



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

**Syndrom vyhoření u vybraných členů  
integrovaného záchranného systému v  
Jihočeském kraji**

Vedoucí práce: Mgr. Petra Zimmelová, Ph.D.

Autor práce: Ladislav Kuboušek

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Forma studia: kombinovaná

Ročník: III.

České Budějovice 2015

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou JU) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 27. dubna 2015

.....  
Ladislav Kuboušek

**Poděkování:**

Děkuji vedoucí své bakalářské práce paní Mgr. Petře Zimmelové, Ph.D. za pomoc a odborné vedení mé bakalářské práce. Dále děkuji všem dotazovaným respondentům za ochotu spolupracovat a také svému okolí a kolegům za pochopení.

# **OBSAH**

<b>ÚVOD</b>	<b>5</b>
<b>1. LITERÁRNÍ PŘEHLED</b>	<b>6-14</b>
1.1 Definice pojmu syndrom vyhoření	6-7
1.2 Diagnostika a příznaky syndromu vyhoření	7-9
1.3 Příčiny vzniku syndromu vyhoření	9-10
1.3.1 Integrovaný záchranný systém (IZS)	10-11
1.3.2 IZS ve vztahu k syndromu vyhoření	11
1.3.3 Specifika zátěže syndromu vyhoření u jednotlivých složek IZS	11-12
1.4 Prevence syndromu vyhoření	12-13
1.5 Pomoc a léčba syndromu vyhoření	13-14
<b>2. MATERIÁL A METODY</b>	<b>15</b>
2.1 Metodika výzkumu	15
2.2 Specifikace výzkumného souboru	15
2.3 Realizace výzkumu	15
<b>3. VÝSLEDKY A DISKUSE</b>	<b>16-30</b>
3.1 Respondent č. 1 – Policie ČR	16-17
3.2 Respondent č. 2 - Policie ČR	18-19
3.3 Respondent č. 3 – Hasičský záchranný sbor	20-21
3.4 Respondent č. 4 – Hasičský záchranný sbor	22-23
3.5 Respondent č. 5 – Zdravotnická záchranná služba	24-25
3.6 Respondent č. 6 – Zdravotnická záchranná služba	26-27
3.7 Diskuse	28-30
<b>4. ZÁVĚR A DOPORUČENÍ DO PRAXE</b>	<b>31</b>
<b>5. LITERATURA A ZDROJE</b>	<b>32-33</b>
<b>6. PŘÍLOHY</b>	<b>34-37</b>
<b>7. ABSTRAKT</b>	<b>38</b>
<b>8. ABSTRACT</b>	<b>39</b>

## ÚVOD

Při dnešním hektickém způsobu života, postihuje syndrom vyhoření stále větší část lidské populace. Nejvíce postihuje profese, kde dochází dlouhodobě k opakujícímu se kontaktu s lidmi. Hlavní příčinou syndromu vyhoření je dlouhodobý stres a nerovnováha mezi představou a skutečností vykonávané profese.

Syndrom vyhoření není nemoc, ale spíše psychický stav objevující se často u lidí pracujících v profesích, které vyžadují každodenní mezilidskou komunikaci. Jde o duševní stav popisovaný jako naprosté vyčerpání, vyhasnutí. Dále jsou přítomny pocity naprosté beznaděje a bezmoci a celkově postiženému chybí radost ze života (Anonymus 2).

Toto téma bakalářské práce jsem si vybral, protože pracuji u Policie ČR. S jednotlivými složkami integrovaného záchranného systému přicházím do kontaktu a zajímalo mne, zda a jak velice mohou trpět syndromem vyhoření i kolegové v ostatních profesích.

V teoretické části své bakalářské práce definuji pojem syndrom vyhoření, příčiny jeho vzniku, dále prevenci, následnou pomoc a léčbu.

Praktická část je zaměřena na zjištění stavu syndromu vyhoření u složek integrovaného záchranného systému, tedy u Policie ČR, Hasičského záchranného sboru a Zdravotnické záchranné služby, pomocí polostandardizovaného rozhovoru, dotazníkového šetření a kvalitativní analýzy.

# 1. LITERÁRNÍ PŘEHLED

Jev vyhoření (burnout) je nejspíš stejně starý, jako sama lidská práce, nicméně jeho název pochází až z roku 1974 od amerického psychoanalytika Herberta J. Freudenbergera. V USA (kde je mimochodem syndrom vyhoření uznáván jako nemoc z povolání) byl pojem „burnout“ používán původně ve spojení s narkomany v chronickém stadiu, později v souvislosti s pracujícími lidmi, kteří projevovali letargii, zoufalství a bezmocnost. Vyhoření se týká zejména oblasti práce a je typické citovým a mentálním vyčerpáním. Často jde o důsledek dlouhodobého stresu a týká se nejvíce lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Od deprese nebo prosté únavy se syndrom vyhoření liší hlavně tím, že se vztahuje výhradně na onu krizovou oblast a jeho součástí jsou pochybnosti o smyslu své práce (Anonymus 1).

Syndrom vyhoření postihuje stejně často ženy jako muže a zdá se, že počet „vyhořelých“ jedinců rapidně narůstá. Jsou totiž kladeny stále větší a větší požadavky na pracovníky a taktéž s rozvojem technologií nastávají situace, kdy jeden člověk musí zastávat práci několika lidí. To pak vyvolává frustraci a stres a od nich již není daleko k syndromu vyhoření (Anonymus 2).

## 1.1 Definice pojmu syndrom vyhoření

U syndromu vyhoření se jedná o dlouhodobý plynulý proces, při kterém lze popsat pět typických fází:

- fáze **nadšení**, kdy pracující zpočátku překypuje elánem a energií. Je ochoten pro svoji novou práci mnoho obětovat. V práci nachází uspokojení a naplnění, a proto tedy zapomíná na své koníčky a volnočasové aktivity
- fáze **stagnace**, která je typická tím, že počáteční nadšení opadá a jedinec začíná zjišťovat, že ne vše je tak ideální, jak si původně myslel. V této fázi se také objevuje potřeba vykonávat volnočasové aktivity.

- fáze **frustrace** nastává ve chvíli, kdy jedinec začne pochybovat nad smyslem své práce. Tyto pochybnosti jsou nejčastěji založeny na špatných zkušenostech a nespolupracujícím klientem nebo nadřízenými.
- fáze **apatie** přichází po delší době frustrace a je přirozeným východiskem z pocitu frustrace. Pracující již vykonává pouze nejnutnější povinnosti a svoje zaměstnání považuje za pouhý přísun peněz pro obživu.
- fáze **vyhoření** je posledním stádiem a upracujícího jsou již viditelné příznaky syndromu vyhoření. Je to období emocionálního i tělesného vyčerpání (Anonymus 2).

Jednotlivé fáze nám názorně ukazují postupný vývoj syndromu vyhoření. Zatímco na začátku je velké nadšení pro práci, vlastní pocit smysluplnosti, jasné směřování k cíli, na konci je to právě ztráta těchto, pro práci nanejvýš důležitých věcí, která vede k vnitřnímu rozkladu, z něhož jedinec většinou nenajde cestu zpátky a často končí tím, že zaměstnání opouští (Jeklová; Reitmayerová, 2006).

## 1.2 Diagnostika a příznaky syndromu vyhoření

Vyhoření je syndrom a syndrom je skupina příznaků. Patří sem tedy celá řada projevů z oblasti emocí (sklíčenost, popudlivost, bezmocnost), postoju (nechut', cynismus, zapomínání, nesoustředěnost) a mezilidských vztahů (snížená ochota pracovat s lidmi, stažení se, soukromé konflikty). Svou daň si syndrom vyhoření vybírá také v tělesné rovině – časté jsou potíže se spánkem, jídlem, člověk se snadno unaví, může mít vysoký krevní tlak.

Jde o plynulý, postupný a dlouhodobý proces, v němž lze rozpoznat zhruba tyto fáze: počáteční nadšení, vystřízlivění, frustrace, apatie a rozvinutý syndrom. Každý člověk je ovšem jedinečný, takže projevy se mohou případ od případu lehce lišit (Anonymus 1).

Abychom se vyhoření mohli vyvarovat, předcházet mu nebo zeslabit jeho účinky, pokud jím již v nějaké podobě trpíme, je důležité jej lépe poznat, vědět, co jej způsobuje i co proti němu můžeme dělat (Jeklová; Reitmayerová, 2006).

Tři důležité komponenty vyhoření popsala Mallotová (2000). Tělesné vyčerpání souvisí s chronickou únavou, nedostatkem energie, slabostí, pocitem vyčerpání. Emocionální vyčerpání způsobuje, že člověk považuje svou situaci za bezvýhodnou, beznadějnou, cítí absolutní bezmoc. Důsledkem duševního vyčerpání je negativní sebehodnocení, chybí úcta k sobě samému, tak i ke svému okolí.

Mezinárodní klasifikace nemocí přiřazuje syndromu vyhoření kód ICD 10, kategorie Z 73.O. s názvem Problémy spojené s obtížemi v uspořádání života, které mají tyto symptomy :

➤ **Psychické příznaky v kognitivní rovině**

- ztráta nadšení, schopnosti pracovního nasazení, zodpovědnosti,
- nechut', lhostejnost k práci,
- negativní postoj k sobě, k práci, k instituci, ke společnosti, k životu,
- únik do fantazie, potíže se soustředěním

➤ **Psychické příznaky v emocionální rovině**

- sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost, agresivita, nespokojenost,
- pocit nedostatku uznání

Emocionálně vyčerpaný člověk se cítí jako ubitý, má pocit bezmoci a beznaděje, z které není východisko, je podrážděný a nervózní. V extrémních případech může tento stav vést až k vypuknutí duševní nemoci či k sebevražedným úmyslům.

➤ **Tělesné příznaky**

- poruchy spánku, chuti k jídlu, náchylnost k nemocím, vegetativní obtíže (srdce, dýchání, zažívání),
- rychlá unavitelnost, vyčerpanost, svalové napětí, vysoký krevní tlak.

Lidé trpící syndromem vyhoření jsou zvýšeně náchylní k úrazům, k častějšímu



onemocnění, stěžují si na bolesti hlavy, pocity nevolnosti, napětí svalů, šíje a zad, bolesti zad, změny jídelních návyků, změny tělesné hmotnosti apod. Často si stěžují na chronickou únavu, spojenou s poruchami spánku, slabost. Pokoušejí se ze svého stavu uniknout pomocí alkoholu, cigaret, barbiturátů, jídla apod. Toto později přestane vše působit a prohlubuje se jen vyčerpání a pocit zoufalství.

➤ **Sociální vztahy**

- ubývá angažovanosti, snahy pomáhat problémovým klientům,
- omezení kontaktů s klienty a jejich příbuznými, omezení kontaktu s kolegy,
- přibývání konfliktů v oblasti soukromí,
- nedostatečná příprava k výkonu práce.

Ani rodina a přátelé už pro něj nejsou zdrojem energie a uspokojení – naopak pro něj představují jen další nároky. U lidí, kterým hrozí vyhoření, se objevují negativní postoje k sobě samým, k vlastní práci a vlastním úspěchům, ale také k okolí a ke klientům, pacientům, žákům. Přestává vnímat, že lidé kolem mají stejné pocity a myšlenky jako on. Vidí své klienty, pacienty, žáky spíše jako problém, než jako individua (Jeklová; Reitmayerová, 2006).

### **1.3 Příčiny vzniku syndromu vyhoření**

Syndrom vyhoření může postihnout prakticky kohokoliv, kdo dlouhodobě vykonává nějakou činnost. Nemusí se jednat jen o lidi v pozici „zaměstnanec“. Nejvíce náchylní k pocitu vyhoření jsou však lidé pracující v tzv. pomáhajících profesích – lidé pracující s lidmi, kteří potřebují pomoc. Z osobnostního hlediska jsou ohroženi především lidé s velkými ideály a očekáváním, vrhající se do práce s velkým nadšením a odhodláním. Nevhodný je i přehnaný perfekcionismus, přecitlivělost a sklon k workoholismu (Anonymus 2).

Syndrom vyhoření bývá označován jako „fenomén prvních let v zaměstnání“, kdy po vysokých očekáváním, entuziasmu a „profesní mytologii“ nastává zklamání, frustrace, bezmoc a rezignace. Jakou roli hrají při vyhoření osobnostní proměnné, je zatím nejasné. Mnoho expertů však za hlavní příčinu vyhoření považuje podmínky

pracoviště, okruh spolupracovníků a další sociologické faktory. Někteří autoři vysvětlují pojem procesu vyhoření jako soubor typických příznaků vznikajících u pracovníků pomáhajících profesí v důsledku nezvládnutého pracovního stresu (Jeklová; Reitmayerová, 2006).

### **1.3.1 Integrovaný záchranný systém (IZS)**

Pojmem integrovaný záchranný systém se rozumí koordinovaný postup jeho složek při přípravě na mimořádné události a při provádění záchranných a likvidačních prací. Základním právním předpisem je zákon 239/2000 Sb. o integrovaném záchranném systému. Integrovaný záchranný systém (IZS) existuje v Česku od roku 2001, ačkoliv jeho základy vznikly již v roce 1993. Hlavním koordinátorem integrovaného záchranného systému v Česku je Hasičský záchranný sbor České republiky. Pokud na místě neštěstí zasahuje více složek IZS, velitelem zásahu se stává vedoucí člen složky, jejíž činnost je na místě převažující.

Základní složky IZS zajišťují nepřetržitou pohotovost pro příjem ohlášení vzniku mimořádné události, její vyhodnocení a neodkladný zásah v místě mimořádné události.

#### Tvoří její:

- Hasičský záchranný sbor České republiky
- jednotky požární ochrany zařazené do plošného pokrytí kraje jednotkami požární ochrany
- poskytovatelé zdravotnické záchranné služby
- Policie České republiky (Anonymus 3)

#### Ostatní složky IZS:

- vyčleněné síly a prostředky ozbrojených sil
- obecní policie
- orgány ochrany veřejného zdraví
- havarijní, pohotovostní, odborné a jiné služby

- zařízení civilní ochrany
- neziskové organizace a sdružení občanů, která lze využít k záchranným a likvidačním pracím (Anonymus 4)

### 1.3.2 IZS ve vztahu k syndromu vyhoření

V zaměstnání tráví lidé velkou část života, proto má na každého silný vliv. Práce je největším zdrojem stresu a stresorů (Švingalová, 2006), proto práce policistů, hasičů a zdravotníků patří k nejvíce stresovým společenským profesím (Čítrková, 2000).

U těchto profesí je důležité vytvořit si jistý odstup od klientů. Podle Maslachové si k tomu profesionálové pomáhají různými technikami, např.:

- sémantickým odosobněním, kdy se klient stává kauzou, určitou diagnózou, pacoušem apod.,
- intelektualismem, kdy profesionál hovoří o klientovi vysoce racionálně, bez emocí, bez osobního přístupu,
- izolací, jasným rozlišením profesionálního přístupu ke klientům od přístupu k ostatním lidem (Kebza, Šolcová, 2003).

### 1.3.3 Specifika zátěže syndromu vyhoření u jednotlivých složek IZS

➤ Policie ČR – policisté vnímají stres jako důsledek emocionální a fyzické zátěže. Mezi stresové situace patří použití střelné zbraně proti člověku, nasazení zásahové jednotky v nepřehledné situaci, situace ohrožující život aj. (Čítrková, 2000).

Velká fyzická a psychická zátěž – nepravidelná pracovní doba, narušení biorytmů, únava, vyčerpání a stres, psychický tlak – neustálý dohled veřejnosti, špatné vztahy na pracovišti, rychlé rozhodování v dané situaci – kritika za špatně udělané rozhodnutí = stres, nedostatek policistů, nedostatečné finanční ohodnocení a motivace,

➤ Hasičský záchranný sbor – práce zde je velmi psychicky i fyzicky náročná, vyskytují se zde krizové situace, které jsou stresující. Hlavní traumatizující události jsou setkání s úmrtím nebo těžkým zraněním osob, nehody s velkým množstvím obětí,

sebevraždy, aj. (Anonymus 5).

➤ Zdravotnická záchranná služba – při nástupu do zaměstnání převládá nadšení a ideály, ale postupem času zdravotníci zjišťují, jak velkému výkonovému a emočnímu stresu musejí čelit. Velké nároky a nízké ocenění často vedou k syndromu vyhoření (Bartošíková, 2006). Hlavními příznaky syndromu vyhoření jsou zvýšení apatie, snížení trpělivosti a nechuť setkávat se s pacienty. Hlavními zdroji stresu jsou vysoká morální a právní odpovědnost, kontakt s negativními emocemi pacientů, zdravotní rizika, vysoké pracovní tempo aj. (Anonymus 6).

#### **1.4 Prevence syndromu vyhoření**

Prevence syndromu vyhoření spočívá v zaměření se na příčiny vzniku syndromu, nikoliv zaměření se na důsledky.

Velmi důležitým faktorem je týmová spolupráce u stejně postavených spolupracovníků (Bartošíková, 2006).

##### Doporučení při prevenci stresu a syndromu vyhoření :

- pečovat o sebe, odpočívat a myslet na svoje potřeby,
- udržování se v dobré tělesné kondici – zdravá životospráva, sport
- být pozitivní, vyhýbat se stresovým situacím
- být šťastný – smích a humor zvyšují odolnost vůči stresu (Bartošíková, 2006).

Abyste věděli, proti čemu se bránit, musíte mít informace. Dále pomůžou zdravé a četné vztahy s druhými lidmi, dobrá organizace práce, umění strávit příjemně svůj volný čas a také např. schopnost říkat „ne“ (Anonymus 1).

Existuje několik zásad, které pomáhají při předcházení syndromu vyhoření. Jsou to zejména dobré mezilidské a přátelské vztahy. Neboť právě častý a kvalitní kontakt s přáteli může velmi často pomoci syndromu vyhoření zabránit. Dalším pozitivem může být zaměstnavatel, který si velice dobře uvědomuje nebezpečí syndromu vyhoření a

pořádá pro své zaměstnance nejruznější semináře a workshopy právě se zaměřením na tematiku burnout syndromu. Důležitá je také schopnost kvalitního a častného odpočinku a umění „užívat si sám sebe“ (Anonymus 2).

Maliňáková (2010) uvádí, že k prevenci syndromu vyhoření patří, mimo jiné, péče o tělo po stránce duševní i fyzické. Měli bychom dbát na dostatek spánku a odpočinku, dostatečné množství zdravé stravy a také dbát na udržování dobrých mezilidských vztahů.

### **1.5 Pomoc a léčba syndromu vyhoření**

Syndrom vyhoření má pozadí v osobnosti člověka, takže je vždycky dobré začít zde: zrevidovat si své přednosti a rezervy, dále plány, ambice, možnosti i žebříček hodnot. Rozvinutý burnout patří do rukou psychologa, případně psychiatra (přidruží-li se silnější deprese nebo sebevražedné myšlenky). Pomoci může dlouhá dovolená a změna místa nebo profese (Anonymus 1).

Musil (2010) uvádí, že základní formou léčby syndromu vyhoření je psychoterapie, její účinnost závisí na snaze vyhořelého jedince spolupracovat s terapeutem. Důležitá je obnova životosprávy, tělesné zdatnosti a výkonnosti, umění relaxovat a být pozitivní.

Terapie se pak zabývá především otázkami zdravého životního stylu, posílení mezilidských vztahů a získání realističtějšího postoje k zaměstnání.

Důležitá je i pomoc ze strany zaměstnavatele, který může přistoupit k určitým opatřením, jako například snížení požadavků na pracujícího a vytvoření nesoutěživého prostředí na pracovišti. Dalšími kroky může být změna pracovní pozice či nové vymezení pracovních povinností (Anonymus 2).

Důležitým ozdravným prvkem je odpočinek, relaxace a pohyb. Odpočinkem vždy rozumíme činnost diametrálně odlišnou od činnosti, kterou vykonáváme v zaměstnání. Také při špatné fyzické kondici budeme k procesu vyhoření mnohem

náchylnější, protože tělesný stav organismu má na psychický stav významný vliv. Jednou z nejdůležitějších pomocí při vyhoření je sociální opora v našem okolí. Sociální oporou rozumíme podporu lidí v našem blízkém i vzdálenějším okolí, rodinu, přátele, spolupracovníky apod. Ukazuje se, že čím má člověk lepší vztahy s ostatními lidmi v okolí, tím má i relativně nižší úroveň psychického vyhoření, tím méně vykazuje příznaků vyhoření (Jeklová; Reitmayerová, 2006).

Mezi konkrétní praktická jednoduchá opatření napomáhající potlačení vyhoření, která může snadno aplikovat na sebe každý z nás, můžeme zařadit :

- snížit příliš vysoké nároky na sebe,
- naučit se říkat NE,
- předcházet komunikačním problémům,
- vyjadřovat otevřeně své pocity,
- hledat věcnou podporu,
- doplňovat energii,
- vyhledávat konkrétní ohraničené výzvy,
- zajímat se o své zdraví,
- nepropadat syndromu pomocníka,
- stanovit si priority,
- plánovat,
- hledat emocionální podporu,
- vyvarovat se negativního myšlení,
- v kritických okamžicích zachovat rozvahu,
- využívat nabídek pomoci,
- dělat přestávky (Jeklová; Reitmayerová, 2006)

Tak jako u jiných nemocí, i u syndromu vyhoření je velice důležité začít s léčbou co nejdříve. Nejjednodušší je bojovat s vyhořením už ve fázi stagnace. Bohužel jde však o plíživý proces, a proto si mnoho lidí ani neuvědomí, že se blíží nějaké nebezpečí. Pokud tedy problém dospěje až do konečné fáze vyhoření, je nejefektivnější svěřit se do péče psychologů či psychiatrů (Anonymus 2).

## **2. MATERIÁL A METODY**

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda vybraní pracovníci IZS vnímají riziko syndromu vyhoření a jaká preventivní opatření používají.

Sledování proběhlo v měsících leden-březen 2015 u šesti osob. Z této skupiny byli 2 respondenti z Hasičského záchranného sboru, 2 respondenti od Policie ČR a 2 ze Zdravotnické záchranné služby.

Sledovaným parametrem byla náchylnost k syndromu vyhoření, ověření znalosti syndromu vyhoření a možnosti prevence či následné léčby.

### **2.1 Metodika výzkumu**

Data pro naplnění cíle práce byla získána pomocí strategií kvalitativního výzkumu. Primární technikou bylo dotazování pomocí polostandardizovaného rozhovoru a jako doplňková metoda byl s respondenty realizován dotazník – inventář syndromu vyhoření (Tošner; Tošnerová, 2002).

Polostandardizovaný rozhovor obsahuje 7 dotazů týkajících se profese, syndromu vyhoření a způsoby relaxace. Dotazníkové šetření formou inventáře projevů syndromu vyhoření dle Henninga a Kellera, obsahuje 24 výroků, které se týkají kognitivních, emocionálních, tělesných a sociálních účinků stresu a syndromu vyhoření. Tyto výroky jsou posuzovány na pětibodové posuzovací škále od 0 = nikdy do 4 = vždy. Poté je možné určit míru náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření v rovině kognitivní, citové, tělesné a sociální. Dotazník a rozhovor jsou přílohou této bakalářské práce.

### **2.2 Specifikace výzkumného souboru**

Zkoumaný vzorek se skládal ze 6 osob ve věku od 35-48 let a délkou praxe 8-20 let, ze 6 respondentů byla pouze 1 žena.

### **2.3 Realizace výzkumu**

Výsledky jsou shrnuty do tabulky v programu Microsoft Excel, vždy u jednotlivých respondentů.

### 3. VÝSLEDKY A DISKUSE

#### 3.1 Respondent č.1 : Policie ČR, věk 38 let, muž, délka praxe 20 let

##### Vyhodnocení inventáře projevů syndromu vyhoření

Rozumová rovina	Položka č.1	Položka č. 5	Položka č. 9	Položka č. 13	Položka č. 17	Položka č. 21
5 bodů	2	1	0	1	1	0
Emocionální rovina	Položka č. 2	Položka č. 6	Položka č. 10	Položka č. 14	Položka č. 18	Položka č. 22
6 bodů	1	0	1	2	2	0
Tělesná rovina	Položka č. 3	Položka č. 7	Položka č. 11	Položka č. 15	Položka č. 19	Položka č. 23
9 bodů	2	1	0	2	2	2
Sociální rovina	Položka č. 4	Položka č. 8	Položka č. 12	Položka č. 16	Položka č. 20	Položka č. 24
6 bodů	1	1	1	0	1	2
<b>Celkem 26 bodů</b>						

Zdroj: vlastní výzkum

**Rozhovor** (odpovědi nejsou doslovnou citací, ale reprodukcí obsahu odpovědi na otázku, kdy nepodstatné informace byly redukovány)

##### 1. Co je podle vás syndrom vyhoření ?

Podle mého názoru se jedná o ztrátu zájmu o svojí práci a nechut' se zdokonalovat ve své odbornosti.

##### 2. Jak se projevuje u vás nebo vašich kolegů ?

Ztráta aktivity, fyzické i duševní. Člověk se přestane vyvíjet ve své profesy, nechce se zdokonalovat.



### 3. Co se vám líbí na vaší práci ?

Na mé práci se mi líbí, že je pestrá a není to jen stereotyp, vše je pokaždé nové. Mohu se zdokonalovat a učit se novým věcem.

### 4. Co je ro vás v rámci profese nejnáročnější ?

Myslím si, že nejvíce náročná je psychická zátěž. V rámci pracovní činnosti se setkáváme s násilím a různými druhy trestné činnosti, což je někdy velmi psychicky vyčerpávající.

### 5. Jaké hodnoty si ceníte na lidech kolem sebe ?

Na lidech ve svém okolí se cením hlavně pravdomluvnosti, dochvilnosti, smyslu pro kolektiv a týmové práce.

### 6. Jak relaxujete ?

Osobně relaxuji nejlépe jakýmkoliv sportem nebo jízdou na motorce.

### 7. Jak vnímáte životní styl a vztah vaší profese ?

Tyto dva pojmy se bohužel moc neslučují, vzhledem k povaze směn v práci, ale snažím se o jejich spojení.

### **Shrnutí zásadních informací z rozhovoru a inventáře**

Inventář	celkový výsledný stav OK, aktuálně není syndrom vyhoření
Znalost syndromu vyhoření	částečně rozumí
Projevy	ztráta duševní a fyzické aktivity
Prevence syndromu vyhoření	sport
Největší zátěž z profese	psychická

Zdroj: vlastní výzkum

## 3.2 Respondent č. 2 : Policie ČR, věk 37 let, muž, praxe 16 let

### Vyhodnocení inventáře projevů syndromu vyhoření

Rozumová rovina	Položka č.1	Položka č. 5	Položka č. 9	Položka č. 13	Položka č. 17	Položka č. 21
9 bodů	1	1	1	2	2	2
Emocionální rovina	Položka č. 2	Položka č. 6	Položka č. 10	Položka č. 14	Položka č. 18	Položka č. 22
11 bodů	1	2	2	2	3	1
Tělesná rovina	Položka č. 3	Položka č. 7	Položka č. 11	Položka č. 15	Položka č. 19	Položka č. 23
8 bodů	1	1	1	1	2	2
Sociální rovina	Položka č. 4	Položka č. 8	Položka č. 12	Položka č. 16	Položka č. 20	Položka č. 24
12 bodů	2	2	1	2	2	3
<b>Celkem 40 bodů</b>						

Zdroj: vlastní výzkum

**Rozhovor** (odpovědi nejsou doslovnou citací, ale reprodukcí obsahu odpovědi na otázku, kdy nepodstatné informace byly redukovány)

#### 1. Co je podle vás syndrom vyhoření ?

Podle mého názoru je syndrom vyhoření jakýsi psychický kolaps organismu.

#### 2. Jak se projevuje u vás nebo vašich kolegů ?

U kolegů se projevuje tak, že mají pocit lhostejnosti, jsou apatičtí.

#### 3. Co se vám líbí na vaší práci ?

Na mém zaměstnání mám rád různorodost a pestrost, rozhodně se nejedná o každodenní stereotypní zaměstnání.

4. Co je ro vás v rámci profese nejnáročnější ?

V mé profesi je určitě nejvíce náročná fyzická a psychická kondice.

5. Jaké hodnoty si ceníte na lidech kolem sebe ?

Na lidech v mém blízkém okolí si cením všechny kladné povahové vlastnosti, jako je upřímnost, pochopení, ochota pomáhat atp.

6. Jak relaxujete ?

Největším relaxem je pro mne sport, zejména však jízda na kole a hraní fotbalu.

7. Jak vnímáte životní styl a vztah vaší profese ?

Jsem fyzicky velmi aktivní, proto si myslím, že můj životní styl je dobrý, tím pádem se cítím i při vykonávání své profese dobře.

**Shrnutí zásadních informací z rozhovoru a inventáře**

Inventář	Celkový výsledný stav OK, ale musí být opatrnější
Znalost syndromu vyhoření	rozumí
Projevy	lhostejnost
Prevence syndromu vyhoření	sport
Největší zátěž z profese	psychická a fyzická

Zdroj: vlastní výzkum

### 3.3 Respondent č. 3 : Hasičský záchranný sbor, věk 35 let, muž, délka praxe 9 let

#### Vyhodnocení inventáře projevů syndromu vyhoření

Rozumová rovina	Položka č.1	Položka č. 5	Položka č. 9	Položka č. 13	Položka č. 17	Položka č. 21
8 bodů	1	2	1	2	0	2
Emocionální rovina	Položka č. 2	Položka č. 6	Položka č. 10	Položka č. 14	Položka č. 18	Položka č. 22
8 bodů	1	1	2	1	2	1
Tělesná rovina	Položka č. 3	Položka č. 7	Položka č. 11	Položka č. 15	Položka č. 19	Položka č. 23
7 bodů	2	1	1	1	1	1
Sociální rovina	Položka č. 4	Položka č. 8	Položka č. 12	Položka č. 16	Položka č. 20	Položka č. 24
9 bodů	3	1	0	2	1	2
<b>Celkem 32 bodů</b>						

Zdroj: vlastní výzkum

**Rozhovor** (odpovědi nejsou doslovnou citací, ale reprodukcí obsahu odpovědi na otázku, kdy nepodstatné informace byly redukovány)

#### 1. Co je podle vás syndrom vyhoření ?

Jedná se o psychický stav, kdy má člověk potíže v práci i doma.

#### 2. Jak se projevuje u vás nebo vašich kolegů ?

Projevuje se neschopností soustředit se a konfliktem v kolektivu.

#### 3. Co se vám líbí na vaší práci ?

Má práce je úžasná v tom, že je pestrá, zažívám mnoho různých akcí, různá prostředí, atp.

4. Co je ro vás v rámci profese nejnáročnější ?

V mé profesi jsou nejvíce náročné nehody s těžkým zraněním či úmrtím.

5. Jaké hodnoty si ceníte na lidech kolem sebe ?

Nejvíce si cením pochopení, loajality a stabilního zázení v kolektivu a v rodině.

6. Jak relaxujete ?

V mé profesi je nejlepším relaxem jakýkoliv sport, při kterém se odreaguji.

7. Jak vnímáte životní styl a vztah vaší profese ?

Tyto dva pojmy spolu velmi úzce souvisí. Pokud dodržuji správný a zdravý životní styl, pak jsem ve fyzické i psychické pohodě, tzn. že i v pracovním nasazení jsem v dobré kondici.

**Shrnutí zásadních informací z rozhovoru a inventáře**

Inventář	celkový výsledný stav OK, aktuálně není syndrom vyhoření
Znalost syndromu vyhoření	částečně rozumí
Projevy	neschopnost soustředit se
Prevence syndromu vyhoření	sport
Největší zátěž z profese	psychická

Zdroj: vlastní výzkum

### 3.4 Respondent č. 4 : Hasičský záchranný sbor, věk 39 let, muž, praxe 8 let

#### Vyhodnocení inventáře projevů syndromu vyhoření

Rozumová rovina	Položka č.1	Položka č. 5	Položka č. 9	Položka č. 13	Položka č. 17	Položka č. 21
7 bodů	1	2	0	1	2	1
Emocionální rovina	Položka č. 2	Položka č. 6	Položka č. 10	Položka č. 14	Položka č. 18	Položka č. 22
3 body	1	0	0	1	1	0
Tělesná rovina	Položka č. 3	Položka č. 7	Položka č. 11	Položka č. 15	Položka č. 19	Položka č. 23
6 bodů	1	1	1	2	0	1
Sociální rovina	Položka č. 4	Položka č. 8	Položka č. 12	Položka č. 16	Položka č. 20	Položka č. 24
4 body	2	0	0	1	0	1
<b>Celkem 20 bodů</b>						

Zdroj: vlastní výzkum

**Rozhovor** (odpovědi nejsou doslovnou citací, ale reprodukcí obsahu odpovědi na otázku, kdy nepodstatné informace byly redukovány)

#### 1. Co je podle vás syndrom vyhoření ?

Syndrom vyhoření podle mne znamená, že mě přestane má práce naplňovat a uspokojovat.

#### 2. Jak se projevuje u vás nebo vašich kolegů ?

S projevem či příznaky syndromu vyhoření jsem se doposud nesetkal a ani u sebe žádné příznaky nepocítuji.

### 3. Co se vám líbí na vaší práci ?

Na mé profesi se mi líbí možnost pomáhat, je to velmi zajímavá a různorodá činnost. Má práce je zároveň mým koníčkem.

### 4. Co je ro vás v rámci profese nejnáročnější ?

U mé profese je nejvíc náročné, že nevím do jaké záchranné akce jdu a zda se z ní vůbec vrátím.

### 5. Jaké hodnoty si ceníte na lidech kolem sebe ?

Na lidech ve svém blízkém okolí si velmi cením spolehlivosti, upřímnosti a pravdomluvnosti.

### 6. Jak relaxujete ?

Největším relaxem je pro mne čas strávený s rodinou, dále veškeré fyzické aktivity včetně sportu.

### 7. Jak vnímáte životní styl a vztah vaší profese ?

Oba pojmy spolu souvisí, musí být v rovnováze. Bohužel v mé profesi je dodržování správného životního stylu velmi problematické, protože vykonávané směny jsou dlouhé, také noční a nehledě na to, zda je víkend či nikoliv. Vykonávání mé profese a dodržování správného životního stylu je tedy obtížné.

### **Shrnutí zásadních informací z rozhovoru a inventáře**

Inventář	celkový výsledný stav OK, aktuálně není syndrom vyhoření
Znalost syndromu vyhoření	částečně rozumí
Projevy	nesetkal se s projevy
Prevence syndromu vyhoření	rodina a sport
Největší zátěž z profese	psychická

Zdroj: vlastní výzkum

### 3.5 Respondent č. 5 : Zdravotnická záchranná služba, věk 48 let, muž, délka praxe 23 let

#### Vyhodnocení inventáře projevů syndromu vyhoření

Rozumová rovina	Položka č.1	Položka č. 5	Položka č. 9	Položka č. 13	Položka č. 17	Položka č. 21
8 bodů	1	1	2	1	2	1
Emocionální rovina	Položka č. 2	Položka č. 6	Položka č. 10	Položka č. 14	Položka č. 18	Položka č. 22
5 bodů	1	0	1	1	1	1
Tělesná rovina	Položka č. 3	Položka č. 7	Položka č. 11	Položka č. 15	Položka č. 19	Položka č. 23
5 bodů	2	0	0	2	1	0
Sociální rovina	Položka č. 4	Položka č. 8	Položka č. 12	Položka č. 16	Položka č. 20	Položka č. 24
7 bodů	2	0	1	2	1	1
<b>Celkem 25 bodů</b>						

Zdroj: vlastní výzkum

**Rozhovor** (odpovědi nejsou doslovnou citací, ale reprodukcí obsahu odpovědi na otázku, kdy nepodstatné informace byly redukovány)

1. Co je podle vás syndrom vyhoření ?

Jedná se o stav, kdy z vykonané práce nemám takovou radost.

2. Jak se projevuje u vás nebo vašich kolegů ?

Špatný přístup k práci, necháváme se ovlivňovat svými problémy.

3. Co se vám líbí na vaší práci ?

Pestrost, rozmanitost, někdy je třeba chvátat více někdy méně.



#### 4. Co je ro vás v rámci profese nejnáročnější ?

Umět se v krátkém časovém úseku správně rozhodnout a nést za to zodpovědnost.

#### 5. Jaké hodnoty si ceníte na lidech kolem sebe ?

Pravdomluvnost, poctivost.

#### 6. Jak relaxujete ?

Práce na chalupě, rekreační sport, rodina.

#### 7. Jak vnímáte životní styl a vztah vaší profese ?

Je potřeba se neustále fyzicky a psychicky udržovat v dobré kondici. Má profese ovlivňuje můj životní styl. Snažím se neustále zdokonalovat ve svém oboru a zjišťovat nové trendy.

#### **Shrnutí zásadních informací z rozhovoru a inventáře**

Inventář	celkový výsledný stav OK, aktuálně není syndrom vyhoření
Znalost syndromu vyhoření	částečně rozumí
Projevy	špatný přístup k práci - ovlivnění problémy
Prevence syndromu vyhoření	práce na chalupě, rodina, sport
Největší zátěž z profese	psychická

Zdroj: vlastní výzkum

### 3.6 Respondent č. 6 : Zdravotnická záchranná služba, věk 43 let, žena, praxe 15 let

#### Vyhodnocení inventáře projevů syndromu vyhoření

Rozumová rovina	Položka č.1	Položka č. 5	Položka č. 9	Položka č. 13	Položka č. 17	Položka č. 21
6 bodů	2	2	0	2	0	0
Emocionální rovina	Položka č. 2	Položka č. 6	Položka č. 10	Položka č. 14	Položka č. 18	Položka č. 22
3 body	0	1	0	1	1	0
Tělesná rovina	Položka č. 3	Položka č. 7	Položka č. 11	Položka č. 15	Položka č. 19	Položka č. 23
5 bodů	1	1	0	1	2	0
Sociální rovina	Položka č. 4	Položka č. 8	Položka č. 12	Položka č. 16	Položka č. 20	Položka č. 24
5 bodů	1	1	0	1	1	1
<b>Celkem 19 bodů</b>						

Zdroj: vlastní výzkum

**Rozhovor** (odpovědi nejsou doslovnou citací, ale reprodukcí obsahu odpovědi na otázku, kdy nepodstatné informace byly redukovány)

1. Co je podle vás syndrom vyhoření ?

Když se člověk nezajímá o svou práci, je věčně nespokojený.

2. Jak se projevuje u vás nebo vašich kolegů ?

Zhoršení nálady, podrážděnost, zavírání se do sebe.

3. Co se vám líbí na vaší práci ?

Rozmanitost práce, žádný stereotyp. Pokud může člověk někomu pomoci, pak cítí, že to co dělá má smysl.

4. Co je ro vás v rámci profese nejnáročnější ?

Nehody, malé děti.

5. Jaké hodnoty si ceníte na lidech kolem sebe ?

Kolegialita, umění naslouchat, týmová práce.

6. Jak relaxujete ?

Aktivní odpočinek, jízda na koni a samozřejmě spánek.

7. Jak vnímáte životní styl a vztah vaší profese ?

Doba je uspěchaná a je to vidět i na naší práci.

**Shrnutí zásadních informací z rozhovoru a inventáře**

Inventář	celkový výsledný stav OK, aktuálně není syndrom vyhoření
Znalost syndromu vyhoření	rozumí
Projevy	podrážděnost
Prevence syndromu vyhoření	aktivní odpočinek, sport a spánek
Největší zátěž z profese	psychická

Zdroj: vlastní výzkum

### 3.7 Diskuse

Ve své bakalářské práci jsem došel k závěru, že všichni respondenti znají příčiny, projevy a důsledky syndromu vyhoření. Vědí, jak by měli předcházet syndromu vyhoření, tj. ve volném čase provozovat činnost odlišnou od vykonávané profese, např. rekreace, odpočinek, sport, pobyt s rodinou atp.

Pokud u někoho nastanou příznaky syndromu vyhoření, tak vědí na koho se obrátit a co mají v tomto případě dělat. Nikdo z uvedených respondentů netrpí projevem syndromu vyhoření, přestože všechny uvedené profese jsou velmi psychicky i fyzicky náročné.

Podle Čítrkové (2000), policisté vnímají stres jako důsledek emocionální a fyzické zátěže. Mezi stresové situace patří použití střelné zbraně proti člověku, nasazení zásahové jednotky v nepřehledné situaci, situace ohrožující život aj. S tímto výrokem musím souhlasit, protože jsem došel ke stejnému závěru, kdy práce policistů je fyzicky i psychicky náročná.

Švingalová (2006) uvádí, že podstatný vztah tvoří vztah mezi syndromem vyhoření a délkou pracovního, či služebního poměru. Například policisté, kteří ve stavu pracovali 6-15 let, v průzkumu Denského vykazovali vyšší míru syndromu vyhoření než policisté pracující kratší dobu. K tomuto závěru jsem ve svém průzkumu nedošel, nicméně asi bude pravdou, že čím déle dotyčný pracuje ve stresových situacích, tím se mu jeho psychický stav zhoršuje.

Anonymus 5 uvádí, že práce u Hasičského záchranného sboru je velmi psychicky i fyzicky náročná, vyskytují se zde krizové situace, které jsou stresující. Hlavní traumatizující události jsou setkání s úmrtím nebo těžkým zraněním osob, nehody s velkým množstvím obětí, sebevraždy, aj. U respondentů z Hasičského záchranného sboru jsem dospěl ke stejnému závěru.

Bartošíková (2006) a Anonymus 6 uvádějí, že při nástupu do zaměstnání Zdravotnické záchranné služby, převládá nadšení a ideály, ale postupem času zdravotníci zjišťují, jak velkému výkonovému a emočnímu stresu musejí čelit.

Hlavními zdroji stresu jsou vysoká morální a právní odpovědnost, kontakt s negativními emocemi pacientů, zdravotní rizika, vysoké pracovní tempo aj. U respondentů ze Zdravotnické záchranné služby jsem také došel k tomuto závěru.

Podle Bartošikové (2006), je ve většině zemí zdravotnictví jednoznačným a dlouhodobým oborem s nejvyšším výskytem nemocí z povolání. Náročnost zde nelze zmírnit, naopak neustále narůstá. Nejvhodnější metodou k minimalizaci negativních dopadů je seznámení pracovníků s riziky a vytvoření cílených postupů, což může zvýšit spokojenost zaměstnanců a zlepšit úroveň poskytované péče.

Anonymus 1 uvádí, že jakmile začne člověk pochybovat o smyslu své práce, jedná se o varovný signál, že něco není v pořádku. S tím souhlasí i všichni dotazovaní jedinci, protože v jejich profesích je někdy velmi obtížné věřit, že vykonávaná práce dává smysl. Ať už se jedná o jakékoliv neštěstí, nehodu, nebo hanlivé názory v médiích či okolí na špatně odvedenou práci zasahujících složek.

Jak uvádí Anonymus 2, tak syndrom vyhoření postihuje stejně často ženy jako muže a zdá se, že počet „vyhořelých“ jedinců rapidně narůstá. Jsou totiž kladeny stále větší a větší požadavky na pracovníky a taktéž s rozvojem technologií nastávají situace, kdy jeden člověk musí zastávat práci několika lidí. To pak vyvolává frustraci a stres a od nich již není daleko k syndromu vyhoření. Přestože jsem svým průzkumem došel k jinému závěru, musím s tímto výrokem souhlasit, protože všichni dotazovaní respondenti pracují ve velkém stresu, který nemá daleko k syndromu vyhoření. Jak uvádí Švingalová (2006), práce je největším zdrojem stresu a stresorů.

Jeklová a Reitmayerová (2006), uvádějí, že někteří autoři vysvětlují pojem procesu vyhoření jako soubor typických příznaků vznikajících u pracovníků pomáhajících profesí v důsledku nezvládnutého pracovního stresu. Proto patří, podle Čítrkové (2000), práce policistů, hasičů a zdravotníků k nejvíce stresovým společenským profesím.

U těchto profesí je důležité vytvořit si jistý odstup od klientů (Kebza, Šolcová, 2003).

Existuje několik zásad, které pomáhají při předcházení syndromu vyhoření. Jsou to zejména dobré mezilidské a přátelské vztahy. Neboť právě častý a kvalitní kontakt s přáteli může velmi často pomoci syndromu vyhoření zabránit.

Dalším pozitivem může být zaměstnavatel, který si velice dobře uvědomuje nebezpečí syndromu vyhoření a pořádá pro své zaměstnance nejrůznější semináře a workshopy právě se zaměřením na tematiku burnout syndromu. Důležitá je také schopnost kvalitního a častého odpočinku a umění „užívat si sám sebe“ (Anonymus 2).

## 4. ZÁVĚR A DOPORUČENÍ DO PRAXE

Ve své bakalářské práci jsem došel k závěru, že dotazovaní respondenti syndrom vyhoření znají jak z literatury, ze školení, tak se s projevem setkali u svých kolegů.

Žádný z respondentů tento pojem neslyšel poprvé. Projevy syndromu vyhoření popsali jako nechut' k práci, psychický kolaps organismu, neuspokojení z vykonané práce. U všech respondentů je velké riziko syndromu vyhoření, protože jsou v neustálém stresu a psychické zátěži. Uvědomují si, že některý z projevů někdy pocítili, jako pocit zbytečně odvedené práce a nadbytečnosti.

Všichni respondenti relaxují většinou aktivně, sportovní činností, či tráví čas s rodinou. To je asi nejdůležitější na těchto profesích, umět vypnout od své práce a věnovat se příjemnějším a naprosto odlišným činnostem než v práci.

Důležitá je snaha o pozitivní myšlení a přístup k dobře odvedené práci. Rozhodně brát věci s humorem, případně včas rozeznat příznaky stresu, svěřit se blízkému člověku či vyhledat odbornou pomoc.

Prevence syndromu vyhoření spočívá v zaměření se na příčiny vzniku syndromu, nikoliv zaměření se na důsledky. Důležité je mít pozitivní přístup k životu a vykonávané profesi, najít si čas na sebe a umět relaxovat. Být šťastný a optimistický, protože tímto předcházíme náporu stresu.

Důležitá je také přátelská atmosféra na pracovišti, mezi kolegy a dobrá týmová spolupráce. Zaměstnavatel by se měl snažit o nepřetěžování jednotlivců, dobré fungování a stmelování kolektivu.

Od 14. listopadu 2002 funguje Anonymní linka pomoci v krizi, která poskytuje volajícím psychologickou intervenci po telefonu, také se podílí na systému posttraumatické intervenční péči pro příslušníky a zaměstnance integrovaného záchranného systému, podporuje systém pomoci obětem trestných činů a dalších mimořádných událostí, zprostředkovává služby policejních psychologů nebo poskytuje kontakty na psychologická, sociální a právní pracoviště mimo resort policie (Bulínová, 2012).

## 5. LITERATURA A ZDROJE

- 1) BARTOŠÍKOVÁ, I., *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006, s. 86. ISBN 80-7013-439-9.
- 2) ČÍTRKOVÁ, L., *Policejní psychologie*. Praha: b.n., 2000, s. 256. ISBN 80-7178-475-3.
- 3) JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E., *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, s. 32.
- 4) KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.
- 5) MALIŇÁKOVÁ, L., *Základy sociální práce. Skripta*. České Budějovice: Jihočeská univerzita České Budějovice, 2010, s. 16.
- 6) MALLOTOVÁ, K. *Burn-out neboli syndrom vyhoření*. b.m.: Psychologie dnes, 2000, č.2, s. 14.
- 7) MUSIL, J., *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování*. Olomouc: Psychologická a výchovná poradna, 2010, s. 61. ISBN 978-80-7255-252-8.
- 8) ŠVINGALOVÁ, D., *Stres a vyhoření u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: b.n., 2006, s. 82. ISBN 80-7372-105-8.
- 9) TOŠNER, J., TOŠNEROVÁ, T., *Burn – Out Syndrom. Syndrom vyhoření. Pracovní sešit pro účastníky kurzů Hestia*. Praha: b.n., 2002.



## **Internetové zdroje:**

- 10) Anonymus 1: <http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/>, 11.2. 2015
- 11) Anonymus 2: <http://nemoci.vitalion.cz/syndrom-vyhoreni/>, 12.2. 2015
- 12) Anonymus 3: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Integrovan%C3%BD\\_%C3%A1chrann%C3%BD\\_syst%C3%A9m](http://cs.wikipedia.org/wiki/Integrovan%C3%BD_%C3%A1chrann%C3%BD_syst%C3%A9m), 10.3. 2015
- 13) Anonymus 4: <http://www.hzscr.cz/clanek/integrovan%C3%BD-zachrann%C3%BD-system.aspx>, 18.4. 2015
- 14) Anonymus 5: <http://www.osh.cz/clanky.asp?skupina=4&clanek=1382>, 12.1. 2015
- 15) Anonymus 6: <http://zdravi.e15.cz/clanek/mlada-fronta-zdravotnicke-noviny-zdn/syndrom-vyhoreni-u-lekaru-453591>, 10.2. 2015
- 16) Bulínová, P. : Časopis Polistista 11/9/2012 dostupný z :  
<http://www.google.com/cse?cx=015489265366623571386%3Aa8ctlccxurg&q=posttraumatick%C3%A1+stresov%C3%A1+situace#gsc.tab=0&gsc.q=pomoc%20psychologa%20policist%C5%AFm>, 8.3. 2015

## 6. PŘÍLOHY

### *Příloha I: Inventář projevů syndromu vyhoření*

	<b>vždy</b>	<b>často</b>	<b>někdy</b>	<b>zřídka</b>	<b>nikdy</b>
<b>počet bodů</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
1. Obtížně se soustřeďuji	4	3	2	1	0
2. Nedokáži se radovat ze své práce	4	3	2	1	0
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“	4	3	2	1	0
4. Nemám chuť pomáhat problémovým klientům	4	3	2	1	0
5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech	4	3	2	1	0
6. Jsem sklíčený/á	4	3	2	1	0
7. Jsem náchylný/á k nemocím	4	3	2	1	0
8. Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	4	3	2	1	0
9. Vyjadřuji se posměšně o	4	3	2	1	0

příbuzných klienta i o klientech					
10. V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením, apod.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
12. Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
14. Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
15. Jsem napjatý/á	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
16. Svou práci omezují na její mechanické provádění	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
17. Přemýšlím o odchodu z boru	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
19. Trápí mě poruchy spánku	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

20. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v boru	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
22. Cítím se ustrašený/á	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
23. Trpím bolestmi hlavy	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s kienty	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

***Příloha II: Rozhovor***

1. Co je podle vás syndrom vyhoření ?
2. Jak se projevuje u vás nebo vašich kolegů ?
3. Co se vám líbí na vaší práci ?
4. Co je ro vás v rámci profese nejnáročnější ?
5. Jaké hodnoty si ceníte na lidech kolem sebe ?
6. Jak relaxujete ?
7. Jak vnímáte životní styl a vztah vaší profese ?

## 7. ABSTRAKT

Bakalářská práce pojednává o syndromu vyhoření u jednotlivých složek integrovaného záchranného systému. V teoretické části bakalářské práce je definován pojem syndrom vyhoření, příčiny jeho vzniku, následná prevence, pomoc a léčba.

Praktická část je zaměřena na zjištění stavu syndromu vyhoření u složek integrovaného záchranného systému, tedy u Policie ČR, Hasičského záchranného sboru a Zdravotnické záchranné služby pomocí polostandardizovaného rozhovoru, dotazníkového šetření a kvalitativní analýzy.

Bylo zjištěno, že všichni dotazovaní respondenti pojem syndrom vyhoření znají. Všichni si uvědomují, že jejich profese je velmi psychicky a fyzicky náročná a je zde tedy veliké riziko syndromu vyhoření.

Žádný z respondentů aktuálně netrpí žádnými projevy syndromu vyhoření, pouze jeden z respondentů by měl na sebe dávat pozor, aby u něj časem syndrom vyhoření nepropuknul.

**Klíčová slova :** syndrom vyhoření, příznaky syndromu vyhoření, integrovaný záchranný systém

## 8. ABSTRACT

The bachelor's thesis is concerning on the burnout syndrom in particular parts of integrated rescues system.

In the theoretical part of the bachelor's thesis is defined the term of burnout syndrom, its causes, subsequent prevention, support and the treatment. The practical part is focused on findings of burnout syndrom among the components of the integrated rescues system, that is the Police, Fire Brigade and Ambulance Service, using the semi-standardized interview, questionnaire and qulitative analysis.

It was found out that all the respondents know the term of burnout syndrom. They all realize that their profession is mentally and phzyically demanding and there is a high risk of the burnout syndrom.

Any of the respondents currently doesn't experience any symptoms of the burnout syndrom, only one of them should watch himself to avoid the burnout syndrom in the future.

**Key words:** burnout syndrom, symptom burnout syndrom, integrated rescues system