních potřeb nebo dle nařízení vlády.
- AČR se podílí na organizaci a zabezpečení kulturních, vzdělávacích a jiných společenských akcí.[9]

4.2 Voják z povolání

Povolání vojáka je specifické povolání, které nemusí být vhodné pro každého. Služba v AČR s sebou nese určité omezení a povinnosti. Základní povinnosti vojáků upravuje zákon 221/1999 Sb. o vojácích z povolání. Dále tyto povinnosti upravuje Základní řád ozbrojených sil České republiky, který na základě rozhodnutí prezidenta republiky stanovuje pravidla režimu života vojáků v činné službě.

4.2.1 Základní povinnosti vojáků

Voják podle zákona 221/1999 Sb. o vojácích z povolání je povinen:

- *„Důsledně a přesně plnit úkoly, které mu ukládají právní předpisy a rozkazy nadřízených.*
- *Svědomitě a řádně konat službu podle svých sil, znalostí a schopností.*
- *Zachovávat mlčenlivost o skutečnostech, o nichž se dozvěděl při výkonu služby a které v zájmu služby nelze sdělovat jiným osobám; to neplatí, pokud byl této povinnosti zproštěn služebním orgánem.*
- *Ohlásit svému nadřízenému závady, nedostatky, které ohrožují nebo ztěžují výkon služby, a hrozící škodu.*
- *Zvyšovat své odborné znalosti a prohlubovat svoji kvalifikaci, dbát o svoji fyzickou zdatnost.*
- *Dodržovat pravidla služební zdvořilosti a chovat se i mimo službu tak, aby neohrozil vážnost a důvěryhodnost ozbrojených sil, dodržovat při výkonu služby právní předpisy, mezinárodní právo válečné a humanitární, mezinárodní smlouvy a rozkazy nadřízených.*
- *Při výkonu služby nosit předepsaný stejnokroj a zdržet se jednání, které by narušovalo nebo znevažovalo jeho vzhled; výjimky stanoví služební orgán,*
- *Nezneužívat ve svůj prospěch nebo ve prospěch jiných osob informace získané při výkonu služby a nepřijímat neoprávněné dary nebo jiné výhody v souvislosti s výkonem služby.*
- *Bezodkladně ohlásit nadřízenému zahájení trestního řízení nebo řízení o přestupku vůči své osobě a informovat ho o průběhu a ukončení těchto řízení.*

- *Nejpozději po zahájení řízení o přestupku, z něhož je obviněn, bez zbytečného odkladu oznámit správnímu orgánu příslušnému k projednání přestupku, že je vojákem.* “[14]

„Domnívá-li se voják, že rozkaz nadřízeného je v rozporu s právním předpisem, je povinen nadřízeného na to upozornit; trvá-li nadřízený na splnění rozkazu, je voják povinen jej splnit. Voják je povinen odepřít splnění rozkazu nadřízeného, spáchal-li by jeho splněním trestný čin; tuto skutečnost ohlásí neodkladně vyššímu nadřízenému.

Je-li při výkonu vojenské služby neodkladně třeba zákroku k odvrácení škody hrozící ve vojenských objektech a na vojenském materiálu, je voják povinen zakročit. Nemusí tak učinit, brání-li mu v tom důležitá okolnost, nebo jestliže by tím vystavil vážnému ohrožení sebe, ostatní vojáky nebo občany anebo osoby sobě blízké. “[14]

4.2.2 Základní povinnosti nadřízeného

Nadřízený v AČR podle zákona 221/1999 Sb. o vojácích z povolání je povinen:

- *„Organizovat, řídit, kontrolovat a hodnotit výkon služby.*
- *Zabezpečovat, aby byli pro výkon služby odborně připraveni a vycvičeni.*
- *Vytvářet příznivé podmínky pro výkon služby.*
- *Vést je ke služební kázni, k plnění služebních povinností a vyvozovat důsledky z porušování služebních povinností.*
- *Seznamovat vojáky s vojenským řádem a jeho změnami.* “[14]

5 SYNDROM VYHOŘENÍ U INSTRUKTORŮ NA VOJENSKÉ AKADEMII VE VYŠKOVĚ

Každý instruktor pracující na vojenské akademii je především voják z povolání. Z toho vyplívají povinnosti a úkoly, které byli vymezeny v předchozím textu a které musí také bezesporu plnit. Je však také učitelem, který se podílí na přípravě profesionálních vojáků. Jedná se o přípravu vojáků z povolání během jejich vojenské kariéry nebo o základní přípravu žadatelů z řad civilních osob o službu v AČR v rámci Kurzu základní přípravy. Tento kurz je povinný pro všechny nové zájemce, kteří se chtějí stát vojáky z povolání.

5.1 Velitelství výcviku – Vojenská akademie

Velitelství výcviku - Vojenská akademie Vyškov je vzdělávacím a výcvikovým zařízením, kde zřizovatelem je Ministerstvo obrany ČR. VeV-VA je stálým prvkem systému velení a řízení AČR, které odpovídá za provedení a rozvoj přípravy personálu. Tato příprava je organizována formou kariérových a odborných kurzů. Tyto kurzy jsou určené pro hodnostní sbory počínající mužstvem až po sbory důstojnické. Dále také organizuje kurzy pro příslušníky Aktivních záloh nebo pro civilní zaměstnance rezortu.

Je předurčeno k organizaci a provádění:

- Základní přípravy.
- Odborné přípravy.
- Kariérového vojenského vzdělávání.
- Výcviku vojenských profesionálů.
- Výcviku příslušníků Aktivní zálohy AČR.

VeV-VA také organizuje a zabezpečuje přípravu jednotek a útvarů AČR do zahraničních misí. Je provozovatelem výcvikových zařízení ve vojenských výcvikových prostorech AČR, simulačních a trenažerových technologií užívaných AČR. Plánuje jejich rozvoj, využití a připravuje jednotkám AČR a sil NATO kvalitní podmínky pro výcvik.

Jedním z hlavních úkolů je řízení a organizace základní přípravy rekrutů a zabezpečení vojenské přípravy studentů Univerzity obrany v rozsahu své působnosti.[15]

Hlavní priority VeV-VA:

- „Zajištění kvalitní profesní přípravy personálu nezbytné ke splnění kvalifikačních požadavků.
- Udržení schopnosti přípravy jednotek do zahraničních operací.
- Kvalitní provedení základní přípravy podle nové učební dokumentace.
- Zvyšování kvalifikace vlastního personálu.
- Rozvíjení mezinárodní spolupráce s vzdělávacími a výcvikovými středisky členských států NATO (EU)“.[15]

5.2 Práce instruktora

Hlavním úkolem každého instruktora u VeV-VA je příprava, plánování a samotné vedení výcviku kurzů. Kurzy probíhají v délkách od několika dnů, ale i několik měsíců. Vše je v závislosti na typu daného kurzu a úrovně požadovaného výstupu. Typově jsou kurzy rozdílné dle odborností a úrovní zaměření, organizují se s určením pro hodnotní sbory mužstva, poddůstojníky, praporčíky až po důstojnický sbor. Každý z kurzů má své vlastní specifika. Některé typy kurzů jsou z větší části organizovány na učebnách a jiné převážně ve vojenských výcvikových prostorech. Proto náročnost vedení výcviku v jednotlivých typech kurzů může být rozdílná ať už z důvodu délky jednotlivých kurzů, místa provedení nebo počtu instruktorů podílejících se na daném kurzu.

5.3 Rizikové faktory

Práce vojáka z povolání je už ze své podstaty náročná a není pro každého. Práce vojáka z povolání a zároveň učitele je ovšem ještě náročnější. Instruktor musí být plně profesionální a být příkladem posluchačům v kurzu.

Administrativa

Nadměrná administrativa je problémem nejen v AČR, ale i u jiných státních či civilních subjektů. Jedná se o zdvojování dokumentů, zpracovávání nadbytečných dokumentů, a jejich náročné vypracovávání pod časovým presem, které působí negativně na jedince. Příprava na zaměstnání (výcvik) je důležitá, ale jeho administrativní část je pro zkušeného instruktora zbytečná a tudíž její zpracovávání může považovat za zbytečnou ztrátu času, kterou mohl využít efektivněji.

Soustavné přetěžování

Nadměrné nároky na instruktora mohou být také jedním z faktorů, který může napomáhat vzniku syndromu vyhoření. Vedení celodenních zaměstnání náročných na pozornost po celou dobu trvání několikatydenního kurzu je obrovský nápor, který může vést ke snížení kvality výcviku a jistě negativně působí na instruktora. Instruktor nejen, že odpovídá za kvalitu výcviku, ale také za bezpečnost a zdraví cvičících. Tento problém nastává v případě nedostatku personálu, kdy jedna osoba, v podobě instruktora, zodpovídá za několik funkcí, které by v běžném režimu zastávali další jeden až dva instruktoři.

Práce s lidmi

Instruktor jakožto „učitel“ pracuje neustále s lidmi. Práce s lidmi není jednoduchá a vyžaduje vysokou míru trpělivosti a profesionality. Snaha proměnit vstupy (posluchače) v kvalitní výstupy (absolventy) závisí na posluchačích, ale obrovský podíl má instruktor, který se neustále snaží vycvičit profesionály na nejvyšší úrovni. Pokud se tato práce nedaří a dostavuje se vysoká míra neúspěšnosti posluchačů tak může docházet k pocitu zbytečnosti práce. I když je tato situace způsobena špatným přístupem posluchačů.

Instruktor musí mít u svých podřízených (posluchačů) důvěru a respekt, která se nedá vydobýt pouze formální autoritou („silou“), která je spojena se zastávanou pozicí instruktora. Respekt a důvěru lze získat především profesionálním vystupováním, tolerancí, znalostmi a dovednostmi, které si musí po celou svou kariéru udržovat v požadované kvalitě odpovídající soudobým trendům a s tím i související sebevzdělávání ve své odborné oblasti, ale i v oblastech souvisejících s působením AČR jako celku.

Výcvik pořád dokola

Opakované provádění výcviku v jednou typu kurzu bez dostatečných přestávek mezi bloky výcviku nebo kurzy má negativní vliv jak na kvalitu výcviku, tak i na psychiku instruktora. Může se dostavit odpor k této práci a stádium apatie.

Podmínky k práci

Provádění kvalitní výuky a výcviku úzce souvisí s prostředím, podmínkami, materiálními a technickými prostředky sloužící k zabezpečení výcviku v požadované kvalitě. Snaha odvést svou práci dobře a vycvičit posluchače na požadovanou úroveň může být komplikována právě nedostatečným zabezpečením, jak je výše zmiňováno. Pokud se soustavně dostavuje problém se zabezpečením materiálem nebo technikou potřebnou pro výcvik, tak se instruktor

dostává do obtížné situace, kterou nemůže ze své pozice jakkoliv ovlivnit. Cíle kurzu musí být splněny, posluchači potřebují podmínky k úspěšnému absolvování, ale bez dostatečného zabezpečení to není možné. Tím pádem tento úkol není možné plnohodnotně zvládnout. Pokud se tyto případy dostávají pravidelně, na instruktora může působit velký tlak a stres, který zvyšuje riziko syndromu vyhoření.

Nekvalitní velení

Dobrý velitel musí vydávat úkoly smysluplné, splnitelné, měřitelné, realizovatelné. A protože, dobrý velitel by měl znát své podřízené, měl by stát na straně svých podřízených v rámci konfliktů posluchač-instruktor. V případě kdy nadřízený stupeň velení produkuje úkoly, které postrádají smysl anebo vedou k umělému zatěžování podřízených, lze tento stav působení hodnotit z dlouhodobého hlediska jako negativně působící okolnost, která zřejmě bude mít negativní dopad na kvalitu výcviku a psychický stav instruktora. Podřízení se mohou stávat frustrovanými a tento stav zvyšuje riziko syndromu vyhoření.

Nedostatečné docenění

Oficiální ocenění v AČR je řešeno formou vyznamenání, odměn a písemných pochval. Na psychiku člověka však pozitivně působí i prosté vyřčení slov od nadřízeného „dobrá práce“. Pokud se žádná z těchto forem ocenění práce nedostavuje, může mít instruktor pocit, že svou práci nedělá dobře nebo, že o ní nikdo neví a nikoho nezajímá. Jedinec začíná porovnávat úroveň vlastní práce s kolegy a dostavuje se pocit frustrace. Pocit jako například „vždyť pracuji mnohem více než kolegové a nikdo mě neocení a je ano“. I když se může jednat jen o pocit tak jedinci může připadat práce zbytečná a opět vzniká riziko syndromu vyhoření.

6 DÍLČÍ ZAVĚR

Syndrom vyhoření je pojem, který dnes často slyšíme ze všech stran, avšak ne každý ví, o co se skutečně jedná. Studium problematiky syndromu vyhoření osvětluje, jakým způsobem byl syndrom vyhoření vnímán v minulosti a jak se situace vyvinula do dnešní doby. Studium příznaků syndromu vyhoření bylo zjištěno, jakým způsobem se syndrom vyhoření projevuje, a že poznat jeho příznaky v počátcích není vůbec snadné. Dle ovlivňujících faktorů je zřejmé, že vojenští instruktoři rozhodně patří do rizikové skupiny.

Prevence syndromu vyhoření se jeví jako velice důležitá a má významný vliv. U instruktorů, kterým je v rámci zaměstnání umožněno relaxovat formou zdokonalování fyzické kondice, osobního rozvoje v rámci kurzů a zaměstnavatel nabízí uspokojivé někdy i flexibilní pracovní podmínky je předpoklad, že by syndromu vyhoření měli do jisté míry předcházet. Záleží samozřejmě na dalších formách osobní pomoci a prevence. Tento předpoklad bude mimo jiné ověřován v rámci praktické části bakalářské práce.

Studiem rizikových faktorů během přípravy teoretické části a následnou analýzou byly určeny rizikové faktory působící na instruktora. Na základě těchto faktorů byl sestaven dotazník, který nám pomůže, nahlédnout a objasnit reálné pohledy jednotlivců na problematiku syndromu vyhoření. Důležitý poznatek ovlivňující vznik syndromu vyhoření, který vychází z teorie je stereotyp a mnohaleté setrvání na stejné pracovní pozici. Tento fakt vidím jako dominantní faktor, který bude ovlivňovat stádium syndromu vyhoření u instruktorů nejvíce a ten bude ověřen v praktické části bakalářské práce v rámci porovnání s celkovou dobou služby a dobou služby v AČR.

Studium syndromu vyhoření je také formou prevence jeho vzniku. Zjištění zda je, mezi instruktory povědomí o tomto termínu. Pokud syndrom vyhoření z pohledu vojenské terminologie nazveme nepřítelem, pak by vojenský vojevůdci dozajista řekli „Je nutné znát dobře svého nepřítele!“ Proto je bezpodmínečně nutné se touto problematikou zabývat více do hloubky.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7 CÍLE A CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Cílem výzkumu, který byl proveden u instruktorů působících u VeV-VA Vyškov je zjistit:

1. Četnost výskytu syndromu vyhoření v jeho jednotlivých fázích.
2. Faktory, které mohou ovlivňovat výskyt syndromu vyhoření.

Podstatou praktické části bakalářské práce je dotazníkové šetření, na základě kterého, je proveden návrh opatření týkající se prevence vůči syndromu vyhoření.

7.1 Výzkumné otázky

Vzhledem ke stanoveným cílům byly v dotazníku sestaveny otázky, které slouží k ověření následujících výzkumných otázek:

1. Jsou instruktoři na VeV-VA Vyškov zasaženi syndromem vyhoření?
2. Jak souvisí celková délka služby u AČR a služba u VeV-VA Vyškov ve vztahu k syndromu vyhoření?
3. Jakým způsobem působí pracovní podmínky a prostředí na VeV-VA ve vztahu k syndromu vyhoření?
4. Jsou více ohroženi instruktoři, kteří nemají dostatečné znalosti týkající se syndromu vyhoření?
5. Působí sport, koníčky a další druhy relaxace jako prevence syndromu vyhoření u instruktorů?

7.2 Popis výzkumu

Pro výzkum byl stanoven cíl získat informace od minimálně 100 respondentů. V rámci dotazníkového šetření bylo osloveno 200 respondentů z řad instruktorů, kteří byli požádáni, aby ve svém volném čase vypracovali dotazník týkající se syndromu vyhoření. Dotazník se skládá ze dvou částí. V první části, kterou jsem nazval „Dotazník instruktora“ bylo vytvořeno 20 otázek z toho 9 uzavřených, 8 polootevřených a 3 otevřené. Druhá část dotazníku nazvaná „Dotazník syndromu vyhoření“ se skládá z 18 otázek a slouží k zjištění stádia syndromu vyhoření, ve kterém se respondent momentálně nachází. Může se jednat o stádium, ve kterém syndrom vyhoření nehrozí až po stádium plného ochromení syndromem vyhoření.

Distribuci dotazníků byla provedena buď osobně, nebo za pomoci kolegů z ostatních úseků. Byla provedena během 14 dní v týdnech od 27.1. do 7.2. 2020. K datu 10.2. 2020 bylo z již

zmiňovaných 200 dotazníků vyplněno 140 a z této sumy bylo vyřazeno 5 dotazníků, protože byly vyplněny pouze částečně. Tudíž na účely výzkumu zbylo celkem 135 dotazníků, což je 67,5 % z požadovaného celku.

7.3 Metody výzkumu

Pro účely výzkumu byla zvolena kvantitativní metoda. Pomocí metody šetření formou dotazování na připravené a cílené otázky, které vedou k ověření stanovených výzkumných otázek. Po provedení analýzy získaných dat pomocí vytvořené tabulky je interpretace výsledku výzkumu provedena pomocí tabulek absolutní, relativní četnosti a textu.

8 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ A VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

Tato kapitola je věnována vyhodnocení dotazníku instruktora, dotazníku syndromu vyhoření a výzkumných otázek.

8.1 Dotazník instruktora

Otázka číslo 1 – Pohlaví?

Výzkumu se zúčastnilo celkem 135 respondentů, z toho počtu byl podíl žen pouze 5 % a mužů 95 %. Pokud tuto informaci srovnáme s Kvalitativní genderovou analýzou k 1. lednu 2019 zpracovanou Sekcí státního tajemníka Ministerstva obrany, ze které vyplývá, že poměr žen a mužů je 13 ku 87 procentům v rámci VZP v AČR.[17]

Tab. 1 – Pohlaví

Pohlaví	Ženy	Muži
Absolutní	7	128
Relativní	5 %	95 %

Otázka číslo 2 – Věk?

Věkové kategorie byli rozděleny na čtyři úrovně. Účelem otázky je zjistit v jakém průměrném věkovém rozmezí jsou respondenti, a kterých věkových kategorií se ohrožení syndromem vyhoření nejvíce týká. Průměrný věk vojáků v AČR je 37 let.[17] Výzkum prokázal, že zkoumaný vzorek respondentů je ve věkové kategorii 35-45 let což odpovídá ostatním složkám AČR.

Tab. 2 – Věk

Věk	18-25 let	25-35 let	35-45 let	45 a více let
Absolutní	0	20	78	37
Relativní	0 %	15 %	58 %	27 %

Otázka číslo 3 – Rodinný stav?

Tato otázka hodnotí rodinný stav dotazovaných respondentů. Šetření ukázalo, že ve svazku manželském žije 62 % respondentů, 11 % je rozvedených, 27 % je svobodných a 0 %

ovdovělých. Situace v rodině může mít výrazný vliv na psychický stav, který se může projevat v zaměstnání.

Tab. 3 – Rodinný stav

Rodinný stav?	Vdaná/ženatý	Rozvedená/ý	Svobodná/ý	Vdova/ec
Absolutní	83	15	37	0
Relativní	62 %	11 %	27 %	0 %

Otázka číslo 4 – Nejvyšší dosažené vzdělání?

V této otázce je řešena úroveň dosaženého vzdělání. Mezi možnostmi se nenachází možnost vyučen, protože pozici instruktora je možné v AČR vykonávat s minimálně středoškolským vzděláním s maturitou. Dotazník ukázal, že 59 % dotazovaných dosáhl středoškolského vzdělání s maturitou, 4 % absolvovalo vyšší odbornou školu a 37 % absolvovalo vysokoškolské vzdělání.

Tab. 4 – Dosažené vzdělání

Dosažené vzdělání	SŠ s maturitou	Vyšší odborné	Vysokoškolské
Absolutní	80	5	50
Relativní	59 %	4 %	37 %

Otázka číslo 5 – Hodnostní sbor

V otázce číslo 5 je sledován hodnostní sbor respondentů. Hodnost souvisí s úrovní vykonávané práce. Respondenti v hodnostním sboru důstojníků se ve svém pracovním zařazení převážně podílí na plánování a organizaci výcviku v kurzech a nacházejí se v pozici manažera. Zatímco praporčický sbor se podílí převážně na realizaci samotného výcviku jak v teoretické tak praktické oblasti. Na pozici lektora může být zařazen také občanský zaměstnanec, který je nevoják a může vést výuku pouze u určitých typech zaměstnání. Každá z těchto úrovní může způsobovat stresové situace, které mohou vytvářet podmínky pro rozvíjení syndromu vyhoření. Výzkum ukazuje, že 70 % respondentů je v hodnostním sboru praporčků, 21 % v důstojnickém sboru a 9 % občanských zaměstnanců.

Tab. 5 – Hodnostní sbor

Dosažené vzdělání	Důstojnický	Praporčícký	OZ
Absolutní	28	95	12
Relativní	21 %	70 %	9 %

Otázka číslo 6 – Během pracovního týdne?

Otázka zjišťuje, zda respondenti dojíždí denně za svými rodinami nebo tráví celý pracovní týden v místě výkonu zaměstnání a bydlí odloučeně od rodiny. Bydlení na ubytovnách nebo podnájmech je mezi vojáky poměrně časté a někteří takto stráví svou celou vojenskou kariéru. Pokud je tato situace dlouhodobá může mít negativní vliv na psychický stav a působit na pracovní život. Z řad respondentů 80 % denně dojíždí, 16 % bydlí na ubytovně nebo v podnájmu a dojíždí domů pouze na víkendy nebo jiné dny pracovního volna a u 4 % respondentů bylo uvedeno jiné s tím, že pracovní týden tráví v režimu nepřetržitého vojenského výcviku v souladu se zákonem č. 221/1999 o vojácích z povolání.

Tab. 6 – Během pracovního týdne

Během pracovního týdne	Dojíždím	Ubytovna/podnájem	Jiné
Absolutní	109	21	5
Relativní	80 %	16 %	4 %

Otázka číslo 7 – Doba služby v AČR?

Otázka číslo 7 zjišťuje, jaká celková délka služby jednotlivých respondentů v AČR. U instruktorů u VeV-VA ve Vyškově lze předpokládat, že se jedná o zkušenější příslušníky. Což prokazuje i dotazníkové šetření kde pouze 4 % respondentů slouží v AČR v rozmezí 0 – 10 let a zbylých 96 % respondentů slouží více než 10 let. Delší doba služby může zvyšovat riziko vzniku syndromu vyhoření a zejména pokud jedinec stráví delší časový horizont na jedné a té stejné pracovní pozici.

Tab. 7 - Doba služby v AČR

Doba služby v AČR?	0 – 10 let	10 – 17 let	17 – 24 let	24 a více let
Absolutní	5	48	48	34
Relativní	4 %	35,5 %	35,5 %	25 %

Otázka číslo 8 – Jak dlouho sloužíte jako instruktor/lektor u VeV-VA?

Otázka číslo 8 zjišťuje dobu služby vybraných respondentů u VeV-VA. Ze vzorku respondentů u VeV-VA slouží 49 % po dobu 0 – 5 let, 23 % po dobu 5 – 10 let, 22 % po dobu 10 – 15 let, 6 % po dobu 15 a více let. Z šetření vyplývá, že polovina instruktorů je na pozici relativně nových.

Tab. 8 - Jak dlouho sloužíte jako instruktor/lektor u VeV-VA

Doba služby VeV-VA?	0 – 5 let	5 – 10 let	10 – 15 let	15 a více let
Absolutní	66	31	30	8
Relativní	49 %	23 %	22 %	6 %

Otázka číslo 9 – Místo, kde převážně pracujete?

Tato otázka mapuje, v jaké prostředí instruktoři převážně pracují. Výzkum ukazuje, že 62 % respondentů uvedlo, že polovinu svého pracovního času tráví v prostorech pro teoretickou výuku (učebna, přednáškový sál) nebo přípravou na zaměstnání v kanceláři a druhou ve vojenském výcvikovém prostoru, kde jsou vystaveni meteorologickým podmínkám (les, louky, otevřený prostor). 22 % respondentů tráví nadpoloviční většinu času v terénu a 16 % procent v interiérech. Ať už práce v kanceláři, na učebně nebo v terénu může mít vliv na jednotlivce. Práce v terénu je ovlivněna povětrnostními podmínkami, soustavná práce v administrativě může být také frustrující. Nejlepší variantou je právě pracovat v obou těchto prostředích.

Tab. 9 – Místo, kde převážně pracujete

Místo kde převážně pracujete	Kancelář/učebna	Terén	50/50
Absolutní	22	30	83
Relativní	16 %	22 %	62 %

Otázka číslo 10 – Zúčastnil/la jste se zahraniční operace?

Účast na zahraniční misi je vyvrcholení práce vojáka, kdy uplatňuje své znalosti a zkušenosti nabyté při výcviku. Poznatky z této mise může předávat dále v rámci svého zařazení u VeV-VA Vyškov. Z řad dotazovaných se více jak polovina a to 57 % zúčastnilo zahraniční mise.

Tab. 10 - Zúčastnil/la jste se zahraniční operace?

Zahraněční operace	Ano	Ne
Absolutní	77	58
Relativní	57 %	43 %

Otázka číslo 11 – Máte problémy s pracovním prostředím v zaměstnání?

Otázka číslo 11 zjišťuje, v jaké intenzitě vnímají respondenti negativní pracovní prostředí či pracovní podmínky. Pouze 1 % respondentů uvedlo, že mají velmi časté problémy s pracovním prostředím a tento problém se týkal vybavení na výcvik. 7 % respondentů uvedlo, že se s problémy potýká velmi často, a to se zabezpečením technikou, „zkostnatělým“ systémem a se zastaralou technikou. 55 % respondentů uvedlo, že se s problémy setkávají někdy, a to s nedostatkem vybavení, techniky pro výcvik, zastaralostí vybavení a také problém se vztahy na pracovišti. Dále 37 % respondentů uvedlo, že se nepotýká s problémy nikdy.

Tab. 11 - Problémy s pracovním prostředím

Problémy s pracovním prostředím?	Velmi často	Často	Někdy	Nikdy
Absolutní	2	10	74	49
Relativní	1 %	7 %	55 %	37 %

Otázka číslo 12 – Jste spokojen/na s finančním hodnocením vaší práce?

Finanční hodnocení v případě instruktorů na VeV-VA důvodem ke vzniku syndromu vyhoření. Z výzkumu vyplývá, že drtivá většina a to 96 % dotazovaných je spokojena s finančním hodnocením a pouhá 4 % uvedla, že ne.

Tab. 12 – Spokojenost s finančním hodnocením

Spokojenost s finančním hodnocením	Ano	Ne
Absolutní	129	6
Relativní	96 %	4 %

Otázka číslo 13 – Co vás napadne pod pojmem syndrom vyhoření?

Otázka číslo 13 zjišťuje povědomí respondentů o syndromu vyhoření jako takovém, co něm ví a jak se projevuje. V drtivé většině respondenti uváděli a to v 65 případech, že se jako syndrom vyhoření dá označit jako nechuť k práci. Dále se objevovali odpovědi, že syndrom vyhoření je stereotyp a to v 15 případech. Mimo jiné respondenti uváděli únavu, depresi, psychické opotřebení, Negativní náhled na svět a práci, naprosté vyčerpání a neposlední řadě stres. V 25 případech respondenti uvedli, neví nebo nic. Znalost syndromu vyhoření a to, že něco takového vůbec existuje, má nemalý vliv na jeho včasné diagnostikování a prevenci.

Tab. 13 - Co vás napadne pod pojmem syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření?	Nechuť k práci	Nevím/nic	Stereotyp	Jiné
Absolutní	65	20	15	35
Relativní	48 %	15 %	11 %	26 %

Otázka číslo 14 – Myslíte, že syndrom vyhoření může ohrozit i vás?

Tato otázka zjišťuje, zda si respondenti připouští riziko ohrožení syndromem vyhoření. Respondenti v 56 % případů odpověděli, že ano. Jako hlavní důvod byla uvedena monotónnost práce, dlouhá doba na stejné pracovní pozici, práce s lidmi, vysoká míra odpovědnosti spojená se stresem, který je vyvoláván ze strany nadřízených a v neposlední řadě se také objevily názory „jsme jen lidé a ne stroje“. Tento postoj pramení z pocitu, že instruktor nemá oporu u svého nadřízeného.

44 % dotazovaných odpovědělo, že je syndrom vyhoření nemůže ohrozit. Většina neuvedla důvod, ale z těch nejčastěji uvedených se objevovalo, že blízkost rodiny zabraňuje vzniku syndromu vyhoření, „nemám na to čas“ nebo „jsem psychicky odolný“.

Tab. 14 - Myslíte, že syndrom vyhoření může ohrozit i vás

Ohrožen syndromem vyhoření	Ano	Ne
Absolutní	76	59
Relativní	56 %	44 %

Otázka číslo 15 – Kde byste hledali pomoc při zjištění syndromu vyhoření?

Otázka na hledání pomoci při zjištění příznaků syndromu vyhoření byla hodnocena dle nejvyššího výskytu odpovědí. Respondenti odpovídali v heslech. V 24 % případů respondenti uvedli, že nejdříve by problém řešili v rodině nebo s přáteli, v 7 % případů s nadřízeným. Poté by pomoc psychologa vyhledalo 31 % respondentů. V 11 % případů bylo jako řešení uvedeno změna pracovní pozice popřípadě zaměstnání. Pomoc by respondenti

hledali také samy u sebe, u duchovní služby AČR, u kolegů a také formou delší dovolené. Pouze v 6 % případů by respondenti nedělali nic.

Tab. 15 - Kde byste hledali pomoc při zjištění syndromu vyhoření

Pomoc při syndromu vyhoření	Psycholog	Přátelé/rodina	Změna pracovní pozice	Nadřízený	Nic	jiné
Absolutní	42	33	15	9	8	28
Relativní	31 %	24 %	11 %	7 %	6%	21 %

Otázka číslo 16 – Máte nějakou zkušenost se syndromem vyhoření?

Tato otázka mapuje zkušenosti respondentů se syndromem vyhoření. Respondenti mohli označit více možností. 14 respondentů uvedlo, že se syndromem vyhoření mají vlastní osobní zkušenost. Dále 4 respondenti uvedli, že se syndromem vyhoření setkali v rodině, 49 u svých kolegů nebo přátel, 5 v jiných případech a 68 se se syndromem vyhoření nikdy nesešlo.

Tab. 16 - Zkušenost se syndromem vyhoření

Zkušenost	Osobní	Rodina	Kolegové/přátelé	Jiné	Nikdy
Absolutní	14	4	49	5	68

Otázka číslo 17 – Pokud jste se setkali se syndromem vyhoření, jak byl problém řešen?

Otázka číslo 17 navazuje na předchozí otázku. Respondenti mohli uvést více možností. 14 respondentů uvedlo, že se syndromem vyhoření v minulosti potýkali. 12 z těchto 14 respondentů momentálně nenese žádné známky syndromu vyhoření. Problém byl v 10 případech vyřešen v rodině, poté změnou pracovní pozice a ve 2 případech jinak.

2 z těchto 14 respondentů se opět potýkají s příznaky syndromu vyhoření. U prvního z nich byly příznaky syndromu vyhoření řešeny změnou služebního místa. Momentálně se u něj

projevují příznaky typické pro stres a nadměrnou zátěž. Jak je zřetelné, tak problém nebyl zcela vyřešen a znovu se vrací.

Posledním respondentem s osobní zkušeností, který je momentálně ve fázi plného ochromení syndromem vyhoření problém řešil všemi dostupnými metodami, a přesto se mu problém nepodařilo vyřešit.

Dotazovaní, kteří mají zkušenost se syndromem vyhoření ve svém okolí nejčastěji a to v 49 případech uvedli jako řešení změnu pracovní pozice, řešení hledali také u rodiny v 12 případech, u kamarádů v 17 případech a pouze v 10 případech u psychologa.

Tab. 17 – Řešení problému se syndromem vyhoření

Řešení	Psycholog	Kamarádi	Rodina	Změna zaměstnání/ pozice	jiné
Absolutní	10	17	12	49	9

Otázka číslo 18 – Jak často se věnujete sportu?

Povinností každého vojáka z povolání je udržovat svou fyzickou kondici na požadované úrovni. Provádět sportovní aktivity je vojákům umožněno i v pracovní době. Zároveň je sport také vhodnou prevencí syndromu vyhoření. Mezi nejčastější aktivity patří běh, plavání a posilování, které se objevovaly v drtivé většině případů. Z dotazovaných se sportu věnuje 4 až 7 krát v týdnu 18 %, 3 až 4 krát 36 %, 1 až 2 krát 36 % a 10 % nesportuje vůbec. Mezi respondenty, kteří nesportují, je většina občanských zaměstnanců, kteří nemají povinné roční přezkoušení z fyzické zdatnosti.

Tab. 18 - Jak často se věnujete sportu

Sport?	4x – 7x týdně	3x – 4x týdně	1x – 2x týdně	Nesportuji
Absolutní	25	48	49	13
Relativní	18 %	36 %	36 %	10 %

Otázka číslo 19 – Věnujete se ve svém volném čase koníčkům?

Aktivity ve volném čase jsou vhodné jako prevence stresu a pomáhají jedinci odpočinout si od pracovního nasazení a povinností. V této otázce respondenti odpovídali v 51 % případů, že se koníčkům věnují pravidelně, 41 % nepravidelně a 8 % dotazovaných nemá žádné koníčky. Mezi nejčastější uvedené koníčky patří četba, jízda na motocyklu, sportovní rybolov, střelba, zahradničení a také hraní počítačových her.

Tab. 19 - Věnujete se ve svém volném čase koníčkům

Koníčky	Pravidelně	Nepravidelně	Nemám
Absolutní	69	55	11
Relativní	51 %	41 %	8 %

Otázka číslo 20 – Věnujete se nějaké jiné formě relaxace?

Umění relaxace je velice důležitá součást života a pomáhá nám s duševní hygienou. Otázka číslo 20 zjišťuje, zda se respondenti věnují jiné formě relaxace nežli sportu nebo koníčkům.

Z dotazovaných 67 % se věnuje jistým formám relaxace. Nejčastěji respondenti uvádějí, že trávit čas s rodinou a dětmi je pro ně nejlepší forma relaxace. Mezi další uváděné formy relaxace patří wellness, sauna, meditace, dechová cvičení, kultura, manuální práce a procházky v přírodě.

Tab. 20 - Věnujete se nějaké jiné formě relaxace

Relaxace	Ano	Ne
Absolutní	90	45
Relativní	67 %	33 %

8.2 Vyhodnocení dotazníku syndromu vyhoření

Dotazník syndromu vyhoření bude použitý při vyhodnocování výzkumných otázek. Určuje úroveň syndromu vyhoření u respondentů.

V dotazníku je obsaženo 18 otázek s možností odpovědět pomocí bodové škály 0 - 5. Kde 0 zcela nesouhlasí, až po 5 kde stoprocentně souhlasí. Celkově bylo možné získat 0 - 90 bodů a z této číselné hodnoty provést vyhodnocení. V rozmezí 0 - 25 bodů nic teoreticky

nenasvědčuje tomu, že by vám syndrom vyhoření hrozil, 26 – 35 se projevují příznaky typické pro stres a nadměrnou zátěž, 36 - 50 je pravděpodobné, že se u vás dříve nebo později syndrom vyhoření projeví, 51 – 65 vše napovídá tomu, že vás syndrom vyhoření již zasáhl, 66 - 90 splňujete veškeré teoretické předpoklady, že jste syndromem vyhoření plně ochromeni. [1] Celkové vyhodnocení dotazníku syndromu vyhoření bude provedeno v rámci 1. výzkumné otázky.

8.3 Hodnocení výzkumných otázek

Kapitola se věnuje vyhodnocení jednotlivých výzkumných otázek v závislosti na dotazníku syndromu vyhoření.

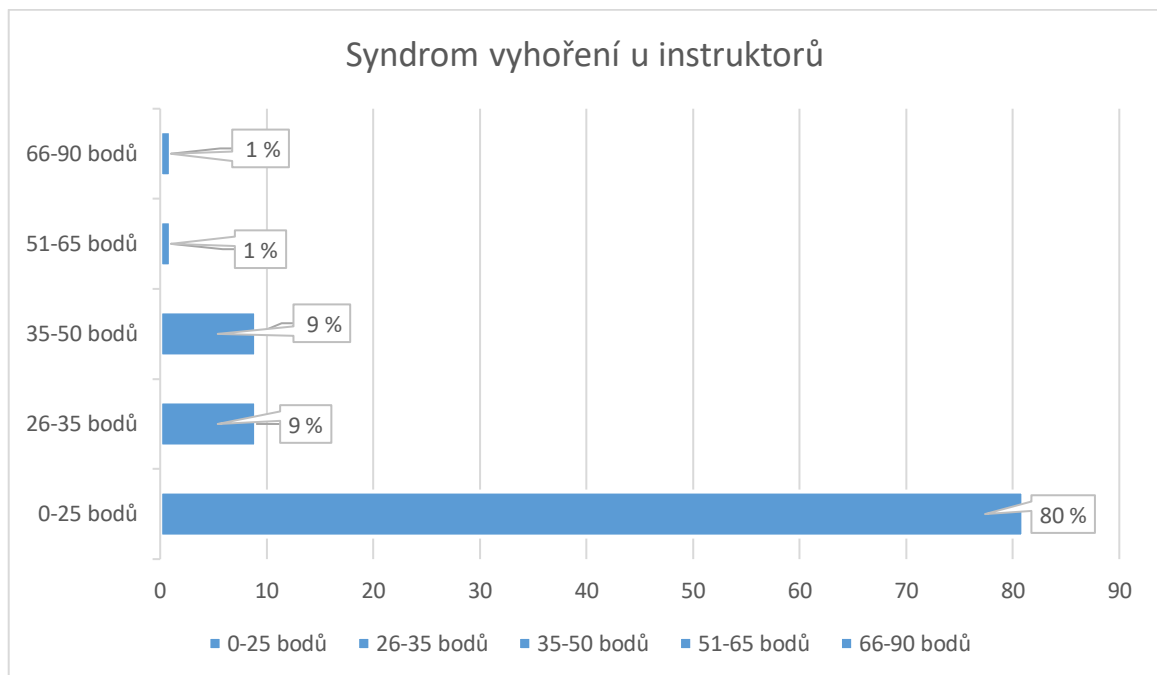
8.3.1 Jsou instruktoři na VeV-VA Vyškov zasaženi syndromem vyhoření?

Tato výzkumná otázka bude zodpovězena pomocí vyhodnocení dotazníku syndromu vyhoření, který vyplnil každý z respondentů. Hodnocení je provedeno dle bodové stupnice. 80 % respondentů se pohybuje v bodovém rozmezí 0 – 25 bodů, to znamená, že teoreticky těmto respondentům syndrom vyhoření nehrozí. 9 % se pohybuje v bodovém rozmezí 26 – 35 bodů. Toto rozmezí značí, že respondenti se potýkají nadměrnou zátěží a stresem. Tuto situaci je nutné přehodnotit a změnit své návyky a systém práce. V bodovém rozmezí 35 – 50 bodů je 9 % respondentů což značí, že se syndrom vyhoření teoreticky dříve nebo později projeví a bude docházet k jeho rozvíjení, pokud nebudou podniknuty kroky týkající se změny životního stylu. Mezi 51 – 65 body se pohybovalo pouze 1 % respondentů. Zde už vše nasvědčuje tomu, že nutné se obrátit na odborníka, protože je zde vysoká pravděpodobnost, že u tohoto respondenta syndrom vyhoření propukl. Bodová hranice 66 bodů byla překročena, pouze u 1% dotazovaných. V tomto případě jsou veškeré teoretické předpoklady, že u tohoto respondenta syndrom vyhoření naplno propukl, je nutná okamžitá návštěva odborníka a zahájení důsledné léčby v co nejkratším čase.

Tab. 21 - Syndrom vyhoření u instruktorů

Syndrom vyhoření	0-25 bodů	26-35 bodů	36-50 bodů	51-65 bodů	66-90 bodů
Absolutní	109	12	12	1	1
Relativní	80 %	9 %	9 %	1 %	1 %

Graf 1 – Syndrom vyhoření u instruktorů



Výzkum ukazuje, že syndrom vyhoření se u jednotlivců prokázal. Avšak pokud je hodnocen celek tak instruktoři nejsou ve větší míře zasaženi. Kariérní řád zabezpečuje dostatečnou rotaci příslušníků na pozicích, otázka číslo 13 v dotazníku instruktora také prokázala určité povědomí o syndromu vyhoření a také další faktory týkající se prevence napomáhají, aby se tento problém nerozvíjel větší míře.

8.3.2 Jak souvisí celková délka služby u AČR a služba u VeV-VA Vyškov ve vztahu k syndromu vyhoření?

Když vyloučíme 109 respondentů, kteří se pohybovali pod hranicí 25 bodů v dotazníku syndromu vyhoření, tudíž u nich teoreticky momentálně syndrom vyhoření nehrozí tak zůstává 26 respondentů, kteří se syndromem vyhoření v určité fázi potýkají. Informace potřebné k vyhodnocení této otázky, byli zjištěny na základě otázek 7 a 8 z dotazníku instruktora týkajících se doby služby v AČR a doby služba u VeV-VA.

Tab. 22 – Syndrom vyhoření a jeho závislost na délce služby v AČR

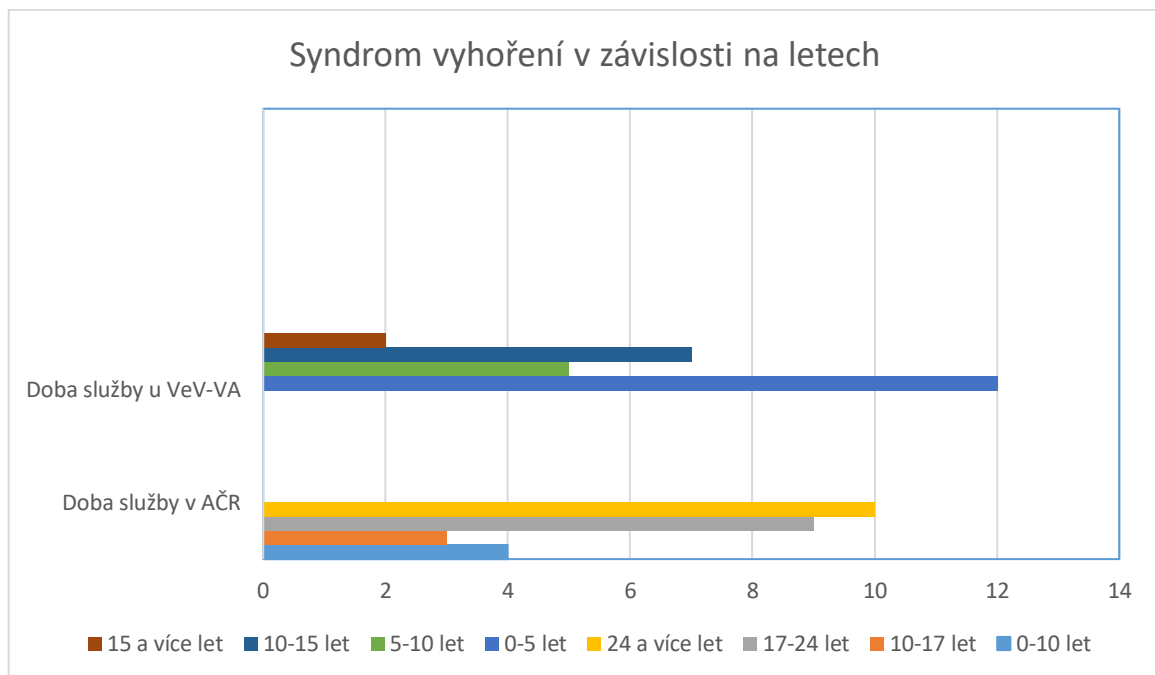
AČR	0-10 let	10-17 let	17-24 let	24 a více let
26 – 35 bodů	2	1	2	7
36- 50 bodů	-	2	7	3
51- 65 bodů	1	-	-	-
66 – 90 bodů	1	-	-	-
Absolutní	4	3	9	10
Relativní	15 %	12 %	35 %	38 %

Tab. 23 - Syndrom vyhoření a jeho závislost na délce služby u VeV-VA

VeV-VA	0 – 5 let	5 – 10 let	10 – 15 let	15 a více let
26 – 35 bodů	5	1	5	1
36- 50 bodů	6	3	2	1
51- 65 bodů	-	1	-	-
66 – 90 bodů	1	-	-	-
Absolutní	12	5	7	2
Relativní	46 %	19 %	27 %	8 %

Jak je patrné z tabulek 20 a 21 tak syndrom vyhoření v určité jeho stádiu se vyskytuje v zastoupení u všech rozmezí služby u AČR nebo u VeV-VA. Nejčastěji postižení syndromem vyhoření se nachází v kategorii 0 - 5 let služby u VeV-VA a 12 respondentů tj. 46 %. Zatímco v závislosti na době služby v AČR je největší počet respondentů a to 10 tj. 38 % v kategorii 24 a více let a hned následující 9 respondentů tj. 35 % v kategorii 17 – 24 let. Z toho vyplývá, že služba u VeV-VA nemá vliv na vznik syndromu vyhoření. Zvýšení rizika vzniku syndromu vyhoření souvisí s celkovou dobou služby v AČR.

Graf 2 – Syndrom vyhoření v závislosti na letech



8.3.3 Jakým způsobem působí pracovní podmínky a prostředí na VeV-VA ve vztahu k syndromu vyhoření?

Pracovní podmínky mohou mít velký vliv na jednotlivce ve vztahu k syndromu vyhoření. Pomocí otázek 6 a 9 – 12 z dotazníku instruktora bylo zjišťována odpověď na tuto výzkumnou otázku.

V otázce číslo 6, která zjišťovala, kde respondent tráví volný čas během pracovního týdne. 80 % respondentů denně dojíždí domů za rodinou a pouze 20 % respondentů bydlí na ubytovně nebo jinde. I tak se drtivá většina instruktorů, kteří se potýkají se syndromem vyhoření v některé z jeho fázích nachází ve skupině, která tráví čas s rodinou denně. Toto zjištění ukazuje, že tento aspekt nemá relevantní vliv na vznik syndromu vyhoření.

Otázka číslo 9 určuje, kde respondenti tráví většinu svého pracovního času. 62 % respondentů uvedlo, že svůj pracovní čas dělí rovnoměrně mezi práci v kanceláři nebo výuku na učebně a praktický výcvik v terénu. Takové rozložení považují za ideální variantu jako prostředku eliminace stereotypu a tudíž i syndromu vyhoření. V této kategorii se nachází také 58 % respondentů zasažených syndromem vyhoření v některé jeho fázi. Tato otázka nepotvrzuje, že by práce pouze v kanceláři nebo pouze v terénu výrazně ovlivňovala riziko vzniku syndromu vyhoření.

Otázka číslo 10 ukazuje, že 57 % respondentů se zúčastnilo některé ze zahraničních misí. Výzkum ukázal, že tento fakt nemá žádný vliv na rizika vzniku syndromu vyhoření.

V otázce číslo 11 bylo zjišťováno jak často a jaké problémy mají respondenti v zaměstnání. Pouze zlomek respondentů uvedl časté problémy a většina a to 55 % uvedlo občasné problémy a 37 % nikdy. Jako nejčastější příčiny respondenti uváděli problémy se zabezpečením výcviku, materiálním vybavením a technikou.

Spokojenost s finanční ohodnocením práce vyjádřilo 96 % dotazovaných.

Pracovní podmínky a prostředí na pracovišti u VeV-VA Vyškov, která poskytuje instruktorům, jsou na odpovídající úrovni. Výzkum prokázal, že nepůsobí negativně a nezvyšuje riziko vzniku syndromu vyhoření.

8.3.4 Jsou více ohroženi instruktoři, kteří nemají dostatečné znalosti týkající se syndromu vyhoření?

Znalosti a zkušenosti v oblasti problematiky syndromu vyhoření zjišťovali otázky 13 – 17.

Otázkou číslo 13 bylo prokázáno, že instruktoři oblasti syndromu vyhoření jisté znalosti mají. Nejčastější odpovědí respondentů byla nechuť pracovat, což jednoznačně je jeden ze symptomů syndromu vyhoření. Na druhou stranu pouze zlomek dotazovaných uvedl jako projev syndromu vyhoření tělesné potíže, které jsou také jeho projevem. 15 % dotazovaných uvedlo „nevím“ nebo „nic“. Dle dotazníku instruktora část respondentů potýkající se syndromem vyhoření vykazovala nižší úroveň znalostí v této problematice a 23 % z nich nevedlo nic. Z toho lze usoudit, že neznalost problematiky syndromu vyhoření zvyšuje riziko jeho vzniku. Neschopnost rozpoznání symptomů značně prodlužuje čas, kdy postižený provede eliminační opatření nebo vyhledává odbornou pomoc.

Zda si respondenti uvědomují, že syndrom vyhoření může ohrozit také jejich osobu, zjišťuje otázka číslo 14. V této otázce 44 % respondentů odpovědělo „ne“. Z nejčastějších odpovědí se objevovaly odpovědi, kdy respondenti vyjadřovali vlastní psychickou odolnost nebo že momentálně změnily pracovní pozici. Z tohoto zjištění lze vyvodit, že značná část respondentů nemá dostatečné znalosti v této oblasti.

Otázkou číslo 15 bylo zjištěno, kde by respondenti hledali pomoc v případě zasažení syndromem vyhoření. 31 % respondentů by pomoc hledala u psychologa, 24 % v rodině nebo u kamarádů, 11 % by situaci řešilo změnou pracovní pozice a 7 % u nadřízených.

V tomto případě i respondenti již zasažení prokázali, že tento problém by byli schopni určitým způsobem řešit.

Zda se respondenti již setkali se syndromem vyhoření, ukazuje otázka číslo 16, ve které bylo možné označit více odpovědí. 68 respondentů uvedlo, že se se syndromem vyhoření nesetkali nikdy. Přitom 50 % již zasažených patřil právě do této skupiny. Z toho vyplývá, že tito zasažení respondenti nemají potřebné znalosti v této oblasti a nejsou schopni tento vlastní problém odhalit. 49 respondentů uvedlo kontakt se syndromem vyhoření prostřednictvím svých přátel nebo kolegů. Osobní zkušenost se syndromem vyhoření přiznalo 14 dotazovaných, z nichž 2 se opět s tímto problémem potýkají.

Otázka číslo 17 přímo souvisí s předchozí otázkou a zkoumá, jakým způsobem byl syndrom vyhoření řešen. V této otázce také mohli respondenti označit více odpovědí. Respondenti nejčastěji a to ve 49 případech uváděli, že pomoc byla řešena změnou pracovní pozice a pouze v 10 případech za pomoci odborníka. Respondenti, kteří se syndromem vyhoření již ve svém okolí setkali, prokázali vyšší úroveň znalostí v této oblasti a schopnost reagovat na případnou osobní zkušenost s tímto problémem.

Z výzkumu vyplývá, že neznalost problematiky syndromu vyhoření zvyšuje rizika jeho vzniku. Jakákoli zkušenost se syndromem vyhoření jak osobní tak ve svém okolí dokazuje, že syndrom vyhoření může postihnout každého, a že je třeba tento problém připustit a začít ho řešit. Respondenti, kteří nemají dostatečné znalosti v této problematice, jsou více ohroženi.

8.3.5 Působí sport, koníčky a další druhy relaxace jako prevence syndromu vyhoření u instruktorů?

Pomocí otázek 18 – 20 z dotazníku instruktora bylo zjištěna, zda se respondenti věnují sportu, koníčkům či jiným formám relaxace.

Dá se pokládat za samozřejmé, že instruktoři jakožto vojáci z povolání se věnují sportu. Otázkou číslo 18 bylo zjištěno jak často a jakým sportům se věnují. Z 26 respondentů, kteří se dle dotazníku syndromu vyhoření potýkají s některým jeho stádiem, bylo pouhých 12 % těch, kteří sportují 4x až 7x týdně, ale zato 65 % dotazovaných, kteří sportují pouze 1x až 2x týdně nebo vůbec. Nejčastěji se respondenti věnují běhu, plavání a posilování. Z výzkum tedy vyplývá, že sport působí jako vhodná prevence proti vzniku syndromu vyhoření.

Pomocí otázky číslo 19 bylo zjištěno, zda se dotazovaní věnují ve volném čase koníčkům.

Celkem 69 % respondentů, kteří se dle dotazníku syndromu vyhoření potýkají s některým jeho stádiem uvedlo, že se koníčkům věnují nepravidelně nebo vůbec. Důvod z jakého důvodu se respondenti koníčkům nevěnují, bylo uváděno, že nemají čas. Z toho vyplývá, že volnočasové aktivity ve formě zálib a koníčků provozované pravidelně také pozitivně působí jako prevence syndromu vyhoření.

Otázkou číslo 20 bylo zjištěno, zda se respondenti věnují dalším formám relaxace a co za ni považují. Určité formě relaxace se věnuje 58 % respondentů, zatímco 42 % nikoli. Nejčastěji byla uvedena jako forma relaxace ve wellness střediscích, trávení času s dětmi a rodinou, četba a určité formy duševní hygieny. Jelikož otázka nezjišťovala, jak často se respondenti relaxaci věnují a poměr je rozložen téměř rovnoměrně nelze určit vliv relaxace na rizika vzniku syndromu vyhoření.

Výzkum prokázal, že pravidelné věnování se sportu a koníčkům působí u dotazovaných instruktorů jako druh prevence proti vzniku syndromu vyhoření.

9 DOPORUČENÁ OPATŘENÍ

Tato práce a také dotazníky budou poskytnuty psychologické službě VeV-VA k dalšímu zpracování a využití. Téma syndromu vyhoření není mezi instruktory tolik diskutované, jelikož se neorganizují k tomuto tématu žádné školení. V pracovním životě instruktora nezbývá dostatek času a energie se tímto problémem samostatně zabývat. Během distribuce dotazníků k provádění výzkumu bylo toto téma velice diskutováním a přineslo zvýšení znalostí na toto téma u kolegů instruktorů. Byla vedena diskuze na toto téma, během které byly odpovězeny otázky týkající se tématu. Pro některé to byla první zkušenost. Tato práce bude představena nadřízeným a kolegům pro případné další využití. Navrhuji některá opatření, která zabezpečí udržení nebo zlepšení stávajícího stavu.

Navrhovaná opatření pro vedoucí pozice:

- Provádět pravidelná školení na téma syndromu vyhoření.
- Distribuovat dotazníky syndromu vyhoření v rámci pravidelných ročních školení.
- Vyhodnocovat tyto dotazníky, vést evidenci výsledků a sledovat změny.
- Individuálně řešit změny v zařazení na pracovní pozice s dostatečným časovým předstihem.

Navrhovaná opatření pro jednotlivce:

- Nepodceňovat syndrom vyhoření a uvědomit si, že může zasáhnout každého.
- Samostatně se vzdělávat o tomto tématu.
- Problémy s pracovním prostředím okamžitě (při nejbližší příležitosti) řešit s nadřízenými.
- Při objevení symptomů syndromu vyhoření provést nutná opatření nebo vyhledat odbornou pomoc.
- Dostatečně relaxovat.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá problematikou syndromu vyhoření a jeho prevencí. Zaměřena byla na instruktory VeV-VA Vyškov. Téma syndromu vyhoření je často spojováno s pomáhajícími (např. učitelskými) profesemi a tímto pádem se to instruktorů, vzhledem k jejich náplně práce, jednoznačně týká. Na instruktory jsou kladeny vysoké nároky a musí být vzorem pro posluchače v kurzech a také pro ostatní příslušníky AČR. Musí se stále vzdělávat a udržovat v dobré kondici, ať už se věnuje kterékoli odbornosti. Všechny tyto požadavky majoritně působí na především na psychickou odolnost a dozajista i na fyzickou vitalitu každého jednotlivce. Přesto vše se u VeV-VA Vyškov tomuto tématu věnuje pouze minimum pozornosti a během své praxe a služby u VeV-VA Vyškov jsem nebyl seznámen s problematikou syndromu vyhoření v kterékoli formě.

Teoretická část práce byla zaměřena na popis syndromu vyhoření jeho historii, základním pojmům s ním spojeným a také jeho příznakům a stádiím. Práce objasňovala rizikové faktory a profese, které jsou syndromem vyhoření nejvíce ohroženy. V neposlední řadě také způsoby osobní prevence a preventivních opatření, které může poskytnout zaměstnavatel. Závěrečná část teoretické části se zaměřila na AČR, prioritně na VeV-VA Vyškov. Zde byly popsány povinnosti vojáků (z povolání), instruktorů a popsána práce instruktora a rizikové faktory na něho působící.

Praktická část byla zaměřena na zjištění aktuálního stavu syndromu vyhoření mezi instruktory a vliv faktorů ovlivňující jeho vznik. Odpovědi na otázky jsem získával pomocí kvantitativní formy výzkumu pomocí dotazníkového šetření. Výzkum prokázal, že se syndrom vyhoření u instruktorů VeV-VA Vyškov vyskytuje pouze u jednotlivců. Jako celek jím není nijak paralyzován. Tento fakt prokázal, že výcvik v kurzech zřizovaných VeV-VA Vyškov není degradován vyhořelými instruktory. Délka doby služby u VeV-VA Vyškov žádným způsobem neovlivňuje riziko vzniku syndromu vyhoření, ale souvisí s celkovou dobou služby u AČR. Vliv pracovního prostředí se ukázal jako faktor, který nezvyšuje riziko vzniku syndromu vyhoření u instruktorů. Znalost problematiky syndromu vyhoření a pravidelná relaxace dle výzkumu pozitivně působí na jednotlivce jako prevence. Vědět, že toto „onemocnění“ existuje, je velice důležité z důvodu diagnostikování problému a dále následného způsobu řešení. Pravidelná relaxace formou koníčků, sportu nebo jiných druhů relaxace funguje jako forma duševní hygieny, která je velice důležitá v životě každého člověka.

Na závěr jsou navržena doporučená opatření, která mají působit jako prevence proti vzniku syndromu vyhoření a také nabídnou odpovědi kolegům jak tento problém poznat a jakým způsobem ho řešit. Práce a dotazníky budou poskytnuty psychologické službě VeV-VA pro další využití a na další analýzu získaných dat.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3.
- [2] HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.
- [3] JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.
- [4] FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
- [5] PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.
- [6] VAN HOOFF, Elke. *First Aid for Stress & Burnout*. Tielt: Lannoo, 2018. ISBN 9789401448048.
- [7] KADERÁVKOVÁ, Lenka. Interview. In: Pětina česků se potýká se syndromem vyhoření [televizní pořad]. TV, Terapie, 12. prosince 2018. Dostupné z: <https://www.lfl.cuni.cz/petina-cechu-se-potyka-se-syndromem-vyhoreni>
- [8] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- [9] ČESKO Zákon č. 219/1999 o ozbrojených silách. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2017 [cit. 9. 10. 2019]. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-219>
- [10] Syndrom vyhoření. *Syndrom vyhoření* [online]. [cit. 2019-10-08]. Dostupné z: <https://www.syndrom-vyhoreni.cz/syndrom-vyhoreni-a-zamestnavatele>
- [11] *Úplné znění Ústavního zákona České národní rady č. 1/1993 Sb., Ústava České republiky: Úplné znění Usnesení České národní rady č. 2/1993 Sb., o vyhlášení Listiny základních práv a svobod jako součásti ústavního pořádku České republiky; některé další související právní předpisy*. Vydání: čtrnácté. Praha: Armex Publishing, 2019. Edice kapesních zákonů. ISBN 978-80-87451-66-3.
- [12] *Zákoník práce: zákon č. 262/2006 Sb. ze dne 21. dubna 2006*. Praha: Ústav práva a právní vědy, 2014. Právo a management. ISBN 978-80-87974-02-5.

- [13] ČESKO *Zákon č. 239/1999 o integrovaném záchranném systému a změně některých zákonů*. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2017 [cit. 9. 10. 2019]. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-239>
- [14] ČESKO *Zákon č. 221/1999 o vojácích z povolání*. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2017 [cit. 9. 10. 2019]. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-221>
- [15] O nás. *Velitelství výcviku-Vojenská akademie* [online]. Vyškov, 2019 [cit. 2019-10-09]. Dostupné z: <https://www.vavyskov.cz/content/o-nas>
- [16] *Bílá kniha o obraně*. Praha: Ministerstvo obrany České republiky - odbor komunikace a propagace, 2011. ISBN 978-80-7278-564-3.
- [17] *Kvantitativní genderová analýza k 1. lednu 2019*. Praha: Sekce státního tajemníka ministerstva obrany, 2019.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

AČR	Armáda České republiky
ČR	Česká republika
IZS	Integrovaný záchranný systém
VeV-VA	Velitelství výcviku-Vojenská akademie
PČR	Policie České republiky

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 – Pohlaví	36
Tab. 2 – Věk.....	36
Tab. 3 – Rodinný stav.....	37
Tab. 4 – Dosažené vzdělání	37
Tab. 5 – Hodnostní sbor	38
Tab. 6 – Během pracovního týdne	38
Tab. 7 - Doba služby v AČR.....	39
Tab. 8 - Jak dlouho sloužíte jako instruktor/lektor u VeV-VA	39
Tab. 9 – Místo, kde převážně pracujete.....	40
Tab. 10 - Zúčastnil/la jste se zahraniční operace?.....	40
Tab. 11 - Problémy s pracovním prostředím	41
Tab. 12 – Spokojenost s finančním hodnocením	41
Tab. 13 - Co vás napadne pod pojmem syndrom vyhoření	42
Tab. 14 - Myslíte, že syndrom vyhoření může ohrozit i vás	42
Tab. 15 - Kde byste hledali pomoc při zjištění syndromu vyhoření	43
Tab. 16 - Zkušenost se syndromem vyhoření	43
Tab. 17 – Řešení problému se syndromem vyhoření	44
Tab. 18 - Jak často se věnujete sportu.....	44
Tab. 19 - Věnujete se ve svém volném čase koníčkům.....	45
Tab. 20 - Věnujete se nějaké jiné formě relaxace	45
Tab. 21 - Syndrom vyhoření u instruktorů	46
Tab. 22 – Syndrom vyhoření a jeho závislost na délce služby v AČR	48
Tab. 23 - Syndrom vyhoření a jeho závislost na délce služby u VeV-VA.....	48

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 – Syndrom vyhoření u instruktorů	47
Graf 2 – Syndrom vyhoření v závislosti na letech	49

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I - DOTAZNÍK INSTRUKTORA	62
PŘÍLOHA P II - DOTAZNÍK SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	65

PŘÍLOHA P I - DOTAZNÍK INSTRUKTORA

Vážená paní/pane,

chtěl bych Vás požádat o vyplnění dotazníku týkajícího se problematiky syndromu vyhoření a jeho prevence u VeV-VA Vyškov. Dotazník je zcela anonymní a jeho vyplnění by Vám mělo zabrat maximálně 15 minut.

Děkuji za Váš čas s pozdravem Jan Kazík.

1. Pohlaví?

žena muž

2. Věk?

18-25 let 25-35 let 35-45 let 45 a více let

3. Rodinný stav?

vdaná/ženatý rozvedená/ý svobodná/ý vdova/ec

4. Nejvyšší dosažené vzdělání?

SŠ s maturitou vyšší odborná škola vysoká škola

5. Hodnostní sbor?

důstojnický praporčický občanský zaměstnanec

6. Během pracovního týdne?

dojíždím za rodinou bydlím na ubytovně/jinde jiné.....

7. Doba služby v AČR?

0-10 let 10-17 let 17-24 let 24 a více let

8. Jak dlouho sloužíte jako instruktor/lektor u VeV-VA?

.....

9. Místo vašeho pracoviště je převážně?

kancelář terén 50% kancelář/50% terén

10. Zúčastnil/a jste se zahraniční operace?

ano ne

11. Máte problémy s pracovním prostředím v zaměstnání? (např. zabezpečení, vybavení, pracovní činnosti, vztahy nadřízený/podřízený, motivace, bezpečnost)

ano velmi často ano často někdy ne nikdy

Jaké?.....
.....

12. Jste spokojen/a s finančním ohodnocením vaší práce?

ano ne

Pokud „ne“ jaké hodnocení si představujete?.....

13. Co Vás napadne pod pojmem syndrom vyhoření?

.....
.....
.....

14. Myslíte si, že syndrom vyhoření může ohrozit i Vás?

ano ne

Proč?.....

15. Kde byste hledali pomoc při zjištění příznaků syndromu vyhoření? (únavu, pokles výkonu, nechut' k práci, úzkost, poruchy soustředění, poruchy spánku...)

.....
.....

16. Máte nějakou zkušenost se syndromem vyhoření?

osobní rodina přátelé/kolegové jiné ne

17. Pokud jste se již setkali ve svém okolí se syndromem vyhoření, jak byl problém řešen?

- psycholog kamarádi rodina změna zaměstnání/pozice jiné

18. Jak často se věnujete sportu?

- 4x-7x týdně 3x-4x týdně 1-2x týdně nesportuji

Jakému?.....

19. Věnujete se ve svém volném čase koníčkům?

- ano pravidelně ano nepravidelně nemám koníčky

Jaké?.....

20. Věnujete se nějaké další formě relaxace?

- ano ne

Pokud „ano“ jaké formě?.....

PŘÍLOHA P II - DOTAZNÍK SYNDROMU VYHOŘENÍ

Instrukce: Na každou uvedenou otázku si odpovězte dle bodové stupnice **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5**, přičemž **0** = zcela nesouhlasí a **5** = stoprocentně souhlasí.

1/ Máte pocit, že se oproti dřívějšímu snadněji unavíte?	
2/ Považujete se momentálně za celkově vyčerpaného člověka bez jakékoliv energie?	
3/ Je vaše pracovní tempo vysoké, ale dobrého pocitu z vykonané práce se vám ani tak nedostává?	
4/ Otravuje vás hodnocení ostatních, že poslední dobou nevypadáte dobře?	
5/ V konverzaci s jinými se o své práci vyjadřujete více negativně než pozitivně?	
6/ Přemáhá vás často pocit smutku či nevysvětlitelného zoufalství?	
7/ Zvyšuje se míra, s jakou zapomínáte na pracovní záležitosti?	
8/ Je v poslední době snadné vás vytočit či rozčílit?	
9/ Pozorujete na sobě cholerický až agresivní postoj vůči kolegům a práci jako takové?	
10/ Otravuje vás přítomnost jiných lidí na pracovišti?	
11/ Omezili jste setkávání s přáteli a blízkými?	
12/ Nedovoluje vám práce věnovat se oblíbeným činnostem?	
13/ Trápí vás více tělesných obtíží – bolesti hlavy, zad, svalů, kloubů apod.?	
14/ Jste na konci dne zmatení a nejste si jistí, zda jste udělali vše, co jste měli?	
15/ Pociťujete radost mnohem méně než dříve?	
16/ Postrádáte poslední dobou smysl pro humor?	
17/ Jste chladní vůči partnerovi/partnerce a nemáte chuť na sex?	
18/ Máte pocit, že ostatním nemáte co říci?	

Po **sečtení bodů** můžete přejít k vyhodnocení níže:

- 0 až 25** = teoreticky nic nenasvědčuje tomu, že by vám syndrom vyhoření hrozil
- 26 až 35** = projevují se u vás příznaky typické pro stres a nadměrnou zátěž, zkuste přehodnotit své návyky

- **36 až 50** = je pravděpodobné, že se u vás dříve nebo později syndrom vyhoření projeví, změňte svůj životní styl a načerpejte nové síly
- **51 až 65** = nebojte se požádat o radu odborníka, který zhodnotí váš momentální stav, vše napovídá tomu, že vás syndrom vyhoření sužuje
- **66 až 90** = splňujete veškeré teoretické předpoklady, že jste syndromem vyhoření ochromeni, a to v jeho hlubší a pozdější fázi, zahajte co nejdříve důslednou léčbu, a to návštěvou psychologa či psychiatra [1]