

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra psychologie**



**Pracovní stres a syndrom vyhoření**

**Diplomová práce**

**Ondřej Skoumal**

**Veřejná správa a regionální rozvoj nav. - Šumperk**

**PhDr. Ludmila Natovová, Ph.D.**

**© 2024 ČZU v Praze**

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Bc. Ondřej Skoumal

Veřejná správa a regionální rozvoj – c.v. Šumperk

Název práce

**Pracovní stres a syndrom vyhoření**

Název anglicky

**Work Stress and Burnout Syndrome**

### Cíle práce

Hlavním cílem diplomové práce je provést analýzu spokojenosti v životě a míru syndromu vyhoření na vzorku respondentů působících v ozbrojených složkách ČR, a na základě této analýzy navrhnout možnosti prevence syndromu vyhoření zaměstnanců – příslušníků působících v ozbrojených složkách ČR. Dílčím teoretickým cílem je shrnout aktuální teoretické poznatky o stresu v pracovním prostředí, syndromu vyhoření a jeho prevenci v tomto prostředí. Dílčím praktickým cílem je prostřednictvím empirického dotazníkového šetření identifikovat aktuální míru přítomnosti syndromu vyhoření u příslušníků ozbrojených složek České republiky a porovnat ji s mírou spokojenosti se životem. Dalším dílčím praktickým cílem je porovnat, zda existuje souvislost mezi výsledky a aktuální válečnou situací na Ukrajině.

### Metodika

Diplomová práce je rozdělena do teoretické a praktické části. V teoretické části bude provedena analýza dostupných informačních zdrojů s cílem vymezit základní pojmy a teoretické vstupy potřebné pro naplnění cíle této práce. V rámci praktické části bude za pomoci Freudenbergova dotazníku a SVLS dotazníku provedeno vyhodnocení míry zasažení syndromem vyhoření a míry spokojenosti se životem ve skupině ozbrojené složky ČR. Dále bude vytvořen dotazník vlastní konstrukce, který se bude zabývat aktuálním vnímáním válečného konfliktu na Ukrajině. Při sběru dat bude přistoupeno k metodám ze spektra kvantitativní metodologie a empirické šetření bude realizováno v podobě strukturovaných dotazníků. Získaná data pak budou statisticky zpracována a jejich interpretace povede k formulování závěrů. Následně bude metodou komparace porovnáno zda stav respondentů je ovlivněn i aktuální válečnou situací na Ukrajině.

## Doporučený rozsah práce

60 – 80 stran

## Klíčová slova

coping, ozbrojené složky, stres, stresory v pracovním prostředí, syndrom vyhoření

---

## Doporučené zdroje informací

DZIAKOVÁ, O. Vojenská psychologie. Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-156-7

FERJENČÍK, Ján; BAKALÁŘ, Petr. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu : jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-815-9.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.

JEKLOVÁ, M. – REITMAYEROVÁ, E. Syndrom vyhoření. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1

KOLÁŘ, P. Posilování stresem. Universum ČR, 2021. ISBN 978-80-242-7465-2

MIKULÁŠTÍK, Milan. *Manažerská psychologie*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4221-2.

PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření : najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.

ŠTIKAR, J. a kol. Psychologie ve světě práce. Praha: Karolinum. 2003. ISBN 80-246-0448-5

WILLINK, J. – BABIN, L. Krajiní zodpovědnost. Tímy Partners, 2018. ISBN 978-80-8199-003-8

---

## Předběžný termín obhajoby

2023/24 LS – PEF

## Vedoucí práce

PhDr. Ludmila Natovová, Ph.D.

## Garantující pracoviště

Katedra psychologie

---

Elektronicky schváleno dne 7. 6. 2023

**PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.**

Vedoucí katedry

---

Elektronicky schváleno dne 3. 11. 2023

**doc. Ing. Tomáš Šubrt, Ph.D.**

Děkan

V Praze dne 28. 03. 2024

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že svou diplomovou práci "Pracovní stres a syndrom vyhoření" jsem vypracoval samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce. Jako autor uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušil autorská práva třetích osob.

V Praze dne 29.03.2024

---

## **Poděkování**

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucí této práce PhDr. Ludmile Natovové, Ph.D. za šanci pracovat na tématu, které je mi vzhledem k mé práci blízké, také za velkou trpělivost a za všechnu pomoc při psaní této diplomové práce.

Dále bych chtěl poděkovat celé mojí rodině a přítelkyni, která mne velmi silně podporovala při psaní této diplomové práce.

# Pracovní stres a syndrom vyhoření

## Abstrakt

Diplomová práce se zabývá především pracovním stresem a syndromem vyhoření. Práce je rozdělena do dvou hlavních částí – část teoretická a část praktická.

V části teoretické je popsán stres, jeho vznik, jeho druhy a způsoby. Dílčím cílem bylo shrnout aktuální teoretické poznatky o stresu v pracovním prostředí, syndromu vyhoření a jeho prevenci v daném prostředí. Hlavním cílem prostřednictvím empirického dotazníkového šetření bylo identifikovat aktuální míru přítomnosti syndromu vyhoření u příslušníků ozbrojených složek České republiky a porovnat ji s mírou spokojenosti s jejich životem. Dalším cílem diplomové práce bylo porovnat, zda existuje souvislost mezi výsledky a aktuální válečnou situací ve světě.

**Klíčová slova:** coping, ozbrojené složky, stres, stresory v pracovním prostředí, syndrom vyhoření

# **Work Stress and Burnout Syndrome**

## **Abstract**

The diploma thesis deals mainly with work-related stress and burnout syndrome. The thesis is divided into two main parts – theoretical part and practical part.

The theoretical part describes stress, its origin, its types and methods. A partial aim was to summarize the current theoretical knowledge about stress in the work environment, burnout syndrome and its prevention in the given environment. The main objective of the empirical questionnaire survey was to identify the current level of burnout syndrome among members of the armed forces of the Czech Republic and to compare it with the level of satisfaction with their lives. Another aim of the thesis was to compare whether there is a connection between the results and the current war situation in the world.

Keywords: coping, armed forces, stress, stress in the work environment, burnout syndrome

# Obsah

<b>Obsah .....</b>	<b>8</b>
<b>1 Úvod .....</b>	<b>10</b>
<b>2 Cíl práce a metodika.....</b>	<b>12</b>
<b>3 Teoretická část práce.....</b>	<b>16</b>
3.1 Definice a teorie stresu.....	16
3.2 Dělení stresu.....	18
3.2.1 Podle vlivu na člověka.....	18
3.2.2 Podle délky trvání.....	20
3.3 Zdroje stresu na pracovišti .....	21
3.4 Syndrom vyhoření .....	23
3.5 Struktura, úkoly a prostředí AČR.....	26
3.5.1 Struktura AČR.....	26
3.5.2 Taktická úroveň AČR.....	29
3.5.3 Úkoly AČR.....	34
3.5.4 Kolektivní prostředí AČR.....	34
3.5.5 Nasazení AČR v konfliktech .....	35
3.5.6 Psychologická pomoc v AČR, způsoby a formy .....	36
<b>4 Vlastní práce.....</b>	<b>37</b>
4.1 Definice konfliktu a současná situace ve světě.....	37
4.1.1 Ozbrojený konflikt vs. válka .....	37
4.1.2 Současná situace ve světě.....	38
4.2 Dotazník vlastní konstrukce (vnímání stresu na pracovišti s ohledem na situaci ve světě) 38	
4.3 MBI dotazník (Maslach Burnout Inventory).....	39
4.4 Freudenbergův dotazník (syndrom vyhoření).....	40
4.5 Vlastní práce.....	41
4.6 Obecné informace o respondentech .....	41



4.6 Analýza dat z dotazníků .....	48
4.6.1 Data z dotazníku MBI .....	49
4.6.2 Data z Freudenbergerova dotazníku .....	50
4.6.3 Data z dotazníku vlastní konstrukce .....	51
4.7 Statistická analýza .....	52
<b>5 Výsledky a diskuse .....</b>	<b>73</b>
5.1 Výsledky .....	73
5.2 Diskuse .....	74
<b>6 Závěr .....</b>	<b>77</b>
<b>7 Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>78</b>
7.1 Literární zdroje .....	78
7.2 Internetové zdroje .....	80
<b>8 Seznam obrázků, tabulek a grafů .....</b>	<b>82</b>
8.2 Seznam tabulek .....	82
8.3. Seznam grafů .....	83
<b>Přílohy .....</b>	<b>I</b>

# 1 Úvod

Na základě mnohaletých zkušeností autora diplomové práce bylo jako téma zvoleno Pracovní stres a syndrom vyhoření. Zkoumaným celkem populace se stali vojáci z povolání, kteří jsou každodenně vystavováni stresu na pracovišti, a velká část z nich zažila syndrom vyhoření, nebo jej v budoucnu pravděpodobně zažiji.

Vojáci jsou v současné době často určitým způsobem vystavováni stresu i v domácím prostředí v návaznosti na situaci ve světě a narůstajícím počtem válečných konfliktů.

Stres je bezpochyby součástí celé populace, a to až do posledního jedince, proto se v první kapitole teoretické části zabývá vysvětlením pojmu stres, jeho druhy apod. Další kapitola se týká struktur armádního prostředí, se kterými díky vlastním zkušenostem seznamuje veřejnost. Z této kapitoly bylo vycházeno i v následujících tématech, které se týkaly konfliktů na pracovišti a čím jsou vyvolávány.

Pojem syndrom vyhoření má v dnešní době čím dál větší váhu, tudíž je celá kapitola věnována právě této problematice. Zde autor práce opět čerpal z vlastních zkušeností, protože se s tímto syndromem přímo setkal. Součástí bude i popis, jak Armáda České republiky (dále už AČR) pracuje na prevenci zabránění syndromu vyhoření a jakými způsoby se s ním pomocí psychohygieny vypořádá. Oproti tomu bude i poukázáno na způsoby rizikového chování v situacích, kdy pomoc není dostatečná.

Teoretická část byla vytvořena pomocí citací a parafrází odborné literatury a dostupných internetových zdrojů, jejíž seznam je uveden na konci této diplomové práce. Téma bylo rozděleno do 5 hlavních kapitol, kde je postupně vysvětlena daná problematika v podkapitolách. Veškeré informace z teoretické části byly využity jako podklad pro výzkumnou (empirickou) část. Empirická část v prvním tématu popisuje obecnou situaci ve světě a pomocí otevřených zdrojů objasňuje pro nás klíčové ozbrojené konflikty. V návaznosti na tyto skutečnosti byla respondentům předložena sestava 3 dotazníků, která se skládala z MBI dotazníku, Dotazníku vlastní konstrukce (vnímání stresu se současnou situací ve světě) a v neposlední řadě Freudengerovým dotazníkem, který se také zabývá syndromem vyhoření.

Úkolem dotazníkového šetření je zjištění, zda dotazovaní vojáci jsou spokojeni se svým životem, zdali je pro ně současná situace ve světě, kdy je rozpoutáno mnoho ozbrojených konfliktů, stresující, a jestli zažívají v této době syndrom vyhoření

Pro empirickou (výzkumnou) část diplomové práce byli osloveni kolegové a nadřízení z různých druhů a odvětví armádního prostředí. Všichni dotázaní žijí různým životním stylem a v různých hodnostních i věkových kategoriích. Jedná se tedy o orientační výzkum a vzorek je nereprezentativní, protože oslovení nebyli vybráni na základě specifických kritérií.

## 2 Cíl práce a metodika

Cílem diplomové práce je zhodnotit dopady v práci a osobním životě v souvislosti s aktuální situací ve světě a syndromu vyhoření na vzorku respondentů působících v ozbrojených složkách AČR.

Na základě této analýzy byly navrženy možnosti prevence syndromu vyhoření zaměstnanců – příslušníků působících v ozbrojených složkách ČR. Tyto možnosti byly dále rozšířeny o možné inovace a opatření, aby nedocházelo k větší míře stresu na pracovišti a nárůstu osob, které postihl syndrom vyhoření.

Dalším cílem je vysvětlení pojmu stres, jeho druhy, spouštěče, dílčím cílem je identifikovat specifika profese vojáka oproti veřejnému sektoru, představení struktury armády, úkolů a rizik spojené s tímto povoláním.

Dílčím cílem bylo poukázat, že armáda a veřejná správa mají společné cíle, jako je ochrana občanů, řízení krizových situací a poskytování veřejných služeb. Je důležité, aby tyto dvě oblasti spolupracovaly a vzájemně se doplňovaly. Mimo jiné, že armáda byla v minulosti využita ke spolupráci i s jinými složkami Integrovaného záchranného systému.

Hlavním cílem, bylo skrze dotazníkové šetření zjistit, zda oslovení vojáci prožívají stres na pracovišti, jsou oni a jejich rodiny ovlivněni současnou situací ve světě a jestli nepocítují syndrom vyhoření. Vyhodnocení probíhá na základě těchto proměnných (viz tabulka 1).

*Tabulka 1 Proměnná data*

<b>Nezávislá proměnná</b>	<b>Závislá proměnná</b>
Věk	Body MBI
Pohlaví	Body Freudenbergger
Délka působení v AČR	Body dotazník vlastní konstrukce
Hodnostní sbor	

Zdroj: Vlastní zpracování

## **Dotazník**

Dotazník, společně s pozorováním a rozhovorem, patří mezi nejběžněji využívané metody pro sběr dat. Je nejefektivnějším způsobem, jak rozdělit soubor identických otázek mezi velké množství respondentů, kdy jsou všechny předloženy současně. Základní forma dotazníku může být považována za písemný a strukturovaný rozhovor (Ferjenčík, 2010).

Hlavní přednosti používání dotazníků zahrnují efektivitu v čase a finančních nákladech, snazší kvantifikaci dat a schopnost oslovit současně velký počet respondentů. Na druhé straně mají svá omezení, jako je například omezená flexibilita, potenciál pro nesprávné pochopení otázek bez možnosti jejich upřesnění a obecně nižší spolehlivost dat. Při jejich sestavování je vyžadována pečlivost a přesnost - na rozdíl od rozhovorů, kde je možná větší improvizace (Ferjenčík, 2010).

Je důležité přizpůsobit počet otázek v dotazníku charakteru zkoumaného tématu. Pro většinu respondentů je akceptovatelný limit do 50 otázek pro stručné odpovědi a maximálně 20 otázek pro podrobnější odpovědi. Vyplňování by nemělo trvat déle než hodinu, což vyžaduje omezení na nezbytný počet otázek. Dotazníky by se měly používat ve spojení s dalšími metodami pro komplexní pochopení osobnosti (Ferjenčík, 2010).

Dotazníky se často zaměňují s psychologickými testy, ale bez patřičné validace a důkladné analýzy se od testů značně liší. Toto rozlišení a další aspekty měření budou probrány v závěrečné kapitole (Ferjenčík, 2010).

Pokud jde o psychologické testy, pokus o vytvoření univerzální typologie je složitý a často málo užitečný kvůli nekonečnému množství a rozmanitosti možných kritérií pro třídění. Tato kritéria musí tvořit smysluplný systém, aby bylo možné testy efektivně kategorizovat. Kritéria mohou zahrnovat typ podnětového materiálu, metodu administrace nebo časové omezení testů, což umožňuje různé způsoby klasifikace (Ferjenčík, 2010, s. 183-210).

Nulová hypotéza se zapisuje jako  $H_0$ . Má potvrdit, že mezi sledovanými znaky neexistuje statisticky významný rozdíl. Naopak hypotézou  $H_1$  se existující závislost potvrzuje. Abychom otestovali nulovou hypotézu, použili jsme statistickou metodu  $\chi^2$ -test nezávislosti (chí-kvadrát) v kontingenční tabulce. Pro použití  $\chi^2$ -testu musí být minimální počet respondentů 40, podíl teoretických četností menších než 5 nesmí přesáhnout 20 % a žádná z teoretických četností nesmí být menší než 1. V případě nesplnění některé z uvedených podmínek je možné logicky sloučit některé sloupce či řádky kontingenční tabulky (Řezanková, 2007, s. 57-80).

Po splnění podmínek lze vypočítat testové kritérium dle níže uvedeného vzorce:

*Obrázek 1 Vzorec pro výpočet chí-kvadrát*

$$\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

*kde:  $O_{ij}$  = pozorované četnosti buněk*

*$E_{ij}$  = teoretické (očekávané) četnosti buněk*

*$r$  = počet řádků kontingenční tabulky*

*$s$  = počet sloupců kontingenční tabulky*

Zdroj: Vlastní zpracování dle (Řezanková, 2007, s. 57-80).

Následně se vypočítané testové kritérium porovná s kritickou hodnotou  $\chi^2_{\alpha}$   $(r-1)*(s-1)$ , která je uvedena ve statistických tabulkách. Byla zvolena hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ , tedy ověřené hypotézy budou platit s 95% pravděpodobností.

V případě prokázání závislosti je vypočítaná síla závislosti pomocí Cramérova koeficientu kontingence:

*Obrázek 2 Vzorec pro výpočet síly závislosti (Cramerův koeficient kontingence)*

$$V = \sqrt{\frac{\chi^2}{n(h-1)}}$$

kde:  $h = \min(r, s)$   $n$  = rozsah souboru.

Zdroj: Vlastní zpracování dle (Řezanková, 2007, s. 82).

Tento koeficient nabývá hodnoty z intervalu, ve kterém hodnota 0 určuje nezávislost mezi znaky, zatímco hodnota 1 je znakem absolutní závislosti (Řezanková, 2007, s. 82).

Hypotézou rozumíme nějaké tvrzení o rozdělení určeném touto distribuční funkcí. Ve statistice formulujeme nulovou hypotézu  $H_0$  a alternativní hypotézu  $H_1$ , která je zpravidla negací hypotézy nulové. Možnými rozhodnutími jsou nulovou hypotézu zamítnout nebo nezamítnout. Rozhodujeme se na základě realizace náhodného vektoru, takže nemůžeme zaručit bezchybné rozhodnutí. Když hypotézu zamítneme, přestože platí, nastává chyba prvního druhu. Když hypotézu nezamítneme v situaci, kdy neplatí, nastává chyba druhého druhu. Statistické rozhodování probíhá tak, že předem určíme kritický obor  $W$ , což je množina výsledků pokusu, při kterých budeme hypotézu zamítnout (Zvára, 2019).

Velikost kritického oboru zvolíme tak, abychom platnou hypotézu zamítali nejvýše s pravděpodobností  $\alpha$ . Této maximální dovolené pravděpodobnosti chyby prvního druhu se říká hladina testu. Z pravidla se volí  $\alpha = 0,05$  nebo  $\alpha = 0,01$ . S rozvojem výpočetní techniky se stále častěji používá postup, při kterém se určí nejmenší hladina, při které bychom ještě hypotézu zamítli. Tato dosažená hladina testu je  $p$ -hodnota. Vyjadřuje pravděpodobnost spočítanou za platnosti nulové hypotézy (Zvára, s. 166-167).

## 3 Teoretická část práce

### 3.1 Definice a teorie stresu

Když si otevřete noviny, pustíte televizní zprávy nebo nahlédnete do kteréhokoliv běžného populárního časopisu, všude narazíte na nějakou zmínku o „napětí“ nebo „stresu“, kterému v tomto rychlém počítačovém věku čelíme.

Naučili jsme se rozlišovat spletitou soustavu biologických procesů a pocitů, nekonečné množství způsobů, jimiž se naše osobnosti, pocity a myšlenky odrážejí v našich tělech na straně jedné a to, jak ovlivňují pochody v našem organismu na straně druhé. Zevrubné poznání této interakce vede ke zjištění, že moderní nemoci jsou vyvolávány extrémní emocionální zátěží.

Pojem „stres“ je převzatý z anglického termínu „stress“, které vzniklo z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxí, strictum“, jejichž význam lze přeložit jako „utahovati, stahovati, zadržovati“. V přeneseném slova smyslu lze výrok „být ve stresu“ chápat jako „být vystaven nejrůznějším tlakům, proto být v tísní“ (Křivohlavý, 1994, s. 7).

Jistou míru stresu dnes prožívá snad každý. Náročné zaměstnání, komplikované vztahy, děti, domácnost a věčná snaha o dokonalost v mnoha různých rovinách představují nemalou dávku stresu. Chceme dobře vypadat, skvěle se cítit, zdravě vařit a jíst. Toužíme vyhovět celospolečenskému tlaku a zařadit se do černobílého vnímání světa (Kožinová, 2022, s. 1).

Schopnost emočního prožívání je jednou z nejstarších složek lidské psychiky, která účinně ovlivňuje fungování dalších psychických funkcí i z nich vyplývající chování. Emoce představují základní orientační a regulační systém. Přinášejí rychlou a jasnou informaci o významu situace a jsou spojeny s připraveností k určitému chování a mnohdy i s dalšími projevy (Vágnerová, 2016).

Společenské uspořádání mnohých populací je výhodné z důvodu kooperace, zajištění základních potřeb a sociální podpory. Existují ale také nevýhody pramenící například z postavení na společenském žebříčku či z konkurenčního boje o zdroje. V této souvislosti byl používán pojem alostáza (udržení stability prostřednictvím změny) (Joshi, 2007).



Jde o základní proces, v jehož průběhu se organismy aktivně přizpůsobují jak předvídatelným, tak nahodilým událostem. Jedním ze základních biologických konceptů je pojem "rovnováha", při níž jsou všechny systémy v těle udržovány na určité optimální úrovni. Odborně se označuje termínem „homeostáza“, jež je definována jako tabulita životaschopné fyziologické soustavy (Joshi, 2007).

Stres se často vymezuje jako skutečné, nebo implicitní ohrožení homeostázy. V běžné řeči se o stresu hovoří jako o události nebo sledu událostí, které obvykle způsobují reakci v podobě „distresu“ (špatného stresu), ale někdy také jako o vypjaté situaci, která vede k pocitu radostné nálady, tedy „dobrého“ stresu. Termín stres je mimořádně nejednoznačný (Joshi, 2007, s. 17–19).

Související s pojmem emocí jsou důležité termíny, které je potřeba objasnit. Za prvé, afekty jsou intenzivní emoce charakterizované silným pocitem vzrušení a typickými projevy. Dále existují nálady, které představují delší emoční stavy, jako je pocit deprese nebo štěstí. Nakonec, existují emocionální vztahy, složité pocity vykazující specifické způsoby prožívání, jako je láska či nenávisť, či vášně, které jsou určitým typem emocionálních vztahů. Termín "výraz obličeje" byl zmíněn již dříve a odkazuje na projevy emocí, zejména ve faciální mimice, a v širším kontextu také v postoji a celkovém chování (Nakonečný, 2002).

Zpracování emočních prožitků je ve značné míře lateralizované. Výsledky různých studií potvrzují, že levá hemisféra se podílí na zpracování pozitivních emocí, zatímco pravá hemisféra zpracovává ty negativní. Damasio (2004) zjistil, že jakmile zdraví lidé sledovali obrázky obsahující příjemné informace, byla aktivnější jejich levá hemisféra, zejména prefrontální kůra, ale i amygdala. Pokud sledovali zobrazení něčeho nepříjemného nebo smutného, byla více aktivována pravá hemisféra, především pravostranná prefrontální kůra. Podobně lateralizovaný je i způsob reagování. Aktivace levé hemisféry, především prefrontální kůry, je spojena s tendencí k nabuzení a zaměření na dosažení cíle, zatímco aktivace pravé hemisféry souvisí s tendencí ke stažení a k úniku. K laterální diferenciaci dochází i v oblasti insuly (Vágnerová, 2016).

Pro člověka je stres v mnoha způsobech přínosný. Motivuje člověka k výraznějším, ba dokonce k lepším výkonům. Události nezpůsobují množství stresu, nýbrž člověk reaguje na danou událost (Fontana, 2016, s.15–16).

Podle Křivohlavého (1994) definice od různých autorů:

- „Stres vzniká, když na nás působí vnější síly a naše tělo se snaží s nimi vyrovnat.“
- „Stresem myslíme situace, kdy jsme dlouhodobě frustrováni a naše duševní i fyzická pohoda je vážně ohrožena.“
- „Stres je situace, kdy naše tělo vynakládá nadměrnou energii na řešení problémů, které by se jinak daly vyřešit bez stresu.“
- „Stresem může být nejen okamžité ohrožení, ale také představa budoucího ohrožení, která vyvolává strach, bolest, nejistotu a úzkost.“

Určitou míru stresu potřebujeme, abychom byli schopni jít za svými cíli, nemůžeme se na ni dívat jen černě, má i své pozitivní stránky. Důležité je umět rozlišovat, kdy jde o pozitivní a kdy o negativní reagování. Nepříznivě působí nedostatek i nadbytek stresu. Zvládání stresu je nezbytné nejen pro vyrovnaný a spokojený život, ale také pro úspěšnou kariéru. Stres není stav, ale naše reakce na určité situace. To znamená, že ve většině případů je to naše vlastní připravenost a odolnost. Mnoho nemocí pochází ze špatného zvládání stresu (Mikuláščík, 2007, s. 72).

## **3.2 Dělení stresu**

Dělení stresu je velmi obsáhlé a různorodé. Každý lékař, odborník, autor má na toto rozdělení vlastní názor, proto se autor této práce zaměřil na dělení stresu podle konkrétních vlivů, příčin a délky průběhu stresu.

### **3.2.1 Podle vlivu na člověka**

Člověk, jako každý živý tvor potřebuje neustále určité množství podnětů, které zpracovává a na něž reaguje. Reaktivita jeho nálady a stupeň nabuzení kolísá i za běžných podmínek kolem pomyslného středu s výkyvy do vysoké aktivity i do útlumu, od smutku k radostem, od pohody ke vzrušení. Stresové mechanismy

prostě neoddělitelně patří k životu, který v mírných dávkách stimuluje a v ohrožení zachraňuje (Večeřová – Procházková, Honzák; 2008).

### **Eustres – pozitivní stres**

Eustres je kladný emoční prožitek a může být způsoben mnoha událostmi. Může se jednat o výhru v soutěži (loterie, závody), dosažení životní cíle (svatba, narození potomka) a lze jej prožít i v pracovní rovině zažít eustres. Ten nejčastěji pramení z povýšení, práce, která jedince baví a naplňuje (Pešek, Praško, 2016, s. 12).

Při eustresu je na nás kladena určitá zátěž nebo tlak, ale stále v určité snesitelné míře, která nás nutí věci řešit, nebo se jimi zabývat. Proto zpravidla jednáme aktivně a dynamicky a vznikající problémy a náročné úkoly řešíme zaujatě a efektivně například ve sportu, v adrenalinových aktivitách, ohledně trémy apod. (Bedrnová, 2009).

Eustres je označován jako pozitivní (dobrý) stres. Vyvolává u člověka příjemné pocity a je pro život podstatný. Čím více má člověk eustresu, tím je odolnější a případný nástup distresu je pak mnohem složitější (Plamínek, 2013, s. 134).

### **Distres – negativní stres**

Distres je naopak chápán jako zátěž, která působí velice negativně na lidský organismus. Jde tedy o stres negativní. Jedná se o chronický traumatický stres, je potenciálně neobyčejně destruktivní, poškozuje psychické i tělesné zdraví a může ohrozit samotný život.

Hlavními spouštěči distresu většinou bývá úmrtí blízké osoby, rozvod, nebo celkové selhání a neúspěch.

V těchto situacích již většina jedinců není schopna takové stavy zvládnout, což se ve většině případů projevuje nejen ve psychické stránce člověka, ale bohužel i po stránce zdravotní (Večeřová – Procházková, Honzák, 2008).

Ke vzniku distresu vedou události, které člověk úplně nezvládá a nemá je pod kontrolou. Ať už se jedná například o ztrátu zaměstnání, konflikty s blízkými osobami, rozvod, nemoc či úmrtí blízkých (Pešek, Praško, 2016, s. 12).

Distres je stresem negativním. Může to být nějaká nadměrná nežádoucí zátěž, z níž není úniku a která působí nejen v akutní formě, ale také kumulativně v podobě výraznějšího opotřebení organismu (až pětinasobně). Situační stres je zátěž v daném okamžiku, opakem je stres chronický – přetrvávající delší dobu. Dále je možné rozlišit stres anticipační (obavy z budoucnosti) a reziduální (neschopnost se vyrovnat s minulostí). A nakonec stres fyzický (který je způsoben úrazem, velkou tělesnou zátěží, nemocí) a psychický (je způsoben psychickými stimuly, např. pocitem zodpovědnosti, pocitem nemohoucnosti), který nás zajímá především z pohledu psychologie (Mikuláščík, 2007, s. 73).

### **3.2.2 Podle délky trvání**

#### **Akutní stres**

Paulík (2011) rozděluje důsledky stresu z časového hlediska na bezprostřední projevy zátěže a stresu a na účinky trvalejšího rázu. Bezprostřední projevy stresu se dále člení na psychické reakce a krátkodobé stavy (únava, snížená bdělost, pocit monotonie, ztráta motivace, pokles výkonnosti, výpadky krátkodobé paměti a koncentrace), na somatické behaviorální reakce (bolesti hlavy, břicha, objektivně měřitelné změny funkcí organismu, změny peristaltiky střev, změny tepové či dechové frekvence) a krátkodobé behaviorální reakce (pasivita, stažení se, agresivní a hostilní projevy).

Akutní reakce na stres probíhá v zásadě jako šok a reakce se může dělit na boj (fight), útěk (flight) nebo zamrznutí (fright). Člověk při reakci „boj nebo útěk“ pociťuje silné pocení, pocity horka, třes rukou, nohou, celého těla a častější potřebu močení. Jedinec projevuje silné emoce, pobíhá, dělá zbytečné pohyby, někdy se může začít i smát a projevovat se agresivně. Při zamrznutí či ztuhnutí může jedinec zažívat studený pot, zblednutí až promodráání kolem úst, odkrvení periferních částí těla (ledové ruce), zpomalení tepové a dechové frekvence, rozšířené zornice, neschopnost navázat oční kontakt, pocity chladu, chvění, snížené tělesné teploty a někdy dochází až k derealizaci a k mdlobám (Kopecká, 2011).

Akutní distres způsobený například úmrtím milované osoby, pracovním neúspěchem, rozvodem; zapříčiňuje, že prožitek je velmi silný, člověk se s tím musí

určitou dobu vyrovnávat; hormonálně se to projevuje uvolňováním velkého množství adrenalinu do krve (Mikuláščík, 2007, s. 74).

### **Chronický stres**

Chronický stres je mnohem závažnější než akutní. Příčinami bývají dlouhodobé problémy a tím se podstatněji může podepsat na zdravotním stavu daného jedince. I přestože má podobné příznaky jako akutní stres, je nebezpečnější tím, že může vyvolat deprese, sebevražedné sklony apod. Chronický stres může být důsledkem dlouhodobých finančních problémů, špatného vztahu či traumatické události. Posttraumatická stresová reakce je další nežádoucí reakcí na stresovou situaci. Vyvolána je po již prožité traumatizující neboli psychicky zraňující události a reakcí je dozívání utrpeného traumatu. Příkladem mohou být posttraumatické stavy jedinců, kteří prožili válku nebo velmi traumatizující pobyt v koncentračním táboru. Lidé v rámci posttraumatického stavu trpěli zejména nočními můrami (Nakonečný, 2017).

Chronický distres může být způsoben dlouhodobým ponižováním ze strany nadřízeného, mobbingem, dlouhodobými neshodami v manželství, případně finančními potížemi. Do krve se vyplavuje kortizon, sice v malých dávkách, ale dlouhodobě (Mikuláščík, 2007, s. 74).

### **3.3 Zdroje stresu na pracovišti**

Zdroje pracovního stresu na pracovišti spadají do 3 oblastí, a to (Kopecká, 2011):

**Fyzická zátěž** – Fyzické namáhání může vyvolat problémy s pohybovým systémem vedoucí k bolestem svalů, hlavy, svalovým křečím, křečovým žilám, spánkovým obtížím a únavě. Tyto potíže bývají často spojeny se špatnými podmínkami v pracovním prostředí, kde jsou lidé vystaveni náročným pracovním podmínkám.

**Psychická zátěž** – Monotónní práce, časový stres, dlouhé hodiny a velká odpovědnost mohou vést k tomu, že pracující, kteří jsou motivováni a vášniví, se stávají perfekcionisty. Pokud se jim nedaří dosáhnout očekávaných výsledků, mohou se cítit neuspokojeni, což může vést k depresím a pocitům nedostatečnosti.

**Mezilidské vztahy** – Konflikty mezi kolegy, podřízenými či nadřízenými a nesnadné vztahy v pracovním prostředí, včetně časté interakce se zákazníky, mohou vést k negativním jevům jako je mobbing nebo bossing. Mobbing, neboli šikana mezi kolegy, se může pohybovat od mírného žertování po vážné ponižování. Bossing, což je šikana ze strany nadřízeného, představuje zvláště vážný problém díky mocenskému postavení útočníka, což komplikuje řešení situace (Kopecká, 2011).

Jakmile stres na pracovišti začne komplikovat vaše pracovní nasazení a výkon, je třeba něco změnit. Pokud se tento stres promítne i na zdravotním stavu či negativně ovlivní osobní život, je nejvyšší čas zakročit a snažit se z dané situace vymanit například vyhledat odbornou lékařskou pomoc. I ta nejjednodušší práce může být velmi stresující. K tomu, abyste snížili celkovou úroveň stresu, a tím pádem i znovu získali dobrý pocit z kvalitně odvedené práce, existuje celá řada možností.

Mezi běžné příčiny stresu na pracovišti patří:

- strach ze ztráty zaměstnání,
- více přesčasů v důsledku snížení počtu zaměstnanců,
- tlak na splnění očekávání, ale bez zvýšení spokojenosti s prací,
- tlak na optimální úroveň práce, a to po celou dobu činnosti,
- nedostatek kontroly nad tím, jak děláte svou práci.

(BOZP, 2019)

Vztah mezi životem v ponorkách a všeobecný adaptační syndrom byl již důkladně prozkoumán. Dokonce i trénink v tancích používaný jako příprava pro práci v ponorkách přináší typické projevy stresu, jako je zvýšená produkce kortikoidů. Při dlouhém pobytu pod hladinou jsou známky stresu ještě výraznější (Selye, 2016, s. 312).

V poslední době se objevily některé lékařské studie zkoumající americké vojáky v bojových podmínkách. Ke zvýšené sekreci adrenalinu a kortikoidů dochází u různých vojenských specializací – pěšáků, pilotů bombardérů a posádek helikoptér. Do značné míry se tyto projevy dají vypořádat i při vojenských simulacích. Častými následky válečného stresu jsou peptické vředy, různé poruchy trávicího traktu a kardiovaskulární choroby (Selye, 2016).

Nejvýznamnějším účinkem stresu z boje jsou takzvané „válečné neurozy“. Jejich vznik závisí převážně na dědičných dispozicích, na motivaci a předválečné přípravě, která má pozvednout morálku a utužit mezilidské vztahy v bojové jednotce.

Znatelný distres se může objevit mezi členy vojenské posádky také v období míru, hlavně u těch, kteří nejsou zvyklí dodržovat přísnou disciplínu a naprostou poslušnost. Mimořádně stresující zkušenost představuje změna velitele, a to jak v míru, tak za války (Selye, 2016).

U vojáků po návratu ze zajetí v Číně nebo Severní Koreji byl popsán syndrom válečného zajatce, který je charakteristický především obrannými mechanismy ve formě apatie a otažitosti. V těchto případech však bylo provedeno poměrně málo výzkumů orientovaných na měřitelné indexy stresové odezvy (Selye, 2016).

### **3.4 Syndrom vyhoření**

Syndrom vyhoření neboli „burnout“ je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav tělesného, citového (emocionálního) a duševního (mentálního) vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné. Tato emocionální náročnost je nejčastěji nastolena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy (Křivohlavý, 2012, s. 12).

Nic na světě nevznikne náhle, vše má své různé dlouhé podromy, čekací doby. Andělé žijí příliš dlouho, vážky příliš krátce. Myš přivede v průměru na svět šest malých myšátek za tři týdny od početí, ale slonice jen jedno slůně až za 22 měsíců. Inkubační doba vyhoření není jednotná, záleží na mnoha osobnostních faktorech a mnoha vnějších okolnostech. Přechod mezi progromy a plně rozvinutými obtížemi je plynulý. Sám Freudenberg při svém pozdějším diagnostickém pátrání spoléhal více na pocitovou stránku než na nějaké přesné měření. Sám říká, že stačilo vyslovit slovo burnout a živě reagovali a rezonovali (Honzák, 2018, s. 28–29).

Nicméně již na cestě k debaklu postižený jedinec cítí určité vnitřní pnutí, prožívá konflikt pojmů: na jedné straně touží jít dále po nastoupené dráze, na druhé cosi hlásí, že to není cesta dobrá. Více než jasná logická úvaha, která je deformována nevědomým obranným mechanismem – popření – upozorňují na různá rizika emoční projevy, které však v naší kultuře máme tendenci přehlížet a bagatelizovat, a to i v případě

tak silného zaujetí, jaké lze vysledovat u kandidátů vyhoření, se emoce neocitají ani na periferii zájmu (Honzák, 2018).

Tyto jemné signály u nich nedosahují prahu uvědomění, protože se většinou vyhlašují za zdravé a nezdolné (Honzák, 2018).

Syndrom vyhoření je takový stav, který vzniká na základě chronického, emocionálního a profesního stresu. Z chronického stresu poté vzniká syndrom vyhoření, který se zpočátku projevuje pocitem neuspokojení z práce, vznikem méně závažných zdravotních potíží, mezi které patří například časté nachlazení nebo potíže s pohybovým systémem (Nešpor, 2007, s. 371).

Narůstající stres způsobuje postupné snižování pracovního tempa a výkonnosti, v důsledku čehož klesá sebedůvěra a energie. V oblasti interpersonálních vztahů se objevují problémy, ke kterým dochází také v rodině a v oblasti komunikace. Vše je důsledkem toho, že člověk není schopen efektivně pracovat, protože se rozvíjí syndrom vyhoření. Je potřeba těmto problémům předcházet (Nešpor, 2007).

Po určité době může dojít k syndromu vyhoření (burn-out), což je stav tělesného i psychického vyčerpání. Je to emoční netečnost a pocit prázdnoty. Syndrom vyhoření je extrémní forma projevu reakce na workoholismus a na stres. Projevuje se nezájmem, apatií a vnitřním pocitem bezcennosti a vyčerpanosti, mohou se objevit stavy deprese a úzkosti, vnitřní neklid, nervozita. Lidé, kteří se dostanou do takového stavu, jsou již lhostejní ke své práci, k výsledkům svého úseku, k práci svých spolupracovníků i k termínům pro ukončení projektů, mohou se objevit příznaky odcizení, někdy i cynismu. Nezajímají je aktivity, pro které dříve žili. Osobní i rodinný život tím trpí také. Organismus se brání v důsledku dlouhodobé přetěžující pracovní činnosti únikem ke lhostejnosti. Prevenci vyhoření je nutné zavést již v počátečních fázích (Mikuláščík, 2007, str. 76).

U burn-outu se rozlišují tři základní dimenze. Citové vyčerpání, které se nejvíce podobá stresové reakci, depersonalizace (jako důsledek obrany organismu při nezvládnutí nějaké práce) a pocit osobního neúspěchu (Dierendock, Schaufeli, Buunk, 2001). Velmi důležitou příčinou vyhoření je fakt, že si lidé příliš nevěří v tom, zda je jejich život je naplňován smysluplně: že to, co dělají, je důležité a užitečné. Jestliže osobní neúspěch a depersonalizace determinuje vyčerpání, měli bychom tyto dva signály brát jako varování před burn-outem (Mikuláščík, 2007).



Jelikož je syndrom vyhoření důsledkem stresu, je zapotřebí umět proti němu bojovat. Lze toho dosáhnout mnoha způsoby, například (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 30) :

**Vytvořit si pořadí důležitosti** – sestavit si seznam úkolů podle toho, které z nich je nejdůležitější udělat.

**Vyhnout se stresu** – uvědomit si, co nám je každý den nepříjemné a nalézt způsoby, jak se těmto nepříjemnostem vyhnout (pokud je nám nepříjemné, že každý den do práce jezdíme přeplněným MHD, nebo každý den uvízneme v koloně, je možné zvolit jinou alternativu. Můžeme jít do práce třeba pěšky, nebo jet na kole. Tím navíc uděláme i něco pro své zdraví a pro životní prostředí).

**Naučit se „vypnout“** – ve svém volném čase se naučit relaxovat, jít na procházku, vyjet o víkendu na výlet, věnovat se svým zálibám).

**Pohybovat se, cvičit** – pohybem snižujeme negativní účinky stresu.

**Rozvíjet své vztahy s druhými lidmi, hledat nová přátelství** – přátelé nám dávají nejen podporu, pocit solidarity a porozumění, ale také zpětnou vazbu na naše chování a jednání, což je velmi důležité. Díky zpětné vazbě na naše chování a jednání můžeme odstranit nevhodné způsoby našeho chování a jednání a tím se můžeme vyhnout zbytečným konfliktům. Ty jsou zdrojem stresu, proto je dobré se jim vyhýbat.

**Dbát na správnou výživu** – Soulad organismu a harmonie mezi ideální váhou a proporcemi má pozitivní vliv na naše sebevědomí. Kdo má dostatek sebevědomí, ten má i aktivní přístup k životu.

**Naučit se relaxovat** – existuje několik relaxačních cvičení, které je vhodné provádět, neboť relaxační cvičení vytváří pocit pohody a snižuje nepříjemné pocity (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

## 3.5 Struktura, úkoly a prostředí AČR

*„Žádná válka se bez vojska nedá vyhrát, národ o svou svobodu musí také vždy bojovat... Vojsko pro nás všechny musí být předmětem veškeré péče. Vojsko je prvním nositelem praporu odboje, vojsko je hlavním výrazem touhy a vůle národa po svobodě, vojsko je prvním a hlavním symbolem státní suverenity a svobody.“ – Edvard Beneš (1884-1948)*

(Dostupné z www: <https://citaty.net/citaty/11884-edvard-benes-zadna-valka-se-bez-vojska-neda-vyhrat-narod-o-svo/>).

Diplomová práce čerpá z vlastních pracovních zkušeností autora, vojákem z povolání je necelých 13 let, tudíž získal přehled o fungování a struktuře Armády České republiky. Doplnující informace jsou čerpány z otevřených zdrojů, které neporušují žádné zákony a vyhlášky o vojácích a AČR.

### 3.5.1 Struktura AČR

Česká republika vytváří na obranu proti vnějšímu napadení své ozbrojené síly, přičemž jejich vrchním velitelem je prezident republiky. Hlavní složku představuje Armáda České republiky, která společně s Vojenskou policií a Vojenským zpravodajstvím spadá pod Ministerstvo obrany. Oproti tomu Hradní stráž má specifické postavení dané tím, že je podřízena Vojenské kanceláři prezidenta republiky. Příslušníci Hradní stráže tak plní úkoly přímo pro prezidenta republiky, pokud ten nestanoví jinak (Do Armády, Agentura personalistiky, 2024).



Obrázek 4 Struktura AČR – Operační úroveň



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 4 popisuje operační úroveň AČR, pod kterou spadá Velitelství pro operace.

Obrázek 5 Struktura AČR – Taktická úroveň



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 5 popisuje taktickou úroveň AČR, pod kterou spadá Velitelství Pozemních sil, velitelství teritoriálních sil, Velitelství Vzdušných sil, Velitelství informačních a kybernetických sil, Velitelství Výcviku – Vojenská akademie. Podrobnější popis úkolů jednotlivých uskupení je rozepsán v další kapitole.

### 3.5.2 Taktická úroveň AČR

#### Velitelství pozemních sil (VePozS)

Velitelství pozemních sil zajišťuje taktickou úroveň velení a řízení, plánuje, řídí a organizuje přípravu sil a prostředků. Požadovaného efektu mimo jiné dosahuje vhodnou kombinací použití mechanizovaných, výsadkových, tankových a lehkých motorizovaných jednotek. Velitelství pozemních sil sídlí od poloviny roku 2020 v Olomouci.

Pozemní síly představují jádro struktury Armády České republiky, tvoří jej přibližně 13 tisíc vojenských profesionálů. Hlavním úkolem pozemních sil je příprava sil a prostředků k zajištění obrany České republiky a k plnění mezinárodních závazků.

Pozemní síly se vyznačují vysokou mobilitou, flexibilitou, palebnou silou včetně odolnosti proti působení nepřítele. Jsou strukturovány a vybaveny tak, aby mohly plnit hlavní úkoly a působit v celém spektru operací. Tvoří je bojové síly, síly bojové podpory a síly bojového zabezpečení.

Jednotky pozemních sil tvoří základ úkolových uskupení ozbrojených sil ČR vysílaných do mezinárodních operací, zejm. NATO, EU nebo OSN. K tomu je přizpůsoben i jejich výcvik s cílem dosažení co nejvyššího stupně interoperability. Jednotky jsou připravovány jak pro plnění vojenských, tak nevojenských činností.

Síly a prostředky pozemních sil AČR jsou také nasazovány na vyžádání na podporu IZS při živelních katastrofách. Vojáci se podíleli na záchraně lidských životů a majetku i při následné likvidaci škod způsobených povodněmi v letech 1997, 2002, 2009, 2010 a 2013.

Funkci velitele pozemních sil AČR zastává generálmajor Ing. Roman Náhončík (AČR, pozemní síly, 2024).

## **Velitelství teritoriálních sil (VeTerS)**

Velitelství teritoriálních sil je taktickým organizačním útvarům. V době míru je v přímé podřízenosti náčelníka Generálního štábu AČR, za stavu ohrožení státu a válečného stavu v podřízenosti velitele Velitelství pro operace.

- Je nadřizeno krajským vojenským velitelstvím (KVV) a teritoriálním jednotkám aktivní zálohy (AZ).
- Zodpovídá za mobilizační doplnění ozbrojených sil AČR.
- Koordinuje činnost KVV při realizaci opatření krizového řízení.

### **Teritoriální síly**

Teritoriální síly AČR v rozsahu své působnosti zabezpečují ochranu a obranu území České republiky. Disponují schopností k plnění úkolů při zajišťování obrany proti vnějšímu napadení a plnění úkolů při zajištění vnitřní bezpečnosti.

### **Aktivní záloha**

Příslušníci aktivní zálohy jsou občané, kteří se rozhodli k dobrovolnému převzetí výkonu branné povinnosti službou v aktivní záloze.

- U každého KVV se formuje jednotka AZ.
- Příslušníci AZ se účastní vojenských cvičení a nasazení do operací na území ČR.
- Jednotky jsou primárně určeny k plnění úkolů zajišťování obrany a ochrany území krajů, vnitřní bezpečnosti ČR a plní úkoly HNS.

Funkci velitele Velitelství teritoria zastává plukovník gšt. Ing. Antonín Genser (AČR, Velitelství teritoriálních sil, 2024).

## **Velitelství vzdušných sil (VeVzS)**

Vzdušné síly Armády České republiky zabezpečují suverenitu, obranyschopnost a územní celistvost České republiky a jejího vzdušného prostoru.

Hlavním úkolem Vzdušných sil AČR je obrana vzdušného prostoru státu. Jednotky a útvary vzdušných sil tento úkol plní v rámci integrovaného systému protivzdušné a protiraketové obrany NATO (NATINAMDS), v případě ohrožení je systém podpořen aktivací Národního posilového systému protivzdušné obrany (NaPoSy).

V míru vzdušné síly zabezpečují službu pátrání a záchrany (SAR) určenou k vyhledání a pomoci posádkám letounů v nouzi, leteckou záchrannou službu ze stanoviště Plzeň - Líně, lety ve prospěch Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM), přepravu ústavních a vládních činitelů a jsou součástí Integrovaného záchranného systému (IZS) pro pomoc při katastrofách a živelních pohromách.

V případě ozbrojeného konfliktu jsou určeny k vybojování vzdušné nadvlády, přímé bojové podpoře pozemních sil, průzkumu a zajištění vzdušné přepravy a zásobování vojsk.

V rámci plnění aliančních závazků NATO a EU vyčleňují jednotky a útvary vzdušných sil část svých sil a prostředků pro přípravu úkolových uskupení ve prospěch mezinárodních operací. Jedná se zejména o přípravu jednotky vysoké připravenosti (NATO Readiness Forces) protiletadlového raketového vojska a poradního týmu pro výcvik příslušníků afghánského vrtulníkového letectva (Air Advisory Team).

Letecké jednotky vzdušných sil jsou pravidelně nasazovány v zahraničních operacích, jako je nasazení hotovostních letounů AČR pro ochranu vzdušného prostoru některé z aliančních zemí (Baltic Air Policing Litva, Air Policing na Islandu), alianční předsunutá přítomnost (eFP) nebo Multinational Force and Observers a Sinaji (MFO Sinaj).

V mírových podmínkách se vzdušné síly stanovenými silami a prostředky dále podílejí na plnění úkolů, které vyplývají z přijatých zákonů a meziresortních dohod.

Funkci velitele vzdušných sil AČR zastává generálmajor Ing. Petr Čepelka (AČR, Vzdušné síly, 2024).



## **Velitelství informačních a kybernetických sil (VeKySIO)**

Velitelství informačních a kybernetických sil je strategickým nástrojem přispívajícím k bezpečnosti a obraně České republiky. Ve struktuře velení a řízení Armády České republiky spadá do taktické úrovně společně s Pozemními silami, Vzdušnými silami a Velitelstvím teritoria. Nadřízenou (operační) úroveň tvoří Velitelství pro operace, které plánuje, velí a řídí operace sil a prostředků na území České republiky i mimo něj.

Velitelství informačních a kybernetických sil působí nezávisle, společně nebo v součinnosti s ostatními druhy sil a Vojenským zpravodajstvím. Spolupracuje s dalšími prvky kybernetické bezpečnosti a obrany České republiky. Je schopné vést plné spektrum operací v kybernetickém prostoru včetně informačních a psychologických operací a podílet se na civilně-vojenské spolupráci. Je schopné monitorovat, plánovat a řídit operace jak ve prospěch Armády České republiky, tak k podpoře spojeneckých operací. Velitel poskytuje podporu nejvyššímu velení armády v oblasti strategické komunikace.

Funkci velitele informačních a kybernetických sil zastává plukovník gšt. Ing. Radek Haratek, M.S. (AČR, informační a kybernetické síly, 2024)

## **Velitelství výcviku – Vojenská akademie (VeV-VA)**

VeV-VA Vyškov je předurčena k zajišťování rozvoje doktrinní soustavy v AČR, k organizaci a provádění základní, odborné a speciální přípravy, kariérového vojenského vzdělávání a výcviku důstojníků, praporčíků a rotmistrů a přípravy příslušníků Aktivní zálohy, k zajišťování modernizace a rozvoje výcvikových zařízení vojenských výcvikových prostorů AČR, simulačních a trenažerových technologií AČR a k plánování využití učebně výcvikových zařízení pro výcvik jednotek a útvarů (svazků) druhů vojsk a sil AČR a NATO, a vytváření podmínek pro činnost součástí zahraničních armád.

VeV-VA je resortním vzdělávacím a výcvikovým zařízením (resortní školou) Ministerstva obrany ČR a je přímo podřízená náčelníkovi Generálního štábu AČR.

Funkci velitele velitelství výcviku – vojenské akademie zastává brigádní generál Ing. Ladislav Rebilas (AČR, vojenská akademie, 2024).

### **3.5.3 Úkoly AČR**

Ministerstvo obrany působí jako hlavní správní orgán, odpovědný především za zajištění obrany České republiky, velení české armády a správu vojenských oblastí. Jako klíčový hráč v obranné strategii země hraje ministerstvo roli v tvorbě vojenské obranné politiky, přípravě operačních plánů pro obranu státního území, a navrhování obranných opatření pro vládu, Radu obrany a prezidenta republiky. Dále koordinuje činnosti vládních a samosprávních orgánů a entit důležitých pro obranu, řídí vojenské zpravodajské služby, zajišťuje ochranu vzdušného prostoru a koordinuje vojenský a civilní letový provoz.

Ministerstvo také organizuje mobilizační opatření, vede evidenci občanů a materiálů pro obranné účely a povolává občany k branné povinnosti. V rámci evropských bezpečnostních struktur spolupracuje s armádami jiných států a vykonává dohled nad radiační ochranou ve vojenských zařízeních. Pravomoci týkající se civilní ochrany se přesouvají z Ministerstva obrany na Ministerstvo vnitra s nabytím účinnosti příslušného zákona (AČR, Ministerstvo obrany působnost a úkoly, 2024).

### **3.5.4 Kolektivní prostředí AČR**

Podávání společného výkonu a společná odpovědnost za jeho výsledky je důležitou součástí propojení spolupráce celého týmu.

Přestože profesní odbornost jednotlivých členů týmu do jisté míry předurčuje jejich odborná stanoviska k řešení problému, charakteristickým rysem týmu je společné hledání řešení, společné rozhodování, a tedy i společná odpovědnost. Člověk, který není ochoten přijmout tuto základní filozofii týmové práce, likviduje všechny jejich přednosti a neměl by se tedy nikdy stát jeho členem (Bedrnová, 2009).

Společná odpovědnost za řešení přijata týmem nemá nic společného s kolektivní nezodpovědností, které mnohdy alibisticky nahrazuje individuální odpovědnost jednotlivců. V podmínkách týmové práce je vyloučeno především vzhledem k malému počtu členů, absenci formálně stanovených pravomocí a odpovědností jednotlivců

a v neposlední řadě i díky společnému prezentování výsledků a jejich kolektivnímu hodnocení, což může vést k menší individuální zodpovědnosti (Bedrnová, 2009, s. 94).

Je obecně uznáváno, že úspěšný výběr a sestavení týmu je základem pro efektivitu jeho práce. Bez minimálních znalostí o psychologii osobnosti a chápání dynamiky malých skupin je vytvoření funkčního týmu obtížné. V současné době se v podnicích a jiných organizacích často setkáváme s týmy, které opravdu fungují jako týmy, pouze vzácně. Důvodem je, že rozšířené využívání týmového přístupu k práci má značný vliv na strukturu a management organizace a výrazně mění firemní kulturu. Tento přístup se nejvíce hodí pro organizace s horizontální neboli plochou, strukturou a je vhodný pro podniky, které se vyznačují velkou dynamikou a schopností přizpůsobit se změnám. Často se také propojuje s projektovým managementem, který se zaměřuje na využití týmů k řešení specifických projektů, ať už jsou jejich rozsahy velké nebo malé (Bedrnová, 2009, s. 96-97).

### **3.5.5 Nasazení AČR v konfliktech**

K roku 2024 Armáda České republiky působí v několika zahraničních operacích a misích. Podle informací z Ministerstva obrany ČR, vláda schválila mandát pro armádní mise, přičemž prioritou je ochrana východního křídla NATO. Některé konkrétní mise a operace, ve kterých AČR působí, zahrnují:

- NATO v Litvě a Lotyšsku: Česká republika se výrazně podílí na mnohonárodních bojových uskupeních NATO v těchto zemích.
- Slovensko: Česká republika je od dubna 2024 vedoucí zemí mnohonárodního bojového uskupení NATO na Slovensku.
- KFOR v Kosovu: Mise KFOR (Kosovo Force) pod vedením NATO, která zajišťuje stabilitu v regionu.
- Operace EU Irini ve Středomoří/Itálii: Mise zaměřená na prosazování embarga na dodávky zbraní do Libye.
- Mise MFO na Sinaji: Multinárodní mírová operace na Sinajském poloostrově.

- Mise OSN MINUSMA v Mali: Mise OSN pro stabilizaci v Mali.
- UNDOF na Golanských výšinách: Mise OSN pro dohled nad dodržováním příměří mezi Izraelem a Sýrií.
- Ochranný tým pro zastupitelský úřad ČR na Ukrajině: Nová iniciativa na ochranu českých diplomatických zájmů na Ukrajině.
- Operace EU Althea v Bosně a Hercegovině: Tato operace bude mírně navýšena v rámci vojenské přítomnosti.

### **3.5.6 Psychologická pomoc v AČR, způsoby a formy**

Odbor operační psychologie, součást Agentury vojenského zdravotnictví, byl založen 1. července 2013. Jeho hlavním posláním je zajištění psychosociální podpory pro všechny členy obranného sektoru. V rámci stránek odboru operační psychologie je i návod co má voják dělat v případě duševní nepohody, na koho se obrátit a jak postupovat.

Mezi poskytované služby patří:

- Nabízení psychosociální podpory vojákům, civilním pracovníkům a jejich rodinám.
- Nabídka poradenství v oblastech pracovního, osobního a rodinného života.
- Poskytování krizových intervencí při zvládnání složitých životních okolností.
- Organizace psychologické přípravy a různých vzdělávacích, tréninkových a rozvojových programů.
- Prevence proti rizikovému chování.
- Realizace výběrových řízení pro velení vojenských jednotek a zařízení pomocí psychodiagnostických metod.
- Poradenská podpora velitelům na všech úrovních vedení s důrazem na řízení personálu a rozvoj jejich schopností

(AČR, Psychologická služba - psychologové, 2024).

## **4 Vlastní práce**

V praktické části je nastíněna současná situace ve světě, jaké válečné konflikty právě eskalují, v jakých místech je v tuto dobu nasazená Armáda ČR a jaký má tato situace vliv na vojáky.

Všechny dotazníky autor vytvořil v online prostředí, kde respondenti odpovídali dle svého nejlepšího mínění. Výzkum se skládal ze tří šetření, jeden dotazník byl vytvořen na základě vlastní konstrukce, druhý byl MBI dotazník (Maslach Burnout Index) a poslední Freudenbergerův dotazník.

### **4.1 Definice konfliktu a současná situace ve světě**

#### **4.1.1 Ozbrojený konflikt vs. válka**

Po druhé světové válce se v mezinárodním humanitárním právu začal častěji používat výraz "ozbrojený konflikt" místo tradičního výrazu "válka". I když termín "válka" zůstává součástí slovníku mezinárodního humanitárního práva, v současnosti se používá spíše v ustálených spojeních, jako jsou "zákony a obyčeje války" nebo "váleční zajatci", a nikoli pro definování oblasti aplikace mezinárodního humanitárního práva. Podle pramenů mezinárodního humanitárního práva se nyní hovoří o "vyhlášené válce nebo jakémkoli jiném ozbrojeném konfliktu" v případě mezinárodních konfliktů a o "ozbrojeném konfliktu, který nemá mezinárodní charakter a vzniká na území jedné ze smluvních stran" v případě vnitrostátních konfliktů. Tento posun od termínu "válka" k termínu "ozbrojený konflikt" neznamenal pouze změnu v terminologii, ale také změnu v pojetí a významu. Termín "válka" byl tradičně omezen na ozbrojené střety mezi dvěma nebo více státy, a nezahrnoval ozbrojené konflikty na území jednoho státu. Kromě toho bylo vyhlášení války formálním požadavkem a mezinárodní humanitární právo se nevztahovalo na ozbrojené střety, které nebyly vyhlášeny. Navíc se termín "válka" vztahoval pouze na střety vyšší intenzity. Nově přijatý termín "ozbrojený konflikt" tyto omezení překonává, neboť se vztahuje na mezinárodní i vnitrostátní konflikty, nevyžaduje formální vyhlášení a neklade požadavek na vyšší

intenzitu střetů. Tímto způsobem došlo ke značnému rozšíření oblasti aplikace mezinárodního humanitárního práva (Červený kříž, 2010-2015).

#### **4.1.2 Současná situace ve světě**

V současné době se v několika místech na světě válčí, nás jako České republiky se samozřejmě nejvíce týká, rusko – ukrajinský konflikt, u kterého se v nejbližší době konec neočekává. Podrobnější popis zapříčinění konfliktů není hlavním tématem této diplomové práce.

Níže je seznam států (míst), kde se řeší ozbrojený konflikt:

- Ukrajina
- Súdán
- Gaza
- Myanmar
- Etiopie
- Sahel
- Haiti
- Arménie-Ázerbájdžán (Crisis Group, 2024).

#### **4.2 Dotazník vlastní konstrukce (vnímání stresu na pracovišti s ohledem na situaci ve světě)**

Autor diplomové práce vytvořil dotazník vlastní konstrukce, který zjišťuje míru stresu na pracovišti, mezilidské vztahy s nadřízenými a kolegy, využití psychologické pomoci v rámci armády a vlivy na vojáky a jejich rodiny s ohledem na současnou situaci ozbrojených konfliktů ve světě. Dotazník je konstruován pro měření závislých a nezávislých proměnných. Ve spolupráci s kolegyní psycholožkou bylo vytvořeno bodové hodnocení dotazníku, maximum bylo 30 bodů a hranice pro výskyt stresu na pracovišti bylo 18 bodů. Respondenti, kteří v celkovém součtu dosáhli nad hranici 18 bodů prožívají podle tohoto dotazníku zvýšenou míru stresu na pracovišti s ohledem na současnou situaci ve světě.

### 4.3 MBI dotazník (Maslach Burnout Inventory)

Christina Maslachová se stala pokračovatelkou myšlenek Freudenbergera. Rozšířila okruh příznaků vyskytujících se při syndromu vyhoření, rozdělila je do tří okruhů či skupin, tělesného a psychického vyčerpání, ztráty uspokojení a potěšení z práce, a odcizení – depersonalizace. Na ten poslední pak položila největší důraz při diagnostice. Vzala v úvahu i vlivy pracovního a sociálního prostředí, její přístup spočívá v posouzení interakcí mezi jedincem a situačními faktory na pracovišti.

Identifikovala šest základních charakteristik, které mohou v interakci s osobností pracovníka predikovat vyšší riziko vyhoření (Honzák, 2018, s. 31–34).

Z analýz vyšlo těchto šest faktorů:

- Nadměrné množství práce
- Nespravedlivé poměry a praktiky v pracovním prostředí
- Nedostatek sociální podpory
- Malé kompetence v pracovním procesu
- Práce v prostředí konfliktů hodnot
- Nedostatečná odměna, ať už ve smyslu ekonomickém, nebo psychosociálním

Za jedinou zásadní charakteristiku syndromu vyhoření považuje Maslachová nežádoucí až patologický osobní obrat směrem k negativnímu polu nejrůznějších hodnot, ať už jde o zdraví, energii, nezáměr a odcizení, cynismus, negativní postoje k práci, k organizaci či spolupracovníkům (Honzák, 2018).

Vyhoření se může objevit při jakékoliv činnosti, převážně a nejvíce však nacházíme u lidí věnujících se profesionálně:

- Problematice duševního zdraví
- Výuce, pedagogické činnosti
- Sociálním službám
- Medicíně a ošetrovatelství
- Prosazování práva

(Honzák, 2018).

Emocionální vyčerpání (EE), je prvním aspektem, kterým se zabýváme v tomto dotazníku. Tato část slouží k posouzení míry, jakou respondenti prožívají pocit vnitřního vyčerpání a únavy (PE), která je často spojena s pocitem, že jejich energie byla vyčerpána a vyčerpána do krajnosti (Honzák, 2018).

Druhým důležitým faktorem, který zkoumáme, je depersonalizace (DP). Tato část se zaměřuje na to, do jaké míry respondenti zažívají ztrátu empatie nebo projevy cynismu a dehumanizace vůči ostatním. Depersonalizace může vyjádřit ztrátu spojení s lidmi kolem sebe (Honzák, 2018).

Posledním aspektem, kterým se zabýváme, je osobní úspěšnost (PA). Tato část se soustředí na to, jak respondenti vnímají svou vlastní kompetentnost a úspěšnost ve své práci. Zjišťujeme, do jaké míry se cítí schopni a úspěšní při plnění svých pracovních povinností a cílů (Honzák, 2018).

Tato tři kritéria nám umožňují získat komplexní přehled o stavu psychické pohody respondentů a identifikovat oblasti, které mohou vyžadovat podporu a intervenci, aby se zabránilo negativním důsledkům vyhoření. Vyhodnocení probíhalo podle autorem stanovených kritérií. Otázky týkající se emocionálního vyčerpání a únavy se sloučily do jednoho celku, další soubor otázek se přímo zaměřil na depersonalizaci a zbytek otázek zjišťoval osobní úspěšnost, což je opak syndromu vyhoření (Honzák, 2018, s. 31–34).

#### **4.4 Freudenbergův dotazník (syndrom vyhoření)**

Herbert J. Freudenberger se věnoval velmi intenzivně klinické praxi na Manhattanu a také seriózní vědecké práci. V obou aktivitách získal vynikající pověst, byl několikrát vyznamenán prestižními cenami a v šedesátých letech minulého století se rozhodl rozšířit svou agendu: založil bezplatnou polikliniku pro mladistvé narkomany, bezdomovce a problémové jedince v Halemu.

Freudenberger rozhodně nezlehčuje nepříznivé vnější okolnosti, které pomáhají vyvolat pocit vyhoření, nicméně zdůrazňuje přednostní a zásadní význam osobnostních faktorů, postojů a z nich vycházejících chybných rozhodnutí a nesprávných postupů, v čemž mu plně daly zapravdu desítky jeho pokračovatelů (Honzák, 2018).



Jeho doporučení by mohlo znít: Jestliže se vám nedaří a máte pocit, že všechno a všichni se proti vám spiklí, je namístě otázka: „Co asi dělám špatně já?“ (Honzák, 2018).

Dotazník se zaměřuje na niterní pocity za uplynulého půlroku, každá otázka měla rozmezí 1-5 bodů a u vyhodnocení byly určeny hranice bodů, které poukazují na současný psychický stav respondentů. Dotázaný, který by dosáhl nad 65 bodů je v kritickém stavu a je ohroženo psychické i fyzické zdraví. (Honzák, 2018, s.19–21).

## **4.5 Vlastní práce**

Účelem výzkumu bylo zjistit míru syndromu vyhoření a pracovního stresu u vojáků z povolání z různých útvarů napříč celé České republiky v návaznosti na současnou válečnou situaci ve světě. Na základě vyhodnocení dat byla vytvořena tabulka, kde se ve spolupráci s psychologkou AČR (nechce být jmenována) bodově ohodnotil dotazník vlastní tvorby. Hodnocení bylo buď kladné, nebo záporné, výsledky se porovnávaly s dalšími dílčími odbornými (MBI, Freudenbergerův) dotazníky, které výzkumu dodali širší objasnění spojitosti s šetřenými úkazy.

Autor diplomové práce oslovil přes 120 vojáků z povolání z útvarů po celé České republice. Do výsledků bylo započteno konkrétně 112 respondentů, a to kvůli správnému vyplnění všech dotazníků.

Popisná statistika je součástí první části dotazníku vlastní konstrukce, zabývá se obecnými informacemi. Jsou to otázky, které blíže specifikují skupinu respondentů, týká se dat jako například pohlaví, věku, hodnostního sboru, délky služby v AČR.

## **4.6 Obecné informace o respondentech**

V první části dotazníku odpovídali respondenti z řad vojáků AČR na otázky 1-4 (viz dotazník vlastní konstrukce v příloze č. 1). Celkem se zapojilo 112 respondentů, což bylo rovno 100 %. Všechny výsledky byly následně vloženy do tabulek pro větší přehlednost a pomocí programu Excel byly vytvořeny grafy pro lepší znázornění.

- **Otázka č. 1 – Jaké je vaše pohlaví?**

Dotazník byl předložen vojákům a vojákyním z různých útvarů z celé České republiky, nicméně úmyslem bylo získat vzorek respondentů z širokého spektra specializací jednotlivých součástí.

*Tabulka 2 Pohlaví*

pohlaví	počet	%
ženy	32	28,57 %
muži	80	71,43 %
celkem	112	100 %

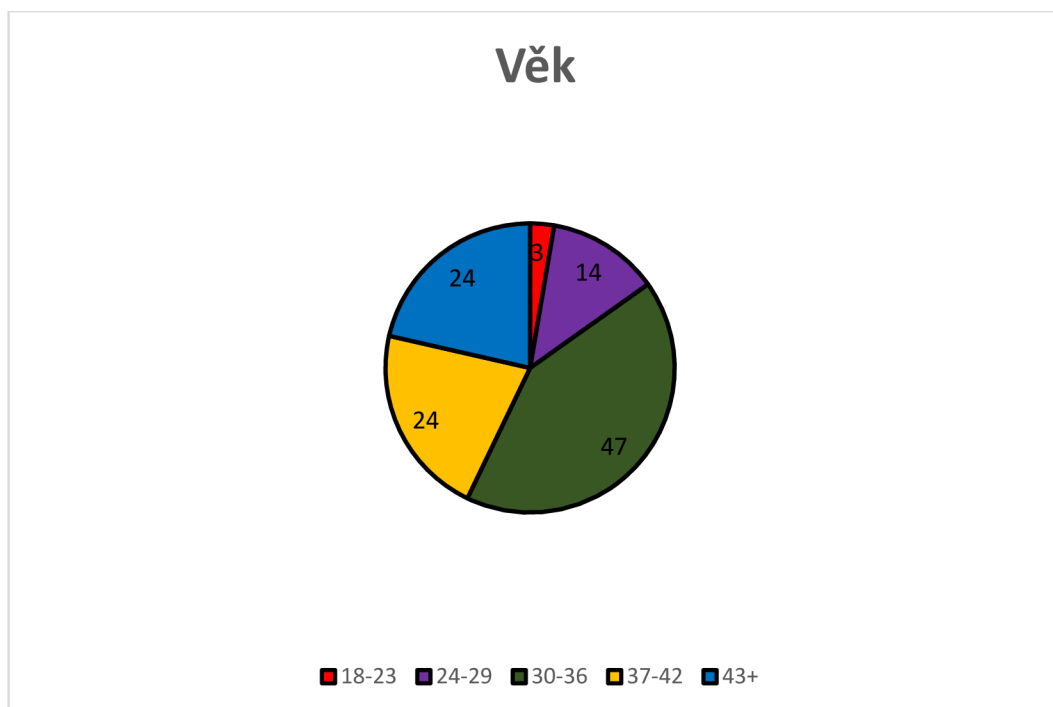
Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 2 ukazuje rozdělení mužů a žen, přičemž z tohoto grafu je vidět, že dotazníkového šetření se zúčastnilo 80 mužů a 32 žen.

- **Otázka č. 2 – Do jaké věkové kategorie patříte?**

Další otázka se týkala věku. Byly vytvořeny věkové skupiny, které jsou v současné době i hranicemi při každoročním fyzickém přezkoušení. Každá kategorie má odlišná kritéria a nároky se s postupem věku snižují. Tato otázka poukazuje i na stáří armády.

*Graf 1 Věk*



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 1 ukazuje rozdělení respondentů dle věkových kategorií, přičemž z tohoto grafu můžeme vidět, že dotazníkového šetření se zúčastnili 3 respondenti ve věkové kategorii 18-23 let, 14 respondentů ve věkové kategorii 24-29 let, 47 respondentů ve věkové kategorii 30-36 let, 24 respondentů ve věkové kategorii 37-42 let a 24 respondentů ve věkové kategorii 43+.

Tabulka 3 Věk

věk	počet	%
18-23	3	2,68 %
24-29	14	12,50 %
30-36	47	41,96 %
37-42	24	21,43 %
43+	24	21,43 %
celkem	112	100 %

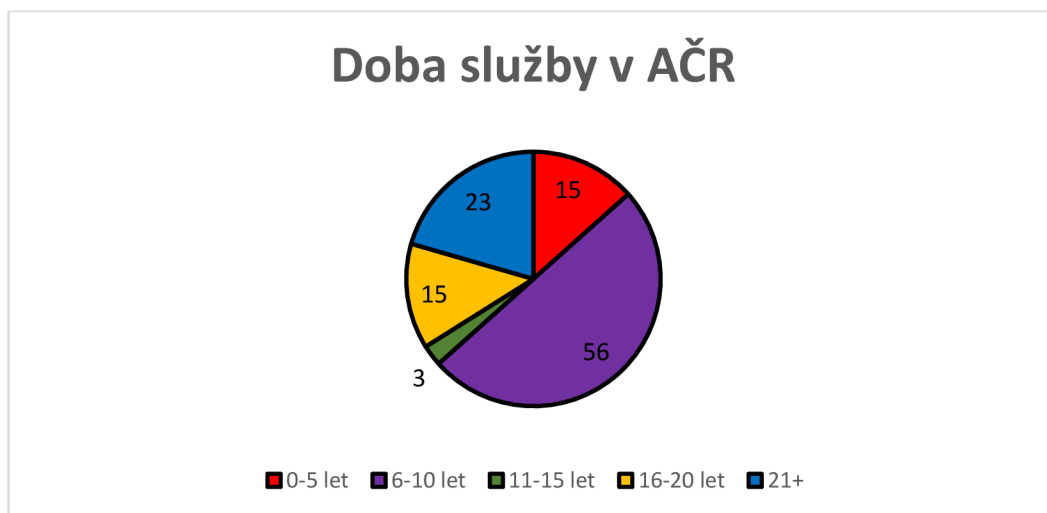
Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 3 ukazuje rozdělení respondentů dle věkových kategorií, přičemž z tohoto grafu můžeme vidět, že dotazníkového šetření se zúčastnili 3 respondenti ve věkové kategorii 18-23 let, 14 respondentů ve věkové kategorii 24-29 let, 47 respondentů ve věkové kategorii 30-36 let, 24 respondentů ve věkové kategorii 37-42 let a 24 respondentů ve věkové kategorii 43+. Nejmladšímu respondentovi bylo 19 let a slouží na mechanizované rotě, nejstarší respondent měl 47 let.

- **Otázka č. 3 – Jak dlouho sloužíte v AČR?**

Tato obecná otázka byla zaměřená na délku služby v AČR, získané informace poukázaly na zkušenosti vojáků, další získanou informací bylo i za jakou dobu tito vojáci dosáhnou vojenské výsluhy a také kdy můžou ukončit služební poměr.

Graf 2 Doba služby v AČR



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 2 ukazuje rozdělení respondentů dle doby služby u AČR, přičemž z tohoto grafu můžeme vidět, že dotazníkového šetření se zúčastnilo 15 respondentů, kteří u AČR pracují 0-5 let, 56 respondentů, kteří u AČR pracují 6-10 let, 3 respondenti, kteří u AČR pracují 11-15 let, 15 respondentů, kteří u AČR pracují 16-20 let a 23 respondentů, kteří u AČR pracují více jak 21 let a déle.

Tabulka 4 Doba služby v AČR

dobu služby v AČR	počet	%
0-5 let	15	13,39 %
6-10 let	56	50,00 %
11-15 let	3	2,68 %
16-20 let	15	13,39 %
21+	23	20,54 %
celkem	112	100 %

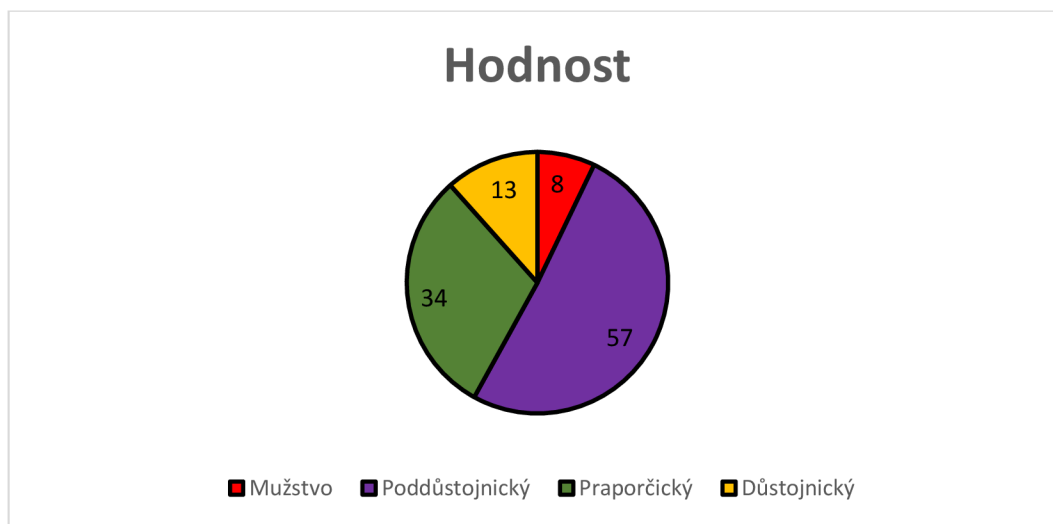
Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 4 ukazuje rozdělení respondentů dle doby služby u AČR, přičemž z tohoto grafu můžeme vidět, že dotazníkového šetření se zúčastnilo 15 respondentů, kteří u AČR pracují 0-5 let, 56 respondentů, kteří u AČR pracují 6-10 let, 3 respondenti, kteří u AČR pracují 11-15 let, 15 respondentů, kteří u AČR pracují 16-20 let a 23 respondentů, kteří u AČR pracují více jak 21 let a déle. Nejdéle sloužící je zároveň i nejstarší respondent a ten pracuje u AČR 28 let, proti tomu nejkratší dobu ve službě má kolega, který slouží necelý rok.

- **Otázka č. 4 - V jakém hodnostním sboru se nacházíte?**

Neméně důležitou informací je také v jakém hodnostním sboru se respondent nachází, s určitým karierním postupem narůstá nejen zodpovědnost a kvalifikace, ale očekávají se i větší manažerské schopnosti, protože v mnoha situacích mají své podřízené.

Graf 3 Hodnost



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf 3 ukazuje rozdělení respondentů dle hodnosti, přičemž z tohoto grafu můžeme vidět, že dotazníkového šetření se zúčastnilo 8 respondentů, kteří jsou v hodnostním sboru Mužstvo, 57 respondentů, kteří jsou v hodnostním sboru Poddůstojnickém, 34 respondentů, kteří jsou v hodnostním sboru Praporčickém, 13 respondentů, kteří jsou v hodnostním sboru Důstojnickém.

Tabulka 5 Hodnostní sbor

hodnostní sbor	počet	%
Mužstvo	8	7,14 %
Poddůstojnický	57	50,89 %
Praporčický	34	30,36 %
Důstojnický	13	11,61 %
celkem	112	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 5 ukazuje rozdělení respondentů dle zařazení do hodnostních sborů, přičemž z tohoto grafu můžeme vidět, že dotazníkového šetření se zúčastnilo 8 respondentů, kteří jsou v hodnostním sboru Mužstvo, 57 respondentů, kteří jsou v hodnostním sboru Poddůstojnickém, 34 respondentů, kteří jsou v hodnostním sboru Praporčickém, 13 respondentů, kteří jsou v hodnostním sboru Důstojnickém.

## 4.6 Analýza dat z dotazníků

Výsledky všech dotazníků (MBI, Freudemberger a vlastní konstrukce) byly porovnávány dle uvážení autora ve spolupráci s odborníkem v rámci armády ČR.

Na základě dílčích dat byla vytvořena tabulka, kde každý respondent byl veden pod pořadovým číslem a podle typu odpovědi byl autorem zařazen do skupiny podle stupně výskytu syndromu vyhoření. Byly vytvořeny 3 skupiny (nízkého, středního, vysokého stupně), které v kombinaci s dotazníkem vlastní tvorby sloužily k vytváření hypotéz.



#### 4.6.1 Data z dotazníku MBI

Dotazník MBI se skládá z 22 otázek. Úkolem bylo zjistit, jestli respondenti v daných syndromových okruzích prožívají syndrom vyhoření. Počet dotázaných byl 112 = 100 %. Podle hodnocení otázek a typů okruhů byl sestaven výčet zajímavých faktů.

- 38 dotázaných (34 %) prožilo v danou dobu emocionální exhausti (vyčerpání) a tělesné vyčerpání, zde se jednalo o počet bodů nad 27.
- Pro 29 dotázaných (26 %) byla míra depersonalizace na mírném stupni, rozsah bodů pro tuto kategorii byl 7–12 bodů.
- 77 dotázaných (69 %) prožívá osobní uspokojení z práce, počet dosažených bodů se pohyboval pod 31 bodů. Jedná se o opak syndromu vyhoření.
- 10 dotázaných (9 %) pociťuje, že je práce citově vysává.
- 60 dotázaných (54 %) nezažívá pocity marnosti a neuspokojení ze své práce.
- 90 dotázaných (81 %) neprožívá stres při práci s lidmi.
- Všech 112 dotázaných (100 %) nepociťuje, že jsou na konci svých sil.
- U 3 dotázaných (98 %) byl v celkovém součtu všech dílčích okruhů prokázán syndrom vyhoření.

#### 4.6.2 Data z Freudenbergerova dotazníku

Tento dotazník se skládá z 15 otázek, kde dotázaní měli zhodnotit posledního půl roku jejich života ve spojitosti s položenými otázkami. Bodový rozsah byl 1-5 bodů a podle celkového součtu bylo vyhodnoceno, v jakém stavu se respondent v danou chvíli nachází. Méně než 25 bodů znamenalo, že respondent se cítí dobře, v opačném případě nad 65 bodů, byl jeho stav kritický. Níže jsou uvedeny zajímavá fakta. Celkový počet respondentů byl 112 = 100 %.

- 43 dotázaných (39 %) se snadněji unaví a cítí se častěji unavení, než plní energie.
- 94 dotázaných (84 %) nepřepadá záchvat smutku bez bližšího vysvětlení.
- 9 dotázaných (8 %) má pocit, že si nemá s lidmi co říct.
- 26 dotázaných (23 %) se schází méně se svojí rodinou nebo přáteli.
- 77 dotázaných (69 %) nezažívá pocit podráždění a zklamání z lidí.
- Pro 105 dotázaných (94 %) nezpůsobuje konec pracovního dne pocit nejistoty.
- 103 dotázaných (93 %) zažívá ve spojitosti se sexem pocity radosti.
- 108 dotázaných (97 %) po celkovém součtu všech odpovědí nezažívá kritický stav ve spojitosti se syndromem vyhoření.

#### 4.6.3 Data z dotazníku vlastní konstrukce

Poslední dotazník, na který respondenti odpovídali, byl tvořen autorem této diplomové práce. Cílem bylo zjistit, zda-li respondenti, u kterých se v jiných dotaznících (MBI a Freudenbergerův) objevila míra syndromu vyhoření, měla spojitost s pracovním prostředím, vztahy na pracovišti nebo situací ve světě.

- 72 dotázaných (64 %) cítí dostatečnou podporu od svého nadřízeného/velitele.
- Pro 48 dotázaných (43 %) je nedostatek informací v komunikaci s nadřízeným často stresující.
- 63 dotázaných (57 %) stres snižuje výkonnost při jakékoliv činnosti.
- 8 dotázaných (7 %) se denně setkává se stresovými situacemi v rámci práce.
- 23 dotázaných (21 %) zažívá často mezilidské konflikty na pracovišti.
- 63 dotázaných (57 %) se cítí v důsledku stresu unaveně nebo vyčerpaně.
- 80 dotázaných (71 %) netrpí kvůli stresu nespavostí.
- 95 dotázaných (86 %) nevyužilo formální psychologickou pomoc v rámci armády ČR.
- Pro 72 dotázaných (64 %) je situace ve světě (v rámci ozbrojených konfliktů) znepokojující.
- 88 dotázaných (78 %) má od rodiny dostatečnou podporu ve výkonu zaměstnání.
- 88 dotázaných (78 %) by znovu vstoupilo do armády i za současné válečné situace ve světě.

## 4.7 Statistická analýza

1) H<sub>0</sub>: Mezi syndromem vyhoření (MBI dotazník) a využití odborné pomoci v rámci AČR není závislost.

H<sub>1</sub>: Mezi syndromem vyhoření a využití odborné pomoci v rámci AČR je významná závislost.

Tabulka 6 Kontingenční tabulka

využití odborné pomoci v rámci AČR	MBI dotazník – Syndrom vyhoření		
	nízká	střední	vyhoření
ano	1	12	3
ne	73	22	1
celkem	74	34	4

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 7 Tabulka očekávaných četností

využití odborné pomoci v rámci AČR	MBI dotazník – Syndrom vyhoření		
	nízká	střední	vyhoření
ano	10,571	4,857	0,571
ne	63,429	29,143	3,429

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:**  $\chi^2 = 34,407$

**Tabulková hodnota**  $\chi^2_{2(0,05)} = 5,991$

$\chi^2 = 34,407 > \chi^2_{2(0,05)} = 5,991 \Rightarrow$  **H<sub>0</sub> se zamítá.**

**V = 0,554 – středně silná závislost.**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi syndromem vyhoření a využitím odborné pomoci v rámci AČR je významná závislost. Závislost je středně silná.

- 2) H0: Mezi vlivem na výkonost působením stresu a tělesným vyčerpáním (PE - MBI dotazník) není závislost.
- 3) H1: Mezi vlivem na výkonost působením stresu a tělesným vyčerpáním (PE - MBI dotazník) není závislost.

*Tabulka 8 Kontingenční tabulka*

vliv na výkon působením stresu	tělesné vyčerpání – PE		
	nízká	střední	vyhoření
nemá vliv	56	6	1
snižuje výkon	32	14	3
zvyšuje výkon	0	0	0
celkem	88	20	4

Zdroj: Vlastní zpracování

*Tabulka 9 Tabulka očekávaných četností*

vliv na výkon působením stresu	tělesné vyčerpání – PE		
	nízká	střední	vyhoření
nemá vliv	49,5	11,25	2,25
snižuje výkon	38,5	8,75	1,75
zvyšuje výkon	0	0	0

Zdroj: Vlastní zpracování

Muselo dojít ke sloučení, jelikož se ve výsledcích objevila 0, sloučil se třetí řádek s prvním.

Tabulka 10 Tabulka očekávaných hodnot

vliv na výkon působením stresu	tělesné vyčerpání – PE		
	nízká	střední	vyhoření
nemá vliv	49,5	11,25	2,25
snižuje výkon	38,5	8,75	1,75

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:  $\chi^2 = 9,138$**

**Tabulková hodnota  $\chi^2_{2(0,05)} = 5,991$**

**$\chi^2 = 9,138 > \chi^2_{2(0,05)} = 5,991 \Rightarrow H_0$  se zamítá.**

**V = 0,286 – slabá závislost**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi vlivem na výkonnost působením stresu a tělesným vyčerpáním (PE – MBI dotazník) je významná závislost. Závislost je slabá.

4) H0: Mezi pocitem vyčerpání/únavy důsledkem stresu a tělesným vyčerpáním (PE – MBI dotazník) není závislost.

H1: Mezi pocitem vyčerpání/únavy důsledkem stresu a tělesným vyčerpáním (PE – MBI dotazník) je významná závislost.

Tabulka 11 Kontingenční tabulka

pocit vyčerpání/únavy důsledkem stresu	tělesné vyčerpání – PE		
	nízké	střední	vyhoření
ano	24	6	4
ne	64	14	0
celkem	88	20	4

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 12 Tabulka očekávaných četností

pocit vyčerpání/únavy důsledkem stresu	tělesné vyčerpání – PE		
	nízké	střední	vyhoření
ano	26,714	6,071	1,214
ne	61,286	13,929	2,785

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:  $\chi^2 = 9,574$**

**Tabulková hodnota  $\chi^2_{2(0,05)} = 5,991$**

**$\chi^2 = 9,574 > \chi^2_{2(0,05)} = 5,991 \Rightarrow \mathbf{H0}$  se zamítá.**

**V = 0,292 – slabá závislost**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi pocitem vyčerpání/únavy důsledkem stresu a tělesným vyčerpáním (PE – MBI dotazník) je významná závislost. Závislost je slabá.



5) H0: Mezi užíváním návykových látek (alkohol, cigarety, tabákové produkty) a emoční exhausci/vyčerpání (EE – MBI dotazník) není závislost.

H1: Mezi užíváním návykových látek (alkohol, cigarety, tabákové produkty) a emoční exhausci/vyčerpání (EE – MBI dotazník) je významná závislost.

Tabulka 13 Kontingenční tabulka

užívání návykových látek	emoční vyčerpání – EE		
	nízké	střední	vyhoření
ano	14	11	2
ne	79	5	1
celkem	93	16	3

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 14 Tabulka očekávaných četností

užívání návykových látek	emoční vyčerpání – EE		
	nízké	střední	vyhoření
ano	22,419	3,857	0,723
ne	70,580	12,143	2,277

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:  $\chi^2 = 24,566$**

**Tabulková hodnota  $\chi^2_{2(0,05)} = 5,991$**

**$\chi^2 = 24,566 > \chi^2_{2(0,05)} = 5,991 \Rightarrow H_0$  se zamítá.**

**V = 0,468 – slabá závislost**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi užíváním návykových látek (alkohol, cigarety, tabákové produkty) a emoční exhausci/vyčerpání (EE - MBI dotazník) je významná závislost. Závislost je slabá.

6) H0: Mezi ukončením pracovního poměru v důsledku stresových situací na pracovišti a osobním uspokojením z práce (PA – MBI dotazník) není závislost.

H1: Mezi ukončením pracovního poměru v důsledku stresových situací na pracovišti a osobním uspokojením z práce (PA – MBI dotazník) je významná závislost.

Tabulka 15 Kontingenční tabulka

ukončení pracovního poměru v důsledku stresu	osobní uspokojení – PA		
	nízké	střední	vyhoření
ano	7	22	5
ne	35	43	0
celkem	42	65	5

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 16 Tabulka očekávaných četností

ukončení pracovního poměru v důsledku stresu	osobní uspokojení – PA		
	nízké	střední	vyhoření
ano	12,75	19,732	1,518
ne	29,25	45,268	3,482

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:  $\chi^2 = 15,568$**

**Tabulková hodnota  $\chi^2_{2(0,05)} = 5,991$**

**$\chi^2 = 15,568 > \chi^2_{2(0,05)} = 5,991 \Rightarrow H_0$  se zamítá.**

**V = 0,373 – slabá závislost**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi ukončením pracovního poměru v důsledku stresových situací na pracovišti a osobním uspokojením z práce (PA – MBI dotazník) je významná závislost. Závislost je slabá.

7) H0: Mezi vlivem stresu na zdravotní stav a syndromem vyhoření podle Freudenbergerova dotazníku není závislost.

H1: Mezi vlivem stresu na zdravotní stav a syndromem vyhoření podle Freudenbergerova dotazníku je významná závislost.

Tabulka 17 Kontingenční tabulka

vliv stresu na zdravotní stav	syndrom vyhoření – Freudenberger		
	nízké	střední	vyhoření
ano	22	9	4
ne	74	3	0
celkem	96	12	4

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 18 Tabulka očekávaných četností

vliv stresu na zdravotní stav	syndrom vyhoření – Freudenberger		
	nízké	střední	vyhoření
ano	30	3,75	1,25
ne	66	8,25	2,75

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:  $\chi^2 = 22,594$**

**Tabulková hodnota  $\chi^2_{2(0,05)} = 5,991$**

**$\chi^2 = 22,594 > \chi^2_{2(0,05)} = 5,991 \Rightarrow H_0$  se zamítá.**

**V = 0,449 – slabá závislost**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi vlivem stresu na zdravotní stav a syndromem vyhoření podle Freudenbergerova dotazníku je významná závislost. Závislost je slabá.

8) H0: Mezi pocitem dostatečné podpory od nadřízeného a syndromem vyhoření podle Freudenbergerova dotazníku není závislost.

H1: Mezi pocitem dostatečné podpory od nadřízeného a syndromem vyhoření podle Freudenbergerova dotazníku je významná závislost.

Tabulka 19 Kontingenční tabulka

podpora nadřízeného	syndrom vyhoření – Freudenberger		
	nízké	střední	vyhoření
ano	81	7	4
ne	15	5	0
celkem	96	12	4

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 20 Tabulka očekávaných četností

podpora nadřízeného	syndrom vyhoření – Freudenberger		
	nízké	střední	vyhoření
ano	78,857	9,857	3,286
ne	17,143	2,143	0,714

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:  $\chi^2 = 5,833$**

**Tabulková hodnota  $\chi^2_{2(0,05)} = 5,991$**

**$\chi^2 = 5,833 < \chi^2_{2(0,05)} = 5,991 \Rightarrow H_0$  se nezamítá.**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi pocitem dostatečné podpory od nadřízeného a syndromem vyhoření podle Freudenbergerova dotazníku není závislost.

9) H0: Mezi pocitem nejistoty ve spojitosti s pracovní pozicí nebo zahraniční misí a syndromem vyhoření podle Freudenbergerova dotazníku není závislost.

H1: Mezi pocitem nejistoty ve spojitosti s pracovní pozicí nebo zahraniční misí a syndromem vyhoření podle Freudenbergerova dotazníku je významná závislost.

Tabulka 21 Kontingenční tabulka

nejistota ve spojitosti s pracovní pozicí/zahr. misí	syndrom vyhoření – Freudenberger		
	nízké	střední	vyhoření
ano	9	3	3
ne	87	9	1
celkem	96	12	4

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 22 Tabulka očekávaných četností

nejistota ve spojitosti s pracovní pozicí/zahr. misí	syndrom vyhoření – Freudenberger		
	nízké	střední	vyhoření
ano	12,875	1,607	0,536
ne	83,143	10,393	3,464

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:  $\chi^2 = 15,819$**

**Tabulková hodnota  $\chi^2_{2(0,05)} = 5,991$**

**$\chi^2 = 15,819 > \chi^2_{2(0,05)} = 5,991 \Rightarrow H_0$  se zamítá.**

**V = 0,376 – slabá závislost**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi pocitem nejistoty ve spojitosti s pracovní pozicí nebo zahraniční misí a syndromem vyhoření podle Freudenbergerova dotazníku je významná závislost. Závislost je slabá.

10) H0: Mezi pocitem, že si nemá dotázaný s ostatními co říct (otázka č. 15 Freudenbergerův dotazník) a výskytem mezi lidských konfliktů na pracovišti není závislost.

H1: Mezi pocitem, že si nemá dotázaný s ostatními co říct (otázka č. 15 Freudenbergerův dotazník) a výskytem mezi lidských konfliktů na pracovišti je významná závislost.

Tabulka 23 Kontingenční tabulka

nemít si co říct s kolegy (Freudenberger č.15)	výskyt mezilidských konfliktů na pracovišti		
	zřídka	občas	často
ano	34	28	11
ne	14	12	13
celkem	48	40	24

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 24 Tabulka očekávaných četností

nemít si co říct s kolegy (Freudenberger č.15)	výskyt mezilidských konfliktů na pracovišti		
	zřídka	občas	často
ano	31,286	26,071	15,643
ne	16,714	13,929	8,357

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:**  $\chi^2 = 5,043$

**Tabulková hodnota**  $\chi^2_{2(0,05)} = 5,991$

$\chi^2 = 5,043 < \chi^2_{2(0,05)} = 5,991 \Rightarrow$  **H0 se nezamítá.**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi pocitem, že si nemá dotázaný s ostatními co říct (otázka č. 15 Freudenbergerův dotazník) a výskytem mezi lidských konfliktů na pracovišti není závislost.



11) H0: Mezi pocitem marnosti/neuspokojení v práci (otázka č. 13 MBI dotazník) a současnou situací ve světě není závislost.

H1: Mezi pocitem marnosti/neuspokojení v práci (otázka č. 13 MBI dotazník) a současnou situací ve světě je významná závislost.

Tabulka 25 Kontingenční tabulka

pocit marnosti/neuspokojení v práci	znepokojení vlivem současné situace ve světě		
	nízké	střední	vysoké
ano	13	7	16
ne	49	15	12
celkem	62	22	28

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 26 Tabulka očekávaných četností

pocit marnosti/neuspokojení v práci	znepokojení vlivem současné situace ve světě		
	nízké	střední	vysoké
ano	19,929	7,071	9
ne	42,071	14,929	19

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:  $\chi^2 = 11,574$**

**Tabulková hodnota  $\chi^2_{2(0,05)} = 5,991$**

**$\chi^2 = 11,574 > \chi^2_{2(0,05)} = 5,991 \Rightarrow H_0$  se zamítá.**

**V = 0,321 – slabá závislost**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi pocitem marnosti/neuspokojení v práci (otázka č. 13 MBI dotazník) a současnou situací ve světě je významná závislost. Závislost je slabá.

12) H0: Mezi pocitem vyčerpaní na konci pracovního dne (otázka č. 2 MBI dotazník) a nespavostí v důsledku stresu není závislost.

H1: Mezi pocitem vyčerpaní na konci pracovního dne (otázka č. 2 MBI dotazník) a nespavostí v důsledku stresu je významná závislost.

Tabulka 27 Asociační tabulka

pocit vyčerpaní na konci pracovního dne	nospavost v důsledku stresu	
	ano	ne
ano	24	69
ne	8	11
celkem	32	80

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 28 Tabulka očekávaných četností

pocit vyčerpaní na konci pracovního dne	nospavost v důsledku stresu	
	ano	ne
ano	26,571	66,429
ne	5,429	13,571

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:**  $\chi^2 = 2,054$

**Tabulková hodnota**  $\chi^2_{1(0,05)} = 3,841$

$\chi^2 = 2,054 < \chi^2_{1(0,05)} = 3,841 \Rightarrow$  **H0 se nezamítá.**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi pocitem vyčerpaní na konci pracovního dne (otázka č. 2 MBI dotazník) a nespavostí v důsledku stresu není závislost.

13) H0: Mezi pocitem pozitivního ovlivnění práce díky kolegům (otázka č. 9 MBI dotazník) a dostatečné podpoře nadřízeného není závislost.

H1: Mezi pocitem pozitivního ovlivnění práce díky kolegům (otázka č. 9 MBI dotazník) a dostatečné podpoře nadřízeného je významná závislost.

Tabulka 29 Asociační tabulka

pocit pozitivního ovlivnění v práci	podpora od nadřízeného	
	ano	ne
ano	56	8
ne	17	31
celkem	73	39

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 30 Tabulka očekávaných četností

pocit pozitivního ovlivnění v práci	podpora od nadřízeného	
	ano	ne
ano	41,714	22,286
ne	31,286	16,714

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:  $\chi^2 = 32,783$**

**Tabulková hodnota  $\chi^2_{1(0,05)} = 3,841$**

**$\chi^2 = 32,783 > \chi^2_{1(0,05)} = 3,841 \Rightarrow H_0$  se zamítá.**

**V = 0,541 – středně silná závislost**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi pocitem pozitivního ovlivnění práce díky kolegům (otázka č. 9 MBI dotazník) a dostatečné podpoře nadřízeného je významná závislost. Závislost je středně silná.

14) H0: Mezi pocitem, že s kolegy jedním jako s neosobními věci (otázka č. 5 MBI dotazník) a pocitem podpory ve stresových situacích od kolegů není závislost.

H1: Mezi pocitem, že s kolegy jedním jako s neosobními věci (otázka č. 5 MBI dotazník) a pocitem podpory ve stresových situacích od kolegů je významná závislost.

Tabulka 31 Kontingenční tabulka

pocit, že jedním s kolegy jako s neosobními věcmi	podpora od kolegů ve stresových situacích		
	velká	střední	žádná
ano	6	12	7
ne	38	48	1
celkem	44	60	8

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 32 Tabulka očekávaných četností

pocit, že jedním s kolegy jako s neosobními věcmi	podpora od kolegů ve stresových situacích		
	velká	střední	žádná
ano	9,821	13,393	1,785
ne	34,179	46,607	6,214

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:  $\chi^2 = 21,702$**

**Tabulková hodnota  $\chi^2_{2(0,05)} = 5,991$**

**$\chi^2 = 21,702 > \chi^2_{2(0,05)} = 5,991 \Rightarrow H_0$  se zamítá.**

**V = 0,440 – slabá závislost**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi pocitem, že s kolegy jedním jako s neosobními věci (otázka č. 5 MBI dotazník) a pocitem podpory ve stresových situacích od kolegů je významná závislost. Závislost je slabá.

15) H0: Mezi četností setkávání se s rodinou a přáteli (otázka č. 8 Freudenbergerův dotazník) a podporou rodiny s ohledem na válečnou situaci ve světě není závislost.

H1: Mezi četností setkávání se s rodinou a přáteli (otázka č. 8 Freudenbergerův dotazník) a podporou rodiny s ohledem na válečnou situaci ve světě je významná závislost.

Tabulka 33 Asociační tabulka

četnost setkávání se s rodinou a přáteli	podpora od rodiny s ohledem na válečnou situaci	
	ano	ne
stejná/vyšší	76	10
menší	12	14
celkem	88	24

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 34 Tabulka očekávaných četností

četnost setkávání se s rodinou a přáteli	podpora od rodiny s ohledem na válečnou situaci	
	ano	ne
stejná/vyšší	67,571	18,429
menší	20,429	5,571

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:  $\chi^2 = 21,134$**

**Tabulková hodnota  $\chi^2_{1(0,05)} = 3,841$**

**$\chi^2 = 21,134 > \chi^2_{1(0,05)} = 3,841 \Rightarrow H_0$  se zamítá.**

**V = 0,434 – slabá závislost**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi četností setkávání se s rodinou a přáteli (otázka č. 8 Freudengerův dotazník) a podporou rodiny s ohledem na válečnou situaci ve světě je významná závislost. Závislost je slabá.

16) H0: Mezi podporou respondenta od rodiny v současné situaci ve světě a zvýšeného stresu rodinných příslušníků z důvodu válečné situace ve světě není závislost.

H1: Mezi podporou respondenta od rodiny v současné situaci ve světě a zvýšeného stresu rodinných příslušníků z důvodu válečné situace ve světě je významná závislost.

Tabulka 35 Asociační tabulka

zvýšený stres rodiny z důvodu válečné situace ve světě	podpora rodiny s ohledem na válečnou situaci ve světě	
	ano	ne
ano	63	20
ne	25	4
celkem	88	24

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 36 Tabulka očekávaných četností

zvýšený stres rodiny z důvodu válečné situace ve světě	podpora rodiny s ohledem na válečnou situaci ve světě	
	ano	ne
ano	65,214	17,786
ne	22,786	6,214

Zdroj: Vlastní zpracování

**Výsledek chí-kvadrát testu:  $\chi^2 = 1,355$**

**Tabulková hodnota  $\chi^2_{1(0,05)} = 3,841$**

**$\chi^2 = 1,355 < \chi^2_{1(0,05)} = 3,841 \Rightarrow H_0$  se nezamítá.**

S 95% pravděpodobností lze tvrdit, že mezi podporou respondenta od rodiny v současné situaci ve světě a zvýšeného stresu rodinných příslušníků z důvodu válečné situace ve světě není závislost.



## 5 Výsledky a diskuse

V roce 2023 byl podle Českého statistického úřadu počet obyvatel 10,88 mil. na území České republiky a ve stejném roce byl počet vojáků z povolání 28 134 = 0,2586 % populace. Počet respondentů byl 112 = 0,3981 % z celkového počtu vojáků z povolání. Pro lepší znázornění reálného stavu AČR by však byl potřeba několikanásobně vyšší počet respondentů.

### 5.1 Výsledky

Dotazníkového šetření se zúčastnilo původně 120 respondentů, 8 z nich muselo být vyloučeno kvůli nekompletnímu zodpovězení všech dotazníků, které sloužily k širšímu výzkumu stresu na pracovišti a syndromu vyhoření. Výsledkem bylo tedy 112 respondentů, kteří splnili všechny zadané podmínky. Odpovídali na širokou škálu otázek zaměřených na zjištění úrovně pracovního stresu, projevů syndromu vyhoření ve spojitosti s válečnou situací ve světě.

Výsledky ukázaly, že většina respondentů neprožívá vysokou míru stresu či syndromu vyhoření, což naznačuje relativně dobrou adaptabilitu a odolnost vůči náročným pracovním podmínkám. 97 % respondentů nezažívalo specificky kritický stav spojený se syndromem vyhoření. Vztah mezi pracovním stresem a spokojeností s životem byl komplexní, přičemž v některých případech byla zaznamenána vyšší spokojenost i přes přítomnost stresových faktorů na pracovišti.

Výzkum rovněž odhalil, že 64 % dotazovaných cítí dostatečnou podporu od svého nadřízeného nebo velitele, což naznačuje důležitost kvalitních mezilidských vztahů a podpory v rámci ozbrojených složek.

Zajímavým výsledkem také je, že 75 % vytvořených hypotéz  $H_0$ , bylo zamítnuto, tudíž mezi položenými otázkami je významná závislost. Dotazník byl tvořen tak, aby s pomocí odborných dotazníků poukázal na stresové faktory na pracovišti, syndrom vyhoření u vojáků a vojačkyň.

Velmi překvapivým výsledkem bylo, že 29 % respondentů využilo služeb posádkového psychologa nebo odborné psychologické pomoci v rámci AČR.

Psychologickým vyšetřením prochází vojáci mnohokrát za svoji kariéru, například hned při vstupní zdravotní prohlídce apod. Každý může v krizové situaci využít tuto službu.

Další výsledkem z dotazníkového šetření je, že 86 % respondentů je reálně připraveno k nasazení v zahraniční misi, tento fakt svědčí o připravenosti a sebedůvěře ve své bojové schopnosti. V návaznosti na předchozí výsledek nejsou podle 88 respondentů kladeny na jednotlivce větší nároky na pracovišti, a to ani v současné situaci ve světě.

Jako znepokojující situaci ve světě vnímalo 64 % dotázaných, pro rodiny vojáků, které respondenty v 79 % podporují, je stresující situace ve světě pouze pro 58 % příbuzných.

## 5.2 Diskuse

Práce v rámci Armády České republiky je rozmanitá, pokrývající škálu pozic od bojových úloh přes logistiku až po lékařské a technické služby. Vojáci musí být fyzicky fit a psychicky odolní, zejména ti, kteří se účastní zahraničních operací nebo přímých bojů. K rozvoji potřebných dovedností pro jejich konkrétní úkoly prochází vojáci náročným výcvikem. Armáda se také pravidelně zapojuje do operací v zahraničí pod vedením organizací jako je NATO nebo EU, což vyžaduje ochotu nasazení mimo Českou republiku. Důraz na kolektivní spolupráci, podporu mezi členy a týmový duch je nezbytný. Pracovní etika je definována striktní disciplínou, respektováním hierarchie a plněním rozkazů. Vysoké bezpečnostní standardy a zachování utajení jsou vyžadovány na některých pozicích. Vojáci jsou očekáváni projevit hluboký závazek a loajalitu vůči státu, armádě a jejich misím. Navíc, armáda poskytuje pomoc v nouzových situacích, jako jsou přírodní katastrofy a technické havárie, a to jak v České republice, tak v zahraničí.

Analýza dat z dotazníkového šetření odhalila několik klíčových zjištění, která mají významné důsledky pro řízení stresu a prevenci syndromu vyhoření v ozbrojených složkách. Zjištění naznačují, že přestože pracovní stres je neodmyslitelnou součástí vojenské služby, většina respondentů si udržuje pozitivní postoje a adaptuje se na náročné pracovní podmínky.

Podpora ze strany nadřízených a kvalitní mezilidské vztahy se ukázaly být klíčovými faktory pro zvládnání stresu a prevenci syndromu vyhoření. To poukazuje na nutnost dalšího rozvoje programů zaměřených na posílení těchto aspektů v rámci ozbrojených složek.

Dále byla identifikována potřeba rozšířeného vzdělávání a tréninku v oblasti zvládnání stresu, což by mohlo pomoci snížit prevalence syndromu vyhoření. Výzkum rovněž zdůrazňuje význam pravidelného monitorování úrovně stresu a syndromu vyhoření u příslušníků ozbrojených složek, aby bylo možné včas zasáhnout s preventivními nebo interventními opatřeními

Hlavním úkolem AČR je obrana státu vůči napadení vnějším nepřítelem. Z toho důvodu by měli být logicky vojáci z povolání psychicky odolnější než větší část populace. Neměli bychom zapomínat i na civilní obyvatelstvo, které v případě napadení a následné mobilizace musí být schopno za jakýchkoliv okolností bránit Českou republiku. Samozřejmě existují aktivní zálohy, které by sloužily k zabezpečení objektů a veřejné infrastruktury apod. Nicméně v období množících se ozbrojených konfliktů po celém světě, bývá často spekulováno znovuzavedení povinné vojenské služby pro osoby starších 18 let. Pokud by se tyto spekulace staly skutečností, musel by být nastaven naprosto odlišný model této služby, a to ve všech aspektech. Příprava obyvatelstva na obranu vlasti by měla být vštěpována od útlého věku, tím by se zvyšovala i úroveň psychiky jedince, který by i v civilním životě byl schopný zvládat každodenní stresové situace.

Výsledky naznačují, že syndrom vyhoření je mezi vojáky značně rozšířený, s tím, že mnoho z nich hlásí příznaky jako emocionální únavu, ztrátu lidskosti a pokles v osobní efektivitě. Tato stavba je nejčastěji připisována náročným pracovním podmínkám, dlouhému vystavení stresu a nedostatečné možnosti pro odpočinek a regeneraci.

Studie odhalila specifické faktory stresu typické pro armádní prostředí, včetně požadavků na fyzickou kondici, psychickou odolnost, nejistoty z nasazení v zahraničních operacích a problémy s dosažením rovnováhy mezi prací a soukromým životem. Byla také věnována zvýšená pozornost vnímání nebezpečí z mezinárodních ozbrojených konfliktů. Podle výsledků bylo také zjištěno, že mnoho z dotázaných by bylo okamžitě připraveno k nasazení v zahraniční operaci. Výzkum prokázal, že mezi mírou pracovního stresu a celkovou životní spokojeností panuje negativní

vztah, což znamená, že s rostoucím stresem klesá spokojenost s životem. Tento výsledek odpovídá teoretickým očekáváním o značném vlivu chronického stresu a vyhoření na kvalitu života lidí. Někteří vojáci projevovali nižší úroveň stresu a příznaky vyhoření, což se často připisovalo efektivním metodám zvládnání stresu a silné sociální opoře, včetně pevného týmového ducha a podpory od rodiny a přátel. Tyto aspekty jsou považovány za zásadní pro zmírnění negativních dopadů stresu. Psychologická služba AČR je na velmi vysoké úrovni, v krizových situacích je pomoc dostupná pro všechny nejen při plnění úkolů a cvičení, ale také v zahraničních operacích, kde jako jedna ze součástí kontingentu je i psycholog a kaplan.

Postoje veřejnosti k Armádě České republiky (AČR) se mohou značně lišit a jsou ovlivněny řadou faktorů, včetně aktuálních politických, sociálních a mezinárodních událostí a osobních zkušeností jednotlivců. Výdaje na obranu a rozpočet armády mohou být také předmětem veřejného zájmu a debaty. Někteří lidé mohou podporovat vyšší investice do obrany, zatímco jiní mohou být kritičtí vůči výdajům na vojenské účely ve srovnání s jinými oblastmi veřejného zájmu. Obecně lze říci, že v České republice panuje k armádě určitý respekt a uznání její role v obraně státu, účasti na mezinárodních mírových misích a pomoci v krizových situacích. V minulosti bylo mnoho vojáků označováno za žoldáky, z důvodu nasazení v zahraničních operacích, kde bylo finanční ohodnocení značně vyšší než u ostatních profesí, bohužel i s těmito situacemi se vojáci často potýkají a jejich psychickému stavu to mnohdy nepřidá.

## 6 Závěr

Tato diplomová práce představila komplexní analýzu problematiky pracovního stresu a syndromu vyhoření u příslušníků ozbrojených složek České republiky, se zaměřením na aktuální válečnou situaci ve světě a její vliv na psychické zdraví vojáků. Výzkum zdůraznil, že ačkoli je pracovní stres neodmyslitelnou součástí vojenského života, existují efektivní strategie a přístupy, které mohou pomoci jeho negativním dopadům předcházet.

Hlavními zjištěními bylo odhalení, že většina respondentů si udržuje stabilní psychickou pohodu navzdory výzvám spojeným s jejich prací. Podpora ze strany nadřízených a kolegů, spolu s dobrými mezilidskými vztahy, se ukázala být klíčovou pro účinné zvládání stresových situací. To poukazuje na nezbytnost pokračování a rozvoje programů zaměřených na posilování sociální soudržnosti a vzájemné podpory v rámci ozbrojených složek.

Výzkum také poukázal na význam pravidelného monitorování a hodnocení úrovně stresu a syndromu vyhoření, aby bylo možné identifikovat rizikové faktory a případné problémy řešit včas. Dále bylo zdůrazněno, že aktivní přístup k prevenci a intervenci, včetně vzdělávacích programů a tréninků zaměřených na rozvoj dovedností pro zvládání stresu, může významně přispět ke zlepšení celkového psychického zdraví a pohody příslušníků.

Tato práce přináší cenné poznatky, které mohou sloužit jako základ pro další výzkum v této oblasti. Vyzývá ke zvýšení povědomí o důležitosti psychického zdraví ve vojenském prostředí a podtrhuje, že péče o psychické blaho příslušníků ozbrojených složek je klíčová pro jejich efektivitu, odolnost a dlouhodobou službu.

V závěru tato diplomová práce potvrzuje, že s komplexním a víceoborovým přístupem k řízení pracovního stresu a prevenci syndromu vyhoření lze zlepšit kvalitu pracovního i osobního života příslušníků ozbrojených složek a tím posílit obranyschopnost a bezpečnost státu.

## 7 Seznam použitých zdrojů

### 7.1 Literární zdroje

BEDRNOVÁ, Eva, NOVÝ, Ivan. *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press, 2007, ISBN: 978-80-7261-169-0.

BEDRNOVÁ, Eva, a kolektiv. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009, ISBN 978-80-7261-198-0.

FONTANA David. *Stres v práci a v životě - Jak ho pochopit a zvládat*. [překl.] Alice Zavadilová. Praha: PORTÁL s. r. o., 2016, ISBN: 978-80-262-1033-7.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2018, ISBN: 978-80-7429-331-3.

JEKLOVÁ, Marta, REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, ISBN: 80-86991-74-1.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. [překl.] Dagmar Tomková. Praha: PORTÁL s. r. o., 2007, ISBN 978-80-7367-211-9.

KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie 1.díl*. Praha: Grada, 2011, ISBN: 978-80-247-3875-8.

KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada, 2022, ISBN: 978-80-271-3413-7.

KŘIVOKLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2012, ISBN: 978-80-7195-573-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: PORTÁL s. r. o., 2001, ISBN 80-7178-551-2.

MIKULÁŠTÍK, Milan. *Manažerská psychologie*. Praha: Cosmopolis, 2007, ISBN: 80-247-1349-7.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psýché*. Praha: Vodnář, 2017, ISBN: 978-80-743-9124-8.

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Brno: Academia, 2002, ISBN: 80-244-0515-6.

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Praha: Grada, 2013, ISBN: 978-80-247-4751-4.

PRAŠKO Ján, PEŠEK, Roman. *Syndrom vyhoření - Jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. Libčice nad Vltavou: Pasparta Publishing s.r.o., 2016, ISBN: 978-80-881-6300-8.

ŘEZANKOVÁ, Hana. *Analýza dat z dotazníkových šetření*. Praha: Professional Publishing, 2007, ISBN 978-80-86946-49-8.

SELYE, Hans. *Stres života*. [překl.] Petra Kudrnáčová. Praha: Pragma, 2016, ISBN: 978-80-7349-392-9.

ZVÁRA, Karel, ŠTĚPÁN, Josef. *Pravděpodobnost a matematická statistika*. Praha: MatfyzPress, 2019, ISBN: 978-80-7378-388-4.

## 7.2 Internetové zdroje

Armáda České republiky. *Struktura - Velitelství kybernetických sil*. [www.acr.army.cz](http://www.acr.army.cz). [online]. 2023. Dostupné z <https://acr.army.cz/scripts/detail.php?id=243526>

Armáda České republiky. *Struktura - Velitelství pozemních sil*. [www.acr.army.cz](http://www.acr.army.cz). [online]. 2023. Dostupné z <https://acr.army.cz/struktura/generalni/poz/velitelstvi-pozemnich-sil-acr-221600/>

Armáda České republiky. *Struktura - Velitelství teritoriálních sil*. [www.acr.army.cz](http://www.acr.army.cz). [online]. 2023. Dostupné z: <https://acr.army.cz/struktura/generalni/ter/velitelstvi-teritoria-214170/>

Armáda České republiky. *Struktura – Velitelství výcviku – vojenská akademie*. [www.acr.army.cz](http://www.acr.army.cz). [online]. 2023. Dostupné z <https://acr.army.cz/struktura/generalni/va/velitelstvi-vycviku--vojenska-akademie--87035/>

Armáda České republiky. *Struktura - Velitelství vzdušných sil*. [www.acr.army.cz](http://www.acr.army.cz). [online]. 2023. Dostupné z <https://acr.army.cz/scripts/detail.php?id=211154>

BENEŠ, Eduard. *Citáty slavných osobností*. [www.citaty.net](http://www.citaty.net). [online]. 2022. Dostupný z <https://citaty.net/citaty/11884-edvard-benes-zadna-valka-se-bez-vojska-neda-vyhrat-narod-o-svo/>).

BOZP, *Bezpečnost práce, Stres na pracovišti*. Řízení pracovního stresu a psychosociálních rizik, [www.bozp.cz](http://www.bozp.cz). [online]. 2019. Dostupný z <https://www.bozp.cz/aktuality/stres-na-pracovisti/>

Do armády. *Organizační struktura AČR*. [www.doarmady.cz](http://www.doarmady.cz). [online]. 2024. Dostupné z [www: https://www.doarmady.cz/o-armade/poznejte-armadu/organizacni-struktura](https://www.doarmady.cz/o-armade/poznejte-armadu/organizacni-struktura)).

International Crisis Group. *10 Conflicts to Watch in 2024*. [www.crisisgroup.org](http://www.crisisgroup.org). 2024. Dostupné z [www: https://www.crisisgroup.org/global/10-conflicts-watch-2024](https://www.crisisgroup.org/global/10-conflicts-watch-2024)

JUKL, Marek. *Červený kříž - Příloha č.1. ozbrojený konflikt*. [www.cervenkykruz.eu](http://www.cervenkykruz.eu). [online]. 2021. Dostupné z: [www: https://www.cervenkykruz.eu/files/files/cz/nsmhp\\_svbs/Pravidla\\_priloha\\_1.pdf](https://www.cervenkykruz.eu/files/files/cz/nsmhp_svbs/Pravidla_priloha_1.pdf)).



Ministerstvo obrany. *Působnost a činnosti*. [www.mocr.army.cz](http://www.mocr.army.cz). 2019. Dostupné z www: <https://mocr.army.cz/ministr-a-ministerstvo/pusobnost/pusobnost-a-cinnosti-5131/>

VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie: Dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*, Charles University in Prague, Karolinum Press, 2016. *ProQuest Ebook Central*, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/czup/detail.action?docID=4850504>

VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena, HONZÁK, Radkin. *Stres, Eustres a distres*, www.solen.cz. [online]. 2008. Dostupný z <https://www.solen.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

## 8 Seznam obrázků, tabulek a grafů

### 8.1 Seznam obrázků

Obrázek 1 Vzorec pro výpočet chí-kvadrát .....	14
Obrázek 2 Vzorec pro výpočet síly závislosti (Cramerův koeficient kontingence) .....	15
Obrázek 3 Struktura AČR.....	27
Obrázek 4 Struktura AČR – Operační úroveň .....	28
Obrázek 5 Struktura AČR – Taktická úroveň.....	29

### 8.2 Seznam tabulek

Tabulka 1 Proměnná data .....	12
Tabulka 2 Pohlaví .....	42
Tabulka 3 Věk.....	44
Tabulka 4 Doba služby v AČR.....	46
Tabulka 5 Hodnostní sbor.....	48
Tabulka 6 Kontingenční tabulka.....	52
Tabulka 7 Tabulka očekávaných četností .....	52
Tabulka 8 Kontingenční tabulka.....	54
Tabulka 9 Tabulka očekávaných četností .....	54
Tabulka 10 Tabulka očekávaných hodnot .....	55
Tabulka 11 Kontingenční tabulka.....	56
Tabulka 12 Tabulka očekávaných četností .....	56
Tabulka 13 Kontingenční tabulka.....	57
Tabulka 14 Tabulka očekávaných četností .....	57
Tabulka 15 Kontingenční tabulka.....	58
Tabulka 16 Tabulka očekávaných četností .....	58
Tabulka 17 Kontingenční tabulka.....	60
Tabulka 18 Tabulka očekávaných četností .....	60
Tabulka 19 Kontingenční tabulka.....	61
Tabulka 20 Tabulka očekávaných četností .....	61
Tabulka 21 Kontingenční tabulka.....	62
Tabulka 22 Tabulka očekávaných četností .....	62
Tabulka 23 Kontingenční tabulka.....	64

Tabulka 24 Tabulka očekávaných četností .....	64
Tabulka 25 Kontingenční tabulka.....	65
Tabulka 26 Tabulka očekávaných četností .....	65
Tabulka 27 Asociační tabulka.....	66
Tabulka 28 Tabulka očekávaných četností .....	66
Tabulka 29 Asociační tabulka.....	67
Tabulka 30 Tabulka očekávaných četností .....	67
Tabulka 31 Kontingenční tabulka.....	68
Tabulka 32 Tabulka očekávaných četností .....	68
Tabulka 33 Asociační tabulka.....	70
Tabulka 34 Tabulka očekávaných četností .....	70
Tabulka 35 Asociační tabulka.....	72
Tabulka 36 Tabulka očekávaných četností .....	72

### **8.3. Seznam grafů**

Graf 1 Věk .....	43
Graf 2 Doba služby v AČR.....	45
Graf 3 Hodnost.....	47

# Přílohy

## Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Ondřej Skoumal a momentálně studuji na České zemědělské univerzitě v Praze, na Provozně-ekonomické fakultě, obor Veřejná správa a regionální rozvoj a v současné době píšu diplomovou práci na téma Pracovní stres a syndrom vyhoření a rád bych Vás požádal o vyplnění následujících dotazníků. Dotazníkové šetření probíhá anonymně a data získaná z těchto dotazníků budou sloužit pouze jako podklady pro vypracování empirické části diplomové práce. Vyplnění dotazníků by Vám nemělo zabrat více než 20 minut. Za vyplnění dotazníků Vám předem děkuji.

## Příloha č. 1 – MBI dotazník

1. Práce mě citově vysává.
2. Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil.
3. Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problém, cítím se unaven/a.
4. Velmi dobře rozumím pocitům svých kolegů/podřízených.
5. Mám pocit, že někdy s kolegy/podřízenými jednám jako s neosobními věcmi.
6. Celodenní práce s lidmi je pro mě skutečně namáhavá.
7. Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých kolegů/podřízených.
8. Cítím „vyhoření“, vyčerpání ze své práce.
9. Mám pocit, že mě lidi při své práci pozitivně ovlivňují a naladují.
10. Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem.
11. Mám strach, že výkon mé práce mě činí citově tvrdým.
12. Mám stále hodně energie.
13. Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení.
14. Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mě to vyčerpává.
15. Už mě dnes nezajímá, co se děje s mými kolegy/podřízenými.
16. Práce s lidmi mi přináší silný stres.
17. Dovedu u svých kolegů/podřízených vyvolat uvolněnou atmosféru.
18. Když pracuji se svými kolegy/podřízenými, cítím se svěží a povzbuzený.

19. Za roky své práce jsem byl úspěšný a udělal/a hodně dobrého.
20. Mám pocit, že jsem na konci svých sil.
21. Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.
22. Cítím, že kolegové/podřízení mi přičítají některé své problémy.

### **Příloha č. 2 – Freudenbergerův dotazník**

1. Unavíte se snadněji než dřív? Cítíte se častěji unavení, než plní energie?
2. Znepokojují vás lidé, kteří vám říkají: V poslední době nevypadáš dobře““?
3. Máte dojem, že pracujete usilovněji a usilovněji, a stíháte toho méně a méně?
4. Jste více rozčarování a cyničtí?
5. Přepadají vás často záchvaty smutku, které si nedovedete vysvětlit?
6. Zapomínáte? (Předměty, schůzky, termíny)
7. Jste více podráždění? Máte méně trpělivosti? Jste zklamaní lidmi okolo sebe?
8. Vidáte se méně se svými přáteli a se svou rodinou?
9. Jste zaměstnání natolik, že nestíháte ani běžné věci, jako je třeba telefonování, čtení zápisů, péči o sebe?
10. Trpíte různými tělesnými potížemi? (bolesti hlavy, stěhovavé bolesti, pocity nepříjemného chladu)
11. Cítíte se nejistí, když se denní aktivity chýlí ke konci?
12. Vyhýbají se vám pocity radosti, pohody?
13. Jste neschopní se sami sobě zasmát, zažertovat na svůj účet?
14. Přináší vám sex více problémů než radosti?
15. Máte pocit, že si s lidmi nemáte co říct?

### **Příloha č. 3 – Dotazník vlastní tvorby**

1. Jaké je Vaše pohlaví?
2. Do jaké věkové kategorie patříte?
3. Jak dlouho sloužíte u AČR?
4. V jakém hodnostním sboru se nacházíte?
5. Cítíte dostatečnou podporu od svého nadřízeného?
6. Jak často vás stresuje nedostatek informací v komunikaci s nadřízeným?

7. Jaký vliv má stres na vaši výkonnost?
8. Považujete pracovní zátěž za příliš vysokou?
9. Jak často se setkáváte se stresovými situacemi v rámci práce?
10. Jak často se vyskytují mezilidské konflikty na pracovišti?
11. Setkáváte se s nejistotou ohledně vašeho pracovního místa nebo zahraniční mise?
12. Cítíte se v důsledku stresu unavení nebo vyčerpaní?
13. Jak často má stres na pracovišti negativní vliv na vaši koncentraci?
14. Trpíte kvůli stresu nespavostí?
15. Máte pocit, že stres z pracovního prostředí má negativní vliv na vaše zdraví?
16. Jak často se kvůli stresu uchylujete k nezdravým způsobům zvládnání, jako je konzumace alkoholu nebo jiných návykových látek? (Cigarety, žvýkáci tabák apod.)
17. Využil/a jste někdy formální psychologickou pomoc v rámci armády?
18. Do jaké míry se cítíte podpořen/a svými kolegy při stresových situacích?
19. Uvažoval/a jste o ukončení pracovního poměru, kvůli nějakým stresovým situacím na pracovišti?
20. Cítíte se znepokojen se současnou situací ve světě? (Ozbrojené konflikty - Ukrajina, Gaza, Súdán apod.)?
21. Jsou na Vás vytvářeny větší nároky v pracovním prostředí s ohledem na ozbrojené konflikty ve světě?
22. Řešíte válečnou situaci ve světě s rodinou?
23. Podporuje Vás rodina v zaměstnání s ohledem na okolnosti ve světě?
24. Zažívá vaše rodina a blízcí zvýšený pocit stresu kvůli zhoršené situaci ve světě?
25. Myslíte si, že se může současná situace ve světě v nejbližší době změnit?
26. Jste připraven/a v tuto chvíli být reálně nasazen/a v nějaké zahraniční misi?
27. Je rodina psychicky připravena na vaše případné nasazení v zahraniční misi?
28. Vstoupil/a byste znovu do armády, kdyby byla situace ve světě stejná jako dnes?