

ŠKODA AUTO VYSOKÁ ŠKOLA o.p.s.

Studijní program: B6208 Ekonomika a management

Studijní obor/specializace: 6208R190 Podniková ekonomika a řízení lidských zdrojů

Syndrom vyhoření, stres a jejich prevence u pracovníků v Automotive

Bakalářská práce

Barbora PICHOVÁ

Vedoucí práce: PhDr. Ingrid Matoušková, Ph.D.



ŠKODA AUTO Vysoká škola

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Zpracovatelka: **Barbora Pichová**

Studijní program: **Ekonomika a management**

Obor: **Podniková ekonomika a řízení lidských zdrojů**

Název tématu: **Syndrom vyhoření, stres a jejich prevence u pracovníků v Automotive**

Cíl: Cílem bakalářské práce je na základě analýzy zjistit zda jsou zaměstnanci firem seznámeni se syndromem vyhoření a s jeho prevencí a rovněž jak zaměstnanci zvládají stres, co jsou nejvíce stresové faktory jejich povolání a na základě vyhodnocení dat případně navrhnout preventivní opatření.

Rámcový obsah:

1. ÚVOD a cíl práce
2. Teoretická východiska syndromu vyhoření
3. Příčiny, fáze a příznaky syndromu vyhoření
4. Stresové situace a jejich zvládání
5. Prevence stresu a syndromu vyhoření
6. Empirická část – představení organizace, výzkumné otázky a jejich zdůvodnění
7. Metody zkoumání, sběr dat, jejich vyhodnocení, interpretace a návrh opatření
8. Závěr

Rozsah práce: 25 – 30 stran

Seznam odborné literatury:

1. MATOUŠEK, O. *Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003. 20 s. ISBN 80-903604-1-6.
2. PRIEß, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření najdete cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. 175 s. ISBN 978-80-247-5394-2.
3. HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2013. 229 s. ISBN 978-80-7429-331-3.
4. KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. 175 s. ISBN 978-80-7195-573-3.
5. MASLACH, C. – BAKKER, A. – LEITER, M.P. *Burnout at work: a psychological perspective*. London: Psychology Press, 2014. 174 s. ISBN 978-1-84872-229-3.

Datum zadání bakalářské práce: prosinec 2020

Termín odevzdání bakalářské práce: prosinec 2021

L. S.

Elektronicky schváleno dne 2. 5. 2021

Barbora Pichová
Autorka práce

Elektronicky schváleno dne 2. 5. 2021

PhDr. Ingrid Matoušková, Ph.D.
Vedoucí práce

Elektronicky schváleno dne 2. 5. 2021

doc. PhDr. Karel Pavlica, Ph.D.
Garant studijního oboru

Elektronicky schváleno dne 2. 5. 2021

doc. Ing. Pavel Mertlík, CSc.
Rektor ŠAVŠ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval(a) samostatně a použité zdroje uvádím v seznamu literatury. Prohlašuji, že jsem se při vypracování řídil(a) vnitřním předpisem ŠKODA AUTO VYSOKÉ ŠKOLY o.p.s. (dále jen ŠAVŠ) směrnici OS.17.10 Vypracování závěrečné práce.

Jsem si vědoma) že se na tuto závěrečnou práci vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon, že se jedná ve smyslu § 60 o školní dílo a že podle § 35 odst. 3 je ŠAVŠ oprávněna mou práci využít k výuce nebo k vlastní vnitřní potřebě. Souhlasím, aby moje práce byla zveřejněna podle § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách.

Beru na vědomí, že ŠAVŠ má právo na uzavření licenční smlouvy k této práci za obvyklých podmínek. Užiji-li tuto práci, nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, mám povinnost o této skutečnosti informovat ŠAVŠ. V takovém případě má ŠAVŠ právo ode mne požadovat příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to až do jejich skutečné výše.

V Mladé Boleslavi dne 8. 12. 2021

Děkuji PhDr. Ingrid Matouškové, Ph.D., za odborné vedení závěrečné práce, poskytování rad, informačních podkladů, ze její vstřícnost, ochotu a rychlost zpětné vazby.

Obsah

Úvod.....	7
1 Teoretická východiska syndromu vyhoření	9
1.1 Historie a zrod zkoumání syndromu vyhoření	9
1.2 Definice syndromu vyhoření.....	10
1.3 Syndrom vyhoření a rizikové profese	12
2 Příčiny, fáze a příznaky syndromu vyhoření	14
2.1 Příčiny syndromu vyhoření.....	14
2.2 Fáze syndromu vyhoření.....	16
2.3 Příznaky syndromu vyhoření.....	17
3 Stresové situace a jejich zvládání.....	19
3.1 Stres.....	19
3.2 Stresové situace.....	20
3.3 Zvládání stresu a zátěžových situací.....	20
4 Prevence stresu a syndromu vyhoření.....	22
4.1 Prevence stresu	22
4.2 Prevence syndromu vyhoření.....	23
5 Empirická část – představení organizace, výzkumné otázky a jejich zdůvodnění, metody zkoumání.....	25
5.1 Představení organizace.....	25
5.2 Výzkumné otázky	26
5.3 Metodologie výzkumu.....	27
5.4 Charakteristika respondentů	28
6 Sběr dat, jejich vyhodnocení, interpretace a návrh opatření	30
6.1 Vyhodnocení dat	30
6.2 Shrnutí dotazníkového šetření	35
6.3 Návrh opatření	36
Závěr.....	38
Seznam obrázků a tabulek.....	42
Seznam příloh.....	43

Seznam použitých zkratek a symbolů

WHO World Health Organization

SV Syndrom vyhoření

ŠA Škoda Auto a. s.

Úvod

Tématem bakalářské práce je syndrom vyhoření, který je dnes poměrně diskutovaným tématem, a stres u pracovníků v automobilovém odvětví. Syndrom vyhoření, někdy také syndrom vyhasnutí nebo syndrom vyprahlosti, není nemoc, ale spíše se jedná o psychický stav, který se často objevuje u profesí obsahujících práci s lidmi. Vzhledem k stále rostoucím nárokům všech zaměstnavatelů se už ovšem v dnešní době tento syndrom netýká pouze pomáhajících profesí, ale zasahuje pracovníky ve všech branžích. Stres bude v této práci rozebrán, jelikož s burnoutem velice úzce souvicí. Naprosto každý se ve svém životě se stresem setkává a je nucen s ním bojovat. Pokud ovšem dojde k dlouhodobému působení na organismus, může dojít ke chronickému stresu, ze kterého může vzniknout právě syndrom vyhasnutí.

V této práci bude prozkoumáno, zda jsou pracovníci v automobilu seznámeni se syndromem vyhoření, jak zvládají stres související s jejich prací a jak s ním bojují, aby u nich k vyhoření nedošlo. Práce v tomto odvětví je velmi náročná a vyskytuje se zde velká konkurence, což může být velmi stresující. Zároveň se analýza zaměří na nejvíce stresové faktory těchto povolání a na preventivní opatření, kterými se dá předejít vážnějším dopadům na psychické zdraví a pohodu těchto jedinců.

Motivací pro výběr tohoto tématu byla osobní zkušenost, při které došlo k setkání se syndromem vyhoření u jedince, který celý život pracoval v managementu automobilu. Dalším motivátorem byly také poznatky z praxe v tomto odvětví, kdy se naskytla možnost na vlastní oči vidět, jak je práce v tomto oboru stresující a psychicky náročná.

Práce je rozdělena na dvě hlavní části, na teoretickou a praktickou.

Teoretická část bakalářské práce je rozdělena do čtyř kapitol. První z nich se zaměří na vymezení a původ pojmu syndrom vyhoření a na zrod zkoumání této problematiky. Druhá kapitola popisuje jeho příčiny, fáze a příznaky. Ve třetí kapitole budou popsány a rozebrány stresové situace a jejich zvládání. Ve čtvrté kapitole se práce pokusí přiblížit prevenci stresu a syndromu vyhoření.

Praktická část práce je rozdělena na dvě kapitoly. V první kapitole budou představeny organizace, které se zapojily do výzkumu. Dále také použita

metodologie výzkumu a charakteristika respondentů, kteří se šetření zúčastnili. Budou zde stanoveny 2 výzkumné otázky, které budou ve druhé kapitole této části zodpovězeny na základě analýzy anonymního dotazníkového šetření, kterého se účastnili zaměstnanci pracující v automobilovém průmyslu.

Cílem bakalářské práce je na základě šetření zjistit, zda jsou zaměstnanci firem seznámeni se syndromem vyhoření a s jeho prevencí a rovněž jak zaměstnanci zvládají stres, co jsou nejvíce stresové faktory jejich povolání a následně na základě vyhodnocení těchto dat případně navrhnout preventivní opatření.

1 Teoretická východiska syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je již v dnešní době poměrně známým termínem. Mezi jeho hlavní projevy patří ztráta energie, frustrace, apatie, silný pokles výkonnosti a různé psychosomatické obtíže. Vyhoření se nejčastěji objevuje v pomáhajících profesích, kterými jsou například sociální pracovníci a dále také v profesích, kde dochází k mezilidskému kontaktu, proto se velmi často vyskytuje u pracovníků ve zdravotnictví. Vyhoření se dá předcházet, nebo zeslabit jeho účinky, ale pro docílení této obrany je důležité být se syndromem dobře seznámen a vědět co všechno způsobuje a jak s ním bojovat (Jeklová a Reitmayerová, 2006).

Podle A. Kallwass (2007) nejde jednoznačně určit co k syndromu vyhoření vede, ale existují příčiny, které se nejčastěji uvádějí ve spojitosti s touto poruchou, jako jsou přílišná očekávání, vztahové konflikty, nadměrné množství práce v časovém presu, nebo třeba mobbing na pracovišti. Důležité je ovšem zmínit, že ne vždy tyto příčiny musí vést k syndromu vyhoření.

Psychologové a lékaři se se stavem celkového a psychického vyčerpání zabývají již od sedmdesátých let 20. století. Tento syndrom nejenže ovlivňuje výkonnost a profesní chování, ale zároveň kromě psychiky ovlivňuje i celkovou kvalitu života a některé jeho příznaky a charakteristiky se shodují s duševními nemocemi a poruchami (Kebza a Šolcová, 1998).

1.1 Historie a zrod zkoumání syndromu vyhoření

Za autora pojmu Burnout je považován Herbert J. Freudenberger, který ho poprvé uvedl do literatury v roce 1974 v časopise „Journal of Social Issues“.

Herbert Freudenberger se narodil v roce 1927 ve Frankfurtu nad Mohanem. Když mu bylo 12 let, tak ho nechali rodiče odcestovat z nacistického Německa k příbuzným do New Yorku, kde na New York University získal svůj doktorát z psychologie. Svůj psychoanalytický výcvik absolvoval v Národní psychologické psychoanalytické společnosti. V 60. letech se rozhodl založit bezplatnou polikliniku pro mladistvé narkomany, bezdomovce a problémové jedince. Jeho pracovní nasazení bylo obrovské a šest dní v týdnu pracoval až 18 hodin denně. Toto pracovní vypjetí dovedlo Freudenbergera k naprostému vyčerpání jak psychickému, tak fyzickému. Ihned poté, co se z kolapsu zotavil, začal sám na sobě provádět psychoanalýzu a pomocí magnetofonu si nahrával, co by řekl

svému terapeutovi a následně si nahrávku přehrál, zanalyzoval ji jako zkušený psycholog a začal se sám léčit. Problém, který u sebe objevil, se rozhodl dále zkoumat a zjistil, že se týká daleko více lidí, než jeho samotného a že se vyskytuje především u profesí, jež zprostředkovávají pomoc druhým (Honzák, 2013).

Podle Křivohlavého (1998) byl původně SV spojován hlavně s alkoholiky, a později s narkomany kdy u obou těchto závislostí dochází ke ztátě zájmu o cokoli jiného a hlavním smyslem života se stává pouze návyková látka.

Burnout je ovšem jev, který se vyskytoval dávno předtím, než dostal svůj název a zmínky o něm, můžeme najít například v krásné literatuře, kde se vyskytují stavy naprostého vyčerpání, neschopnost pokračovat ve své práci a další příznaky, které v dnešní době řadíme právě k syndromu vyhoření (Jeklová a Reitmayerová, 2006).

1.2 Definice syndromu vyhoření

H. Freudenberger definoval syndrom vyhoření jako „Vyhoření je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení a svou motivaci.“

Cary Cherniss řekl, že „Burnout je výsledek procesu, v němž lidé velice intenzivně zaujati určitým úkolem (ideou) ztrácejí své nadšení.“

Agnes Pines a Elliott Aronson definují tento syndrom jako stav fyzického, emočního a mentálního vyčerpání, které způsobují dlouhodobě emocionálně náročné situace, jež jsou nejčastěji způsobené velkým očekáváním a chronickými stresy.

Maslach a Jackson tvrdí, že je Burnout syndromem depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Syndrom v jejich pojetí může snížit kvalitu i kvantitu pracovního výkonu a zároveň dle jejich názoru úzce souvisí s fluktuací, s nízkou morálkou a s pracovní nespokojeností. Tato dvojice nejen že definovala syndrom vyhoření, ale zároveň vypracovala i dotazník s názvem MBI – Maslach Burnout Inventory, kterým se dá SV měřit (Křivohlavý, 1998).

Podle Kebzy a Šolcové (1998) další zajímavá definice zní, že „Burnout syndrom bývá charakterizován jako prolongovaná reakce na chronické interpersonální

stresory v zaměstnání, nebo jako situačně indukovaná stresová reakce, nebo též podle některých autorů jako poslední fáze stresové odpovědi dle Selyeho, tedy fáze vyčerpání.“

V literatuře je možné dohledat mnoho definic tohoto syndromu, při čemž každá bude znít trochu jinak a bude na problematiku nahlížet z trochu jiného úhlu. Existuje však pár společných znaků, které mají všechny definice společné:

- Přítomnost příznaků jako například emocionální vyčerpání, únava apod.
- Příznaky se většinou projevují na chování, nebývají fyzického rázu.
- Burnout je spojován s určitými druhy povolání, které se uvádějí jako psychicky náročnější, např. zdravotní pracovníci, právníci, manažeři atd.
- Syndrom vyhoření postihuje jedince, kteří jsou jinak z psychologického hlediska zcela zdraví.
- Snížení efektivity práce není způsobené pracovní neschopností, nebo špatnými dovednostmi zaměstnance, ale úzce souvisí s vytvořením negativních postojů (Křivohlavý, 1998).

Ze syndromu vyhoření vylučujeme jedince, kteří trpí nějakým psychiatrickým onemocněním, a to i přestože se jejich příznaky shodují s příznaky Burnoutu. Neřadíme sem ani případy, kdy dochází k únavě z monotónní práce, jelikož ta není spojována s pocity neschopnosti (Křivohlavý, 1998).

Podle WHO (2019) je Burnout zahrnut v 11th Revision of the International Classification of Diseases (ICD-11) klasifikován jako profesní fenomén, a ne jako zdravotní stav. Je popsán v kapitole „Factors influencing health status or contact with health services“ která zahrnuje důvody, pro které lidé kontaktují zdravotní servis, ale nejsou klasifikovány jako nemoci nebo zdravotní stavy.

V ICD-11 je Burnout definován jako: „Burnout je syndrom konceptualizovaný jako důsledek chronického stresu na pracovišti, který nebyl úspěšně zvládnut. Vyznačuje se třemi dimenzemi:

- pocit vyčerpání nebo vyčerpání energie,
- zvýšená mentální vzdálenost od jedincova zaměstnání nebo pocity negativismu nebo cynismu související s prací jedince,

- snížená profesionální účinnost.

Burnout se týká konkrétně jevů v profesním kontextu a neměl by být používán v jiných oblastech života.“

1.3 Syndrom vyhoření a rizikové profese

Syndrom vyhoření se nejčastěji projevuje v pomáhajících profesích (sociální pracovníci, poradci ve věcech sociální péče), nebo u zaměstnanců ve zdravotnictví (lékaři, zdravotní sestry, ostatní zdravotní personál). Tento fakt ovšem neznamená, že neexistují i další zaměstnání, kde k tomuto syndromu často dochází. Za zmínku stojí např. následující profese:

- učitelé všech stupňů,
- pedagogové pracující s duševně postiženými dětmi,
- policisté,
- pracovníci v nápravných zařízeních ministerstva spravedlnosti,
- žurnalisté,
- politici,
- sportovci (atleti, profesionální hráči, trenéři, manažeři atp.),
- duchovní – kněží, faráři, kazatelé,
- vedoucí pracovníci všech stupňů,
- administrátoři,
- právníci, advokáti,
- vedoucí letecké dopravy,
- piloti a osádky letadel,
- podnikatelé a manažeři,
- obchodníci,
- úředníci (Kebza a Šolcová, 1998).

Zvýšené životní tempo, rostoucí ekonomické, sociální a emoční nároky, přesně to jsou hlavní příčiny, proč výskyt SV v dnešní společnosti narůstá. Burnout

nevzniká z akutního stresu, ale ze stresu chronického, který člověka doprovází na každodenní bázi, přičemž celou situaci zhoršuje prodlužující se doba, kdy je jedinec pracovně aktivní, tedy doba, kdy musí tomuto stresu čelit. Původně se odborníci domnívali, že k syndromu dochází pouze u pracovní činnosti, která souvisí s prací s lidmi. Nyní se ovšem ukazuje, že je třeba doplnit tuto charakteristiku také o vysoké požadavky na pracovní výkon s minimálním prostorem pro chyby a omyly, který se dnes pokládá za standard. A přesně tento pocit, že není možné dostát takovým nárokům, které jsou na zaměstnance kladeny, vede k vyhoření, jehož důsledky se projevují nejen ve vztahu k pracovní činnosti, ale také ve vztahu k sobě samému (Kebza a Šolcová, 1998).

2 Příčiny, fáze a příznaky syndromu vyhoření

Špatné vztahy s rodinou, s kolegy, workoholismus, zahlcení pracovními úkoly, nebo vlastnosti a charakter. Toto všechno mohou být příčiny, které mohou vést k syndromu vyhoření. Přesně na tuto problematiku se zaměří následující kapitola a stejně tak zodpoví otázky, co jsou to fáze SV, jaké je jejich dělení a co všechno může signalizovat počínající nebo již existující Burnout.

2.1 Příčiny syndromu vyhoření

Jeklová a Reitmayerová (2006) ve své publikaci uvádí hned několik příkladů, co může vést k syndromu vyhoření. Jedním z nich je ztáta ideálů, kdy napočátku je jedinec nadšený z nového zaměstnání, z nového týmu kolegů a je spokojen s novými úkoly, se kterými se setkává. Zpočátku je dokonce i práce přesčas brána pozitivně, ale to se postupem času změní. V každém zaměstnání dochází i k neúspěchu, a to může vést ke ztrátě důvěry v sebe samé, a pokud se nedostaví dostatečná podpora od pracovního týmu, nebo dokonce přátel a rodiny, může se stát, že se jedinec se střetem s touto nepříjemností sám nevyrovná.

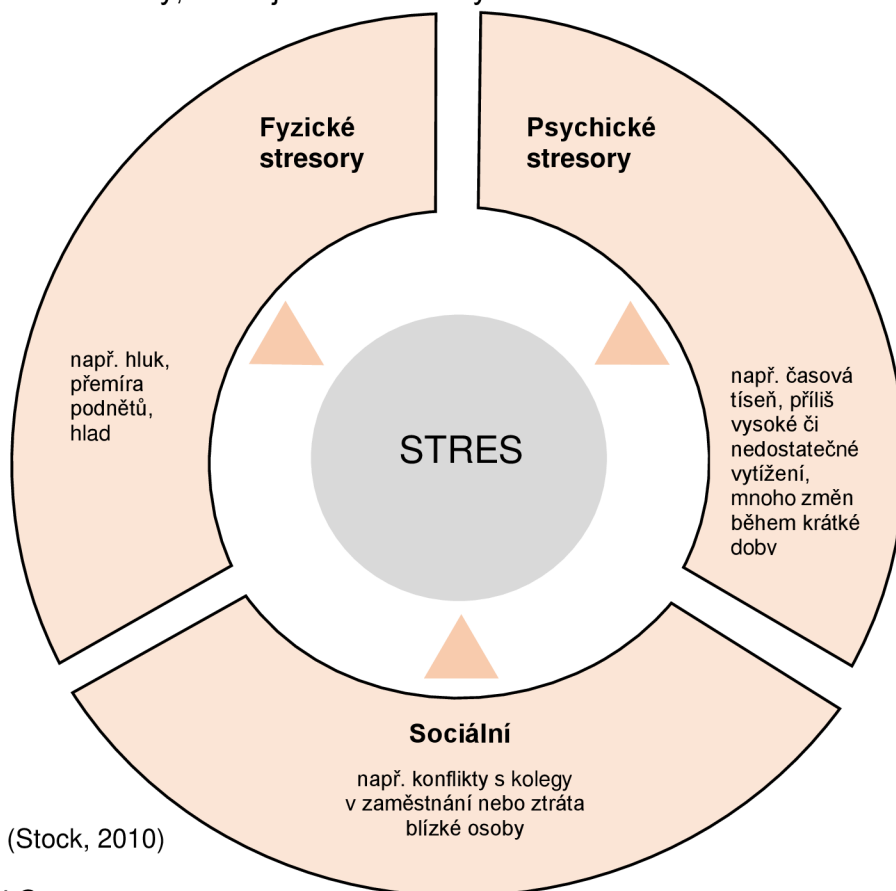
Mezi další příčinu autorky řadí workoholismus. Tato závislost na práci způsobuje nutkavou vnitřní potřebu pracovat, díky čemuž se může jedinec dostat do fáze, kdy už se mu nedostává dostatečné energie, protože veškerý svůj čas věnuje práci, na úkor odpočinku. Ostatně přesně díky tomuto problému se již zmiňovaný Herbert Freudenger se syndromem vyhoření začal sám potýkat a následně ho začal analyzovat a zabývat se jím.

Třetí příčina nese název teror příležitostí. Vysvětlení problému, se může zdát na první pohled jednoduché, jedná se totiž o schopnost odmítnout a říct ne. Pokud pracovník tuto schopnost postrádá, dochází k zahlcení rozpracovanými úkoly a pokud nedojde ke správnému rozvržení času a energie může dojít až k Burnoutu.

Je pracovní stres jediným spouštěčem syndromu vyhoření? Tuto otázku si ve své knize pokládá Mirriam Priess (2015), která na základě své praxe na klinice a ve vlastní ordinaci zjistila zajímavý fakt. Důvodem vyhoření totiž může být i chybějící pozitivní vztahy se svým okolím a nedostatečné porozumění vlastní osobě. Všichni její pacienti s tímto syndromem neměli téměř žádné sociální

kontakty, málokdo setrvával ve zdravém partnerském vztahu a dobrý vztah sám k sobě neměl vůbec nikdo. Dle studií, které se v posledních letech objevují, je pracovní přetížení pouze vedlejším faktorem při vzniku SV a hlavní příčinou by mohly být právě výše zmíněné vztahy.

Akutní stres sám o sobě není příčinou Burnoutu. Přesto stres hraje hlavní roli při vzniku syndromu vyhoření. Především pak chronický stres, který vzniká každodenním a dlouhodobým působením stresu akutního. Stres způsobují takzvané stresory, které jsou zobrazeny na obrázku č. 1.



Zdroj: (Stock, 2010)

Obr. 1 Stresory

Zda v člověku stresory vyvolají chronický stres, závisí na několika faktorech. Jedním z nich je, jak jedinec zhodnotí situaci, dalším je schopnost tuto situaci zvládnout a posledním je intenzita a délka působení těchto stresových faktorů. Veškeré reakce na tyto podněty jsou individuální a záleží na subjektivním vnímání. Pokud bude osoba vystavená zmiňovaným obtížím přesvědčená, že je nezvládne, spustí se zátěžová reakce, která vede ke vzniku stresu. Je velice důležité upřesnit, že v případě vzniku stresu se nejedná pouze o vnější vlivy,

kterými může být například vysoká pracovní zátěž, ale významný dopad mají i vlivy vnitřní jako struktura osobnosti a charakter (Christian Stock, 2010).

2.2 Fáze syndromu vyhoření

V literatuře můžeme dohledat různé pohledy na dělení Burnoutu a výčty jeho fází. V těch nejjednodušších se nachází modely, které se skládají se tří stádií a ty nejsložitější pak z dvanácti, kde se fáze vzájemně překrývají a nelze je jednoznačně oddělit. Stejně tak postižený může projít všemi fázemi, nebo některé z nich přeskočit. V podstatě všechny modely začínají jedincem, který pracuje s nadprůměrným nasazením a je se svou prací spokojen, a končí člověkem se syndromem vyhoření kvůli vysokým nárokům, které jsou na něho kladeny jak sebou samým, tak svým okolím (Christian Stock, 2010).

Autoři Edelwich a Brodsky nabízejí model, jež se skládá z pěti fází. První z nich je nadšení, kdy se práce stává nejdůležitější částí života a jedinec se při jejím výkonu dobrovolně přetěžuje. Druhé je stádium stagnace, během kterého dochází ke slevení ze svých očekávání a pomalu dochází k uvědomění, že je důležité uspokojit i vlastní potřeby jako například volný čas. Třetí fáze nese název frustrace. V tomto stádiu přicházejí pochybnosti o smyslu práce a začínají se objevovat první fyzické a psychické potíže. Následuje apatie, při které je jedinec neschopen situaci změnit, vyhýbá se novým úkonům a práci vykonává jen v nezbytně nutné míře a kvalitě. Posledním stádiem tohoto modelu je intervence. Díky přehodnocení situace dochází k přerušování celého procesu a přichází realistický náhled. Může to být způsobeno například životní změnou, nebo přerušením současné práce.

A. Laengle uvádí jiné členění těchto stádií. První z nich nese název fáze nadšení, stejně jako v předchozím modelu. Popisuje jedince, který se nadchl a má konkrétní cíl, ke kterému směřuje. K druhé tzv. fázi vedlejšího zájmu dochází v momentě, kdy cíl přestává být motivací a stávají se jí prostředky, které jsou za práci získávány. Začíná pomasínat nadšení, ale přesto je jedinec schopný svou práci nadále vykonávat. Poslední a třetí je fáze popela, během které ztrácí jedinec respekt a úctu k ostatním lidem, sobě samému, neváží si vlastního snažení a dochází ke ztrátě smyslu života (Jeklová a Reitmayerová, 2006).

2.3 Příznaky syndromu vyhoření

Iva Moravcová (2019) popisuje příznaky syndromu vyhoření jako nenápadnou a pomalou cestu do pekel. Počáteční příznaky jsou totiž zrádné a mohou se na první pohled zdát neškodně. Jedním z nich může být například to, že si jedinec nařídí budíka na sedmou hodinu, ale probudí se už před pátou. Je nevyspalý, ale nepřikládá tomu nijak velkou váhu, protože to se přece občas stane každému. Jenže při počínajícím syndromu vyhoření se tato situace začne časem opakovat, až se předčasné vstávání stane běžnou součástí života. Další příznaky už poměrně zřetelně signalizují, že je něco v nepořádku. Přichází únava, pobledlost, pohublost a mohou se dostavit i gastrointestinální potíže. U některých lidí může dokonce docházet ke ztrátě pocitu hladu a žízně, což je způsobeno permanentním stresem, do kterého se člověk s počínajícím syndromem vyhoření dostane díky pracovnímu zápalu. Tento odborně nazývaný eustres neboli pozitivní stres způsobuje, že tělo vypíná své receptory, aby jedince nevyrušovali právě pocity jako je hlad, žízeň nebo bolest. Dalším symptomem u vyhořelých lidí je, že jim začíná být všechno jedno, proto mohou polevovat v hygieně, přestanou řešit, jak se oblékají a na první pohled vypadají zanedbaně. Pokročilý Burnout se může dokonce prolínat s depresí, proto je někdy na místě nejprve nemocného svěřit do péče psychiatrů a zvolit správnou medikaci. Neléčený syndrom se může rozvinout ve velmi vážný psychický problém, který nejdříve končí i sebevraždou.

Podle Christiana Stocka (2010) se příznaky dělí na tři základní symptomy vyhoření, kterými jsou vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti. Prvním z těchto znaků je vyčerpání, které se následně dělí na emoční a fyzické. Emoční vyčerpání zde opět přináší přirovnání k depresi, jelikož jsou příznaky dost podobné, jedná se například o pocit bezmoci, beznaděje, ztrátu sebeovládání, výbuchy vzteku nebo třeba pocit strachu, prázdnoty a apatie. Mezi fyzické znaky patří nedostatek energie, chronická únava, poruchy spánku a oslabení imunity, které způsobuje náchylnost k infekčním nemocem. Odcizení se projevuje především v sociální sféře. Dochází k distancovanému přístupu ke klientům, k odcizení s kolegy a na nadřízené se nahlíží jako na ohrožení. Snižuje se pracovní nasazení a dostávají se pocity zklamání a frustrace, jež jsou zapříčiněny takovým vyčerpáním, že má jedinec pocit, že už nemůže dál.

Mezi hlavní projevy patří negativní postoj k sobě samému, k životu a práci, a to vše je doprovázeno ztrátou sebeúcty a pocitem méněcennosti. Třetím příznakem v tomto dělení je pokles výkonnosti, který úzce souvisí se subjektivním pocitem vyhořelého jedince, že je neschopný. Díky tomu dochází k poklesu produktivity a jinak rutinní problémy zabírají postiženému mnohem více energie a času. Projevy poklesu výkonnosti jsou nerozhodnost, ztráta nadšení a pocit selhání.

3 Stresové situace a jejich zvládání

Vysvětlit, co je to vlastně stres není vůbec jednoduché. Opět dochází k různým pohledům na tuto problematiku. Jednu z definic nabídnou lékaři, jinou zase psychologové a z úplně jiného hlediska budou na stres pohlížet manažeři nebo laici. Někteří na stres pohlíží téměř jako na žádoucí a považují ho za přirozený, jiní si zase myslí, že stresem trpíme a že způsobuje pouze problémy (David Fontana, 2016).

Naprosto každý během svého života musí čelit stresu, ať už se jedná o stres spojený s prací, výchovou dětí nebo nefunkčním vztahem, přesto jsou lidé v mnoha případech schopni stresu čelit sami a vyrovnat se s ním. Pokud se jim to podaří, může to dokonce posílit jejich sebevědomí, ale v případech, kdy k úspěchu nedojde, je nutné vyhledat odbornou pomoc a situaci nepodceňovat, jelikož může vést k závažnějším problémům.

3.1 Stres

Pojem stres pochází z anglického stress což znamená zátěž a napětí. Prvotní kořeny tohoto slova však s největší pravděpodobností pocházejí ze starofrancouzského destresse, což podle Davida Fontana znamenalo „nacházet se ve stísněném prostoru či pod útlakem“ (Fontana, 2016, str. 14). Následně si tento pojem převzala střední angličtina, která užívala výraz distress a postupem času se „di“ vytratilo a vznikla dvě slova, s odlišným významem. Zůstalo původní distress, které znamená nouze, tíseň a již zmiňovaný stress.

Miriam Priess (2015) uvádí, že pojem stres označuje subjektivní stav, během kterého dochází k pocitu, že se jedinec dostal do obtížné situace, kterým se nemůže vyhnout a zároveň je pro něj nemožné obrátit je ve svůj prospěch, na základě chybějících schopností, nebo zdrojů.

„Stres je nárok (požadavek) kladený na adaptivní schopnosti mysli a těla. Dokážeme-li svými adaptivními schopnostmi zvládnout vnější nároky a vytěžit z aktuálních podnětů, je stres vítaný a užitečný. Jestliže toho však schopni nejsme a nároky jsou pro jedince vysilující, je stres nevítaný a k ničemu.“ (Fontana, 2016, str. 15). Tato definice jednoduše popisuje, že stres může být dobrý i špatný. S touto myšlenkou přišel již Hans Selye, který svým výzkumem stresu významně ovlivnil jeho počátky. Tento kanadský vědec zavedl pojmy

eustres a distres neboli dobrý stres a špatný stres. Eustres je popsán jako stav vzrušení, které se dostavuje například při zamilovanosti. Naopak distres se projevuje jako nepříjemná zátěž a většinou je myšlen právě on, při použití obecného pojmu „stres“, tedy negativní a špatný stres.

3.2 Stresové situace

Podle Jeklové a Reitmayerové (2006) patří mezi základní znaky stresových situací pocit neovlivnitelnosti situace, přílišný tlak okolí, který vyžaduje příliš mnoho změn, pocit že se vznik stresové situace nedá předpovídat, nebo také pocit, že se situace nedá zvládnout.

Pokus o zvládnutí těchto situací probíhá ve třech fázích a je považován za proces, který je přirozenou reakcí na stres. První fáze aktivuje obranné reakce a dochází k uvědomění si zátěže v rovině fyzické i psychické. Během druhé fáze dochází k pokusu o zvládnutí situace a jedinec se intenzitu stresu snaží redukovat. Ve třetí fázi dochází buď ke zvládnutí stresu, nebo v opačném případě k selhání obranných reakcí a může dojít k rozvoji stresem způsobeným poruchám. Míra vyrovnání, se kterou jedinec zvládne stresovou situaci, významně ovlivňuje budoucí reagování na podobné situace a díky této zkušenosti dochází k lepšímu zvládnutí stresu.

Mezi zátěžové situace nepatří pouze ty stresové, ale patří sem i jiné typy, jako je frustrace, konflikt, trauma, krize a deprivace. Tyto situace je možné nazvat jedním slovem jako stresor, což je událost či situace, narušující psychické a fyzické zdraví, které se musí jedinec přizpůsobit (Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014).

3.3 Zvládání stresu a zátěžových situací

Odolnost vůči zátěžím je zcela individuální a její míra je určována vrozenými předpoklady, vývojovou úrovní ale také jednotlivými zkušenostmi a celkovým stavem jedince, který se s touto situací potýká. Důležitým pojmem je frustrační tolerance, která značí obecnou míru odolnosti vůči zátěžovým situacím a pokud dojde k překročení této míry, dostavují se obranné způsoby, nejčastěji tzv. obranné reakce, které napomáhají k navrácení do duševní rovnováhy. Mezi nejčastější způsoby obrany řadíme útok, který je považován za aktivní variantu

a spočívá v tom, že člověk útočí přímo na zdroj ohrožení a snaží se se situací bojovat. Dalším způsobem je agrese, při které dochází k násilí vůči svému okolí a k sobě samému. Může se projevovat sebeobviňováním, omezováním či poškozováním lidí, a dokonce se mohou dostavit i sebevražedné tendence. Jako poslední stojí za zmínku únik. Toto řešení je přesným opakem již zmíněných způsobů a jedinec místo pokusu o vyřešení celé situace utíká a snaží se odpovědnost přesunout na někoho jiného, než je on sám (Jeklová a Reitmayerová, 2006).

Trochu jinou metodou zvládnání zátěžových situací je obranná reakce, která se nazývá coping a vyjadřuje boj s nepřiměřenou zátěží. Coping je možné definovat jako snahu s cílem řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat nároky, které si klade jak jedinec sám, tak jeho okolí. V podstatě se jedná o určitý vyšší stupeň adaptace (Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014).

Davida Fontana (2016) dělí zvládnání stresu do třech kategorií. První z nich nazývá mobilizace, která je popsána jako jednoduché uvědomnění si, že je něco špatně a že je nutné s tím něco dělat. Tento krok je naprosto nezbytný pro následné zvládnutí stresu. Existuje studie, která ukazuje, že šedesát procent lidí, kteří uvádějí svou práci jako stresující, nemají vůbec žádný plán, jak se s tímto stresem vypořádat. Jedním z důvodů je, že díky konstantnímu stresu nemají energii na změnu, ale v momentě, kdy se jim podaří zmobilizovat své síly, udělají první krok ke změně. Druhou kategorií je porozumění. Ve chvíli, kdy se jedinec zmobilizuje, musí identifikovat své stresory, zamyslet se nad otázkou „Co je s nimi potřeba udělat?“ a odhalit překážky, které mu brání v dosažení tohoto cíle. Důležité je, vypracovat si důkladný, a hlavně detailní seznam věcí, které stres způsobují. V tu chvíli přichází akce neboli opatření. V této fázi je nutné rozdělit stresory na dvě skupiny. První skupina, jsou stresory, které není jedinec schopen sám ovlivnit, a proto je musí ignorovat, nebo se jim přizpůsobit. V druhé skupině se nacházejí ty, které ovlivnit může, a proto se musí začít řešit ať už okamžitě, nebo do budoucna.

4 Prevence stresu a syndromu vyhoření

Definice zdraví podle WHO (2021) je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze absence nemoci nebo slabosti. Pro dosažení tohoto stavu je velmi důležitá prevence. Prevence je činnost, která zabraňuje vzniku onemocnění, upevňuje zdraví a slouží jako nástroj pro prodloužení délky života. Může být chápána ve dvou rovinách, jednou z nich je vytváření příznivého životního prostředí a podpora zdravého života a druhá má za cíl předcházet vzniku určité choroby a jejích následků. Z časového hlediska dělíme prevenci na primární, která má zabránit vzniku nemoci (např. očkování), sekundární, která má předcházet nepříznivým následkům již vzniklé nemoci a terciární, která se snaží zabránit, aby došlo k opakování onemocnění (Čeledová a Čevela, 2010).

Na cestě k prevenci psychických problémů a onemocnění na prvním místě určitě nesmí chybět Maslowova pyramida potřeb, která je zobrazená na obrázku č. 2. Proto, aby jedinec docílil psychické rovnováhy a pohody musí usilovně pracovat na splnění těchto základních potřeb a poznat sám sebe, aby mohl následně zvolit další strategii, jak se vyhnout vyhoření a jak bojovat se stresem.



Zdroj: (Honzák, 2013)

Obr. 2 Maslowova pyramida potřeb

4.1 Prevence stresu

Každý člověk je jedinečný a individuální, proto není možné vytvořit univerzální návod, jak bojovat se stresem, nebo jak mu předcházet. Jeklová a Reitmayerová (2006) ve své publikaci přesto představují 7 praktických postupů, jak zvládat stres, které může do svého života aplikovat naprosto každý:

- Pořadí důležitosti – přesné vymezení a stanovení toho, co jedinec považuje za důležité, díky čemuž odpadne napětí, které vyplyne se situace, která je definována jako méně důležitá.
- Vyhýbání se stresu – i když se to zná nemožné, opak je pravdou. Během tohoto postupu je důležité vytvořit přehled denních nepříjemností, a pokusit se jim vyhnout (např. pokud je pro člověka stresující dopravní zácpa cestou do práce, může vyrazit dříve a tím se jí vyhnout).
- Naučit se „vypnout“ – pod tímto bodem se skrývá vhodně zvolené trávení voného času, například procházka, dobře zvolená dovolená, nebo dostatek času na koníčky.
- Pohyb, cvičení – díky fyzické aktivitě dochází k okamžitému snížení stresu a pravidelností se dokonce snižuje reaktivita oběhové soustavy na psychické stresory.
- Správná výživa – strava nejen že ovlivňuje fyzické zdraví, ale zároveň může napomáhat i tomu psychickému, třeba už jen tím, že díky kvalitnímu stravování se jedinec cítí dobře, a to má pozitivní vliv na budování sebevědomí.
- Relax – pravidelnost relaxačního cvičení navozuje pocit pohody a tím se snižuje nepříjemný tlak a odbourává stres.

4.2 Prevence syndromu vyhoření

Proto, aby mohli lidé Burnoutu předcházet, musí při nejmenším vědět, že něco jako SV existuje a mít zároveň trochu tušení, jak se projevuje a co jsou jeho příčiny. Jinak zavedení prevence není možné. Je důležité být seznámen s technikami zvládnání zátěžových situací a také vědět, kde hledat případnou pomoc, a především se nestydět o ni požádat. Pokud se u člověka začnou objevovat příznaky SV a podchytí se v čas, nemusí k vyhoření vůbec dojít.

Křivohlavý (1998) ve své publikaci uvádí zajímavý příklad. Ve vyrovnané životní situaci se člověk nachází, pokud se váha nesoucí na jedné straně stresory (faktory zatěžující, stresující) a na druhé salutory (schopnosti, dovednosti a síly danou situaci řešit) nachází v rovině. Jestliže dojde k převážení na stranu

stresorů, přichází riziko vzniku SV. V ten moment přicházejí dvě možnosti, jednou je ubrat na straně stresorů, nebo naopak přidat na straně salutorů. Znamená to tedy, že preventivním opatřením burnoutu je udržet tuto váhu v rovnováze a dávat si velký pozor, zda nepřevažuje stres a nepříznivé vlivy nad těmi pozitivními.

Stejně jak tomu bylo s prevencí stresu i zde je velice důležité dbát na kvalitní odpočinek, dopřávat si relaxaci, zahrnout do života pohyb a vhodně se stravovat. Dalším skvělým nástrojem pro prevenci SV je sociální opora v našem okolí ať už se jedná o rodinu, přátele, kolegy atd. Vzhledem k tomu, že burnout ve většině případů vzniká v souvislosti s prací, je důležité usilovat o vhodné pracovní podmínky a snažit se budovat kladný vztah ke svému zaměstnání jako takovému. Nepřetěžovat se, i přes vysoké nároky ze strany zaměstnavatele a mít vždy na paměti, že zdraví je rozhodně přednější než dokonalá kariéra.

A na závěr přehled pár konkrétních a praktických opatření, jak předcházet syndromu vyhoření podle Jeklové a Reitmayerové (2006):

- snížení nároků,
- umět říkat „NE“,
- vyjádření pocitů,
- pravidelné doplňování energie,
- stanovení priorit,
- plánování,
- emocionální podpora,
- přijímat pomoc,
- odpočinek a přestávky.

5 Empirická část – představení organizace, výzkumné otázky a jejich zdůvodnění, metody zkoumání

Syndrom vyhoření a stres může postihnout naprosto každého. V rámci empirické části se práce zaměří na zaměstnance v automobilovém průmyslu. Na základě poznatků a znalostí získaných z teoretické části, se pomocí dotazníkového šetření pokusí zanalyzovat tuto problematiku u pracovníků v automotive. Výzkumného šetření se zúčastnili zaměstnatni z různých společností, které ovšem až na ŠKODA AUTO a. s. nevyjádřili svůj souhlas pro uveřejnění názvů, proto budou jména těchto podniků pro účel této práce anonymizována. Celkem bylo zaznamenáno 13 různých firem, které splnili podmínky této práce a spadají pod automobilový průmysl.

5.1 Představení organizace

Společnost ŠKODA AUTO a.s. je největší výrobce automobilů v české republice a celosvětově je jedním z nejstarších výrobců vůbec. Vznik této firmy je datován od roku 1895, kdy zakladatelé Václav Laurin a Václav Klement započali existenci tohoto podniku výrobou jízdních kol, následně motocyklů, a nakonec i automobilů, čímž položili základy více než stoleté tradice výroby českých automobilů. Vše začalo v Mladé Boleslavi, kde do dnes sídlí hlavní závod. Mimo to, má dnes ŠA ještě dva pobočné závody, které se nacházejí v Kvasinách a ve Vrchlabí. V roce 1991 se ŠKODA AUTO stala součástí německého koncernu VOLKSWAGEN, což ještě posílilo její nepřehlédnutelnou pozici v automobilovém průmyslu. Díky tomuto spojení je dnes mezinárodně úspěšnou společností, která nabízí celkem deset modelových řad po celém světě.

ŠKODA AUTO má především obrovský význam pro českou ekonomiku, jelikož aktuálně zaměstnává více než 35 tisíc lidí v České republice. O jejím postavení svědčí i fakt, že se v roce 2020 opět stala vítězem v soutěži Českých 100 nejlepších, kde svou pozici obhájila již podvacáté, přičemž celé ocenění existuje pětadvacetlet.

Mimo již zmíněných závodů v ČR jsou vozy vyráběny formou koncernových partnerství také v Číně, Rusku, na Slovensku, v Německu a Indii, na Ukrajině

pak ve spolupráci s lokálním partnerem (ŠKODA AUTO a.s. Výroční zpráva, 2020).

Společnost nejen že automobily vyrábí, ale zároveň je sama vyvíjí, vyrábí a prodává komponenty originálních dílů, příslušenství značky ŠKODA a také poskytuje servisní služby. ŠA v současné době prochází transformací s cílem stát se Simply Clever společností a do roku 2025 nabídnout nejlepší řešení v oblasti mobility. Nová firemní strategie nese název NEXT LEVEL – ŠKODA STRATEGY 2030 a měla by se zaměřit na úspěšné zvládnutí přicházejících změn. Cílem je například povýšit značku ŠKODA mezi pět nejprodávanějších značek automobilů v Evropě, čehož chce dosáhnout především díky své cenové dostupnosti a v neposlední řadě se chce zaměřit na elektromobilitu a rozšířit své portfolio produktů do roku 2030 o minimálně další tři čistě elektrické modely.

Jediným akcionářem ŠKODA AUTO a.s. je společnost VOLKSWAGEN FINANCE LUXEMBURG S.A. která sídlí ve městě Strassen v Lucemburském velkovévodství. Tato společnost je přidruženou společností firmy VOLKSWAGEN AG.

Nová vize společností zní: „We will help the world live smarter“ což v překladu znamená Pomůžeme světu žít chytrěji a nová mise: „Modern accessible mobility with everything you need and surprices you love“ neboli Moderní dostupná mobilita se vším, co potřebujete a překvapení, která milujete. Zároveň společnost současně i do budoucna staví na svých prověřených hodnotách „simplyfiying“, „human“ a „surprising“ (ŠKODA Storyboard, 2021).

5.2 Výzkumné otázky

Před zahájením anlyzy byly zformulovány dvě základní otázky, které by měly být zodpovězené na základě vyhodnocení dotazníkového šetření.

Víte, co je syndrom vyhoření a jak mu předcházet?

Tato otázka si klade za cíl zjistit, zda jsou vůbec respondenti seznámeni s tím, že něco jako syndrom vyhoření existuje a pokud ano, tak zda mají představu, jak mu předcházet. Na základě odpovědí lze také analyzovat, zda jsou jejich příklady preventivních opatření správné v návaznosti na teoretickou část práce, či nikoliv.

Co jsou nejvíce stresové faktory vašeho povolání?

Odpovědi na druhou otázku mají za cíl přiblížit, co je na práci v Automotive nejvíce stresující a na základě odpovědí zanalyzovat, zda je možné některé stresory omezit, či zcela eliminovat.

Poslední kapitola bakalářské práce představuje, jaké byly použity metody zkoumání, kdo se výzkumu zúčastnil a vyhodnocení nasbíraných dat na základě kterého bude navrženo opatření, jak předcházet stresu a syndromu vyhoření.

5.3 Metodologie výzkumu

Praktická část práce byla zrealizována pomocí kvantitativního výzkumu, přesněji formou online dotazníkového šetření. Díky této metodě se dá za relativně krátký čas získat poměrně velké množství odpovědí a zároveň je velmi snadné zajistit rozšíření mezi různorodé skupiny respondentů. Dotazník byl vytvořen za použití internetové stránky www.survio.cz.

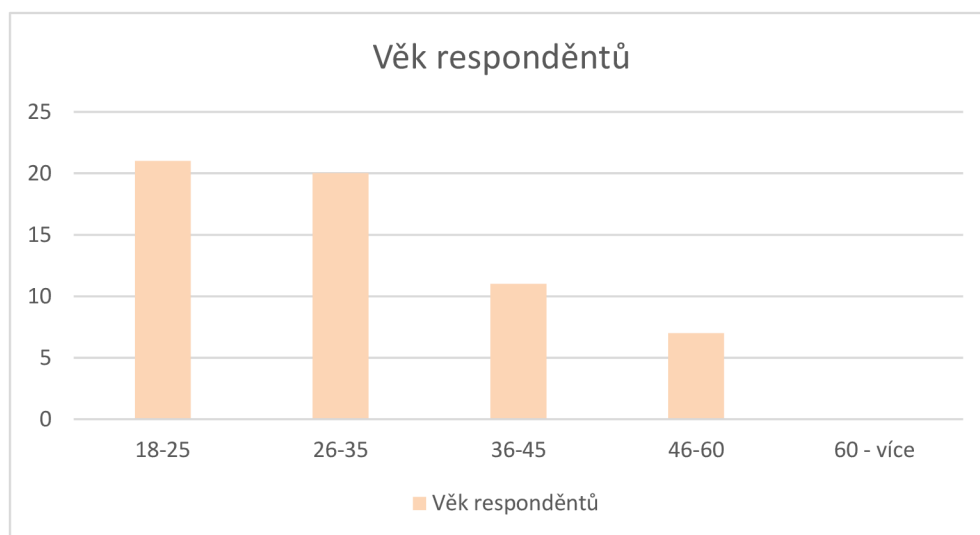
Dotazník byl zcela anonymní, jeho vyplnění bylo dobrovolné a obsahoval celkem 16 otázek. Šetření bylo rozděleno do dvou částí, přičemž první část obsahovala 6 otázek a byla zaměřená na získání základních informací o respondentovi. Druhou část tvořilo 10 otázek, které měly za cíl zjistit, jaké je povědomí o syndromu vyhoření, zda respondenti trpí nějakými příznaky, nebo se dostávají do situací, které mohou SV zapříčinit. Zároveň tato část zkoumala, jestli respondenti v souvislosti s prací pociťují stres, jak s ním bojují a co by dle jejich názoru mohlo jejich psychickou rovnováhu v pracovním prostředí zlepšit.

Celý dotazník byl k dispozici 18 dní a během této doby byl zobrazen 178 respondenty, přičemž pouze 62 z nich dotazník vyplnilo a dokončilo. Celková úspěšnost vyplnění je tedy 34,8 %. Z celého šetření museli být ovšem 3 dotazníky vyřazeny, jelikož respondenti nesplňovali podmínky a nejednalo se o zaměstnance, kteří by pracovali v automobilovém průmyslu.

5.4 Charakteristika respondentů

Celkový soubor po vyřazení nežádoucích dotazníků tedy obsahoval odpovědi 59 respondentů, z nichž bylo 29 mužů a 30 žen.

Věkovou strukturu respondentů znázorňuje obrázek 3 ze kterého je patrné, že největší podíl odpovědí byl od respondentů ve věku 18-25 let.



Obr. 3 Věk respondentů

Dalším sledovaným ukazatelem bylo dosažené vzdělání (viz Tab. 1). Na základě vyhodnocení bylo zjištěno, že nejvíce odpovídali zaměstnanci se středoškolským vzděláním zakončeným maturitní zkouškou.

Tab. 1 Dosažené vzdělání

Možnost odpovědi	Responzí	Podíl
Základní vzdělání	1	1,7 %
Středoškolské vzdělání s výučním listem	7	11,9 %
Středoškolské vzdělání s maturitou	29	49,2 %
Vysokoškolské vzdělání	22	37,3 %

Na základě analýzy bylo zjištěno že 49,2 % respondentů pracuje v automobilu v rozmezí 0-5 let. Druhé nejjobsáhlejší období bylo 6-15 let, do této kategorie patří 33,9 % zaměstnanců, kteří vyplnili dotazník. Do skupiny 16-30 let spadá

16,9 % respondentů a více než 30 let v automotive nepracuje nikdo z dotázaných, tedy 0 %.

Poslední otázka této části dotazníku zjišťovala, na jakých pozicích respondenti pracují. Nejrozsáhlejší odpovědí byla možnost administrativní práce, ke které se přihlásilo 29 zaměstnanců. Ve vedoucí pozici je 11 dotázaných, o něco méně tedy 10 tázaných je zatím v automotive pouze na pracovní stáži a jako operátor/ka výroby pracuje 9 pracovníků, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření.

6 Sběr dat, jejich vyhodnocení, interpretace a návrh opatření

Poslední kapitola bakalářské práce představuje, vyhodnocení nasbíraných dat, na základě kterého bude navrženo opatření, jak předcházet stresu a syndromu vyhoření.

6.1 Vyhodnocení dat

Otázka 7 již byla zaměřená na samotný průzkum týkající se syndromu vyhoření. Respondenti byli tázáni, zda vědí, co je syndrom vyhoření a výsledek byl velmi překvapivý, jelikož naprosto všichni tázání věděli, o co se jedná, tedy 100 % zvolilo odpověď ano.

Otázka č. 8 měla za cíl zjistit, zda zaměstnanci vědí, jak syndromu vyhoření předcházet. Na výběr byla možnost ne, kterou vybralo 37 dotazovaných, tedy 62,7 % z celkového vzorku. K odpovědi ano byla přiřazena možnost napsat vlastními slovy, jak se dá SV předcházet. Nejčastěji se zde objevovala prevence ve formě odpočinku, fyzické činnosti (pohyb, sport), umění říct ne a work life balance. Mezi méně časté odpovědi patřilo například stanovení priorit, přestávky a time management. Při porovnání preventivních opatření z dotazníku a z teoretické části této práce, došlo k naprosté shodě, a proto se dá říct, že lze všechny tyto odpovědi vyhodnotit jako správné a že všichni respondenti, kteří odpověděli ano opravdu vědí, jak syndromu vyhoření předcházet.

V 9. otázce byli zaměstnanci tázáni, zda ve své práci vidí smysl. Výsledné odpovědi jsou zachyceny v obrázku 4, který zobrazuje graf, ze kterého je patrné, že 66,10 % tj. 39 respondentů ve své práci smysl vidí, 22 %, tedy 13 respondentů smysl nevidí a 11,90 % tj. 7 respondentů na tuto otázku nedokázalo jednoznačně odpovědět.



Obr. 4 Otázka č. 9

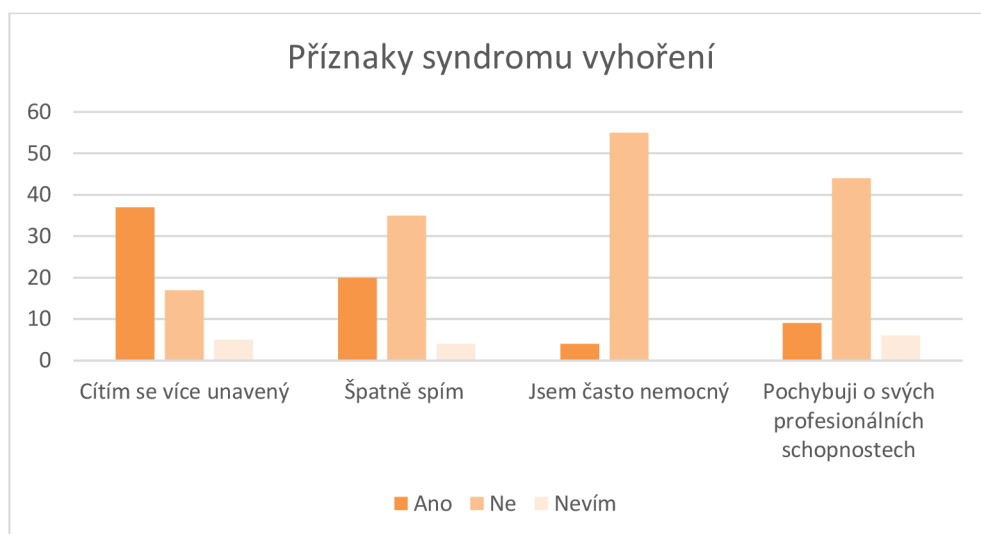
V otázce č. 10 měli respondenti ohodnotit vztahy na pracovišti na škále 1 až 10, kdy 1 znamenala velmi špatné vztahy a 5 velmi dobré vztahy. Za nejčastější odpověď tj. 21 respnází byla zvolena hodnota 4, která značí dobré vztahy na pracovišti. Vůbec nikdo neoznačil vztahy na pracovišti hodnotou 1, tedy za velmi špatné. Přesné vyhodnocení odpovědí zobrazuje tabulka 2.

Tab. 2 Vztahy na pracovišti

Odpověď	Respnází	Podíl
1/5	0	0 %
2/5	7	11,9 %
3/5	15	25,4 %
4/5	21	35,6 %
5/5	16	27,1 %

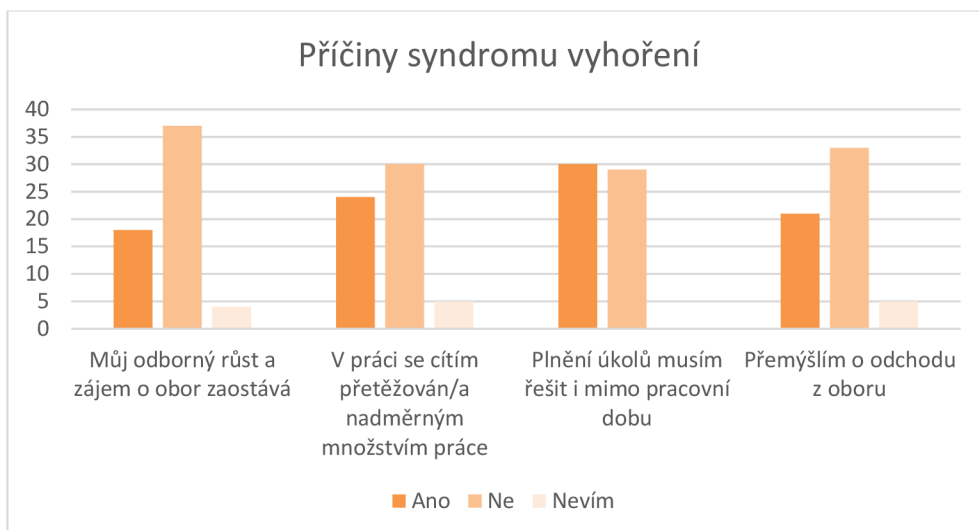
Otázka 11 byla na základě teoretických poznatků vypracována tak, aby zmapovala, zda zaměstnanci automotive, kteří se zapojili do dotazníkového šetření, trpí některými příznaky, které mohou značit syndrom vyhoření. Pro průzkum byly zvoleny čtyři příklady příznaků a respondenti měli vybrat, zda se s těmito pocity potýkají či nikoliv, nebo zda nedokážou odpovědět. Graf, který je znázorněn na obrázku 5 zobrazuje celkové vyhodnocení těchto příkladů. Na základě analýzy jednotlivých dotazníků se ukázalo, že pouze u tří

respondentů převládají odpovědi ano, tedy že se potýkají s těmito konkrétními příznaky. Jednalo se o ženu ve věku 46-60 let se středoškolským vzděláním, na pozici administrativního pracovníka, kde pracuje 6-15 let a o muže ve věku 26-35 let se středoškolským vzděláním s výučním listem na pozici operátora výroby, kde pracuje 6-15 let, kteří shodně uvedli že se cítí více unavení, špatně spí a jsou častěji nemocní. Jedna žena ve věku 18-25 let se středoškolským vzděláním s maturitou na pracovní stáži, kde působí 0-5 let dokonce uvedla, že pociťuje naprosto všechny vybrané příznaky.



Obr. 5 Otázka č. 11

Otázka 12 byla vytvořena na stejném principu jako otázka 11 s tím rozdílem, že zkoumala, zda jsou respondenti vystavováni situacím, které mohou zapříčinit SV. Celkové vyhodnocení je zobrazeno na obrázku 6. I u této otázky byla provedena analýza jednotlivých dotazníků a v tomto případě převládali kladné odpovědi dokonce u 16 respondentů, z čehož 3 ženy a 1 muž na pozicích administrativních pracovníků zvolili odpověď ano naprosto u všech možností.



Obr. 6 Otázka č. 12

Otázka 13 se ptala, zda respondenti někdy vyhledali v souvislosti se svým zaměstnáním odbornou pomoc kvůli svému psychickému zdraví. Odpověď ne zvolilo 83,1 % tj. 49 respondentů a kladnou odpověď tedy ano vybralo 16,9 % tj. 10 respondentů.

Otázka 14 měla za cíl zjistit co respondenty v práci nejvíce stresuje. Mezi odpovědi byli zařazeny tři předdefinované možnosti a čtvrtá možnost poskytla prostor pro vlastní odpověď. Všechny odpovědi byly rozřazeny a vyhodnoceny (viz Tab. 3).

Tab. 3 Pracovní stresory

Odpověď	Responzí	Podíl
Tlak ze strany vedení	27	37 %
Množství práce	27	37 %
Vztah s kolegy	9	12,3 %
Nic mě nestresuje	4	5,5 %
Nestresuje spíš mám odpor ke všemu	1	1,4 %
To že tam musím chodit	1	1,4 %
Obsah práce	1	1,4 %
Zatím nevím	1	1,4 %

Prostředí, ve kterém pracuji, nenaplňující práci, linka	1	1,4 %
Rovnováha práce/plnění úkolů v rodinném životě (malé děti) ale není to tak hrozné	1	1,4 %

V otázce 15 se dotazník zaměřil na průzkum zvládnání stresu a tázal se respondentů, jak se stresem bojují. Všechny odpovědi byly rozřazeny do několika kategorií, jejichž vyhodnocení je patrné z tabulky 4. Do kategorie ostatní propadly odpovědi, ve kterých nebylo uvedeno nic, nebo byly naprosto ojedinělé, jako například že respondent řeší stres čokoládou, požádá vedoucího o více času, nebo názor, že se se stresem bojovat vůbec nedá a člověku nezbyvá nic jiného než trpět.

Tab. 4 Zvládnání stresu

Odpověď	Responzí	Podíl
Sport, odpočinek, rodina, hobby	25	42,4 %
Ostatní	8	13,6 %
Meditace a relax	7	11,9 %
Alkohol a kouření	7	11,9 %
Pozitivní myšlení, nepřipouštění si stresu	5	8,5 %
Organizace osobního a pracovního času	4	6,8 %
Odborná pomoc (psycholog, psychiatr)	2	3,4 %
Stres je pozitivní, podněcuje k lepším výkonům	1	1,7 %

Otázka 16 poskytla respondentům prostor pro vyjádření jejich názorů, co a jak by ve své práci změnili, aby pro ně byla méně náročná a méně stresující. I v tomto případě byly odpovědi rozřazeny do kategorií, které znázorňuje tabulka 5. Do kategorie ostatní opět propadly odpovědi, které nebyly v souladu s žádnou ze zvolených kategorií. Například se zde objevují odpovědi jako je odchod z automotive, častější školení, změna pracoviště, nebo plnění pouze logických a rozumných požadavků.

Tab. 5 Změny pro redukci stresu na pracovišti

Odpovědi	Responzí	Podíl
Vedení a kolegové	17	28,8 %
Ostatní	9	15,3 %
Nic	9	15,3 %
Rozvržení a rozdělení práce	8	13,6 %
Změna pracovní doby	7	11,9 %
Čas (rozvržení a dodržení časového plánu)	3	5,1 %
Redukce administrativy	3	5,1 %
Změna pracovního úvazku	3	5,1 %

6.2 Shrnutí dotazníkového šetření

V rámci shnutí dotazníkového šetření je důležité zmínit, že získaný vzorek respondentů není moc velký, proto je možné, že v případě více odpovědí by výsledky provedené analýzy vypadaly jinak. Pozitivním výstupem je ovšem skutečnost, že se do šetření zapojil téměř stejný počet žen i mužů, a i věková struktura respondentů je celkem rozmanitá.

Část dotazníku zaměřená na otázky spojené se syndromem vyhoření přinesla kladné zjištění, že všichni zúčastnění vědí o existenci syndromu vyhoření, což je jeden z klíčových předpokladů pro jeho odhalení a následný boj s tímto problémem. Na druhou stranu podstatně menší procento uvedlo, že ví, jak SV předcházet, přičemž dodržování některých preventivních zásad, jako je odpočinek a relax není až tak složitou záležitostí. Výsledky dotazníku ukázaly, že nadpoloviční většina zaměstnanců je se svou prací spokojena a hodnotí spíše pozitivně i vztahy na pracovišti. Na základě odpovědí lze identifikovat i fakt, že respondenti spíše netrpí příznaky syndromu vyhoření, ale výsledky spojené s otázkou příčin už tak optimistické nejsou a poměrně vysoké procento se s těmito situacemi v pracovním životě potkává.

Segment zaměřující se na stres jednoznačně ukázal, že zaměstnanci v automotive pocítují nejvíce stresu v souvislosti s tlakem z vedení a také s množstvím zadávané práce. Velkým překvapením v rámci tohoto průzkumu bylo, že se našli dokonce jedinci, kteří uvedli, že je v práci nestresuje vůbec nic. S touto otázkou podstatně úzce souvisel úplně poslední bod dotazníku, kde bylo respondentům umožněno vyjádřit svůj subjektivní názor a sdělit, co by ve své práci chtěli změnit, kdyby to bylo možné, aby byla méně stresující. Zde došlo ke korelaci výsledků a největší podíl odpovědí souvisel se změnou vedení. Větší část respondentů také uvedla, že by k redukci stresu mohlo napomoci lepší rozvržení a rozdělení práce, viz výše zmiňovaný stresor v podobně velkého objemu zadávané práce.

6.3 Návrh opatření

Každý člověk je jedinečnou osobností, a proto je nemožné vytvořit nějaký univerzální návod, který bude vyhovovat všem. Přesto je možné na základě propojení teoretických a praktických poznatků této práce navrhnout jistá doporučení, kterými by se zaměstnatci v automobilovém průmyslu měli řídit, aby se vyhnuli syndromu vyhoření a aby zbytečně nepodléhali stresu. Prvním a nejzákladnějším doporučením je, že by měl každý naslouchat svému tělu a nitru, protože pokud jedinec rozumí sobě samému, dokáže včas detekovat, že je něco v nepořádku a může podniknout potřebné kroky k tomu, aby předešel problémům, ať už psychickým, či fyzickým. Druhým velice důležitým pravidlem, kterým by se měl řídit každý, je dostatečný odpočinek a relax. Poté už záleží na každém individuálně, co pro něj tyto činnosti znamenají. Někdo odpočívá v posteli s knihou a někdo raději vyrazí do přírody na procházku, to už je subjektivní záležitost. Podstatné je, umět se odpoutat od svého pracovního nasazení a jak se říká, vyčistit si hlavu. Velkou roli hraje celá řada preventivních opatření, která by měl každý dodržovat, jako například kvalitní strava a pitný režim, dostatek spánku a pokud to okolnosti dovolí, tak investovat čas do seberozvoje a sebevzdělání, pro lepší představu třeba naučit se techniky zvládání zátěže apod. V dnešní době naštěstí dochází čím dál více k odbourávání předsudků vůči odborné pomoci a už dávno není považováno za žádnou ostudu, pokud někdo navštěvuje psychologa nebo psychiatra.

Naopak dnešní společnost chápe důležitost těchto profesí a lidé navštěvují tyto odborníky dokonce i když žádné psychické problémy nemají. O to důležitější je vědět, že když se člověk necítí dobře, může jejich služby využít a včasný zásah těchto specialistů může předejít vážnějším problémům, nebo významě pomoci s jejich řešením v případě, že už propukly.

Z dotazníkového šetření je ovšem patrné, že zaměstnance tíží i záležitosti, které oni sami nejsou schopni ovlivnit. Proto by měl každý zaměstnavatel provádět pravidelný průzkum mezi svými zaměstnanci, dát jim prostor vyjádřit své názory a na základě získaných odpovědí podniknout potřebné změny. Protože v zájmu každé společnosti by měla být kvalitně odvedená práce a té není možné docílit, bez spokojených a výkonných pracovníků.

Závěr

Syndrom vyhoření už dávno není pouze problémem pomáhajících profesí. V dnešní době jsou kladeny obrovské profesní nároky napříč všemi odvětvími, a proto může burnout postihnout úplně každého.

Téměř ke každé profesi patří určitá míra stresu, a v některých případech může být stres dokonce pozitivním jevem a jakýmsi hnacím motorem, který motivuje k progresu. Pokud ovšem dojde k překročení jisté hranice, začíná být stres zdraví ohrožující, a proto je důležité vědět, jak s ním bojovat a jak mu předcházet, aby nedošlo k chronickému stresu, nebo vážnějším zdravotním komplikacím.

V bakalářské práci jsou nastíněna teoretická východiska syndromu vyhoření, například jeho historie a zrod zkoumání, nebo jaké jsou jeho příčiny, fáze, příznaky a jaká existuje prevence pro zamezení vzniku SV. Druhým tématem, na které se teoretická část zaměřila byl stres, stresové situace a taktéž prevence stresu. Veškeré informace zmíněné v této části se opírají o ověřené zdroje, které jsou k nalezení v seznamu literatury.

Jedním z cílů bakalářské práce bylo prověřit, zda jsou pracovníci v automotive seznámeni se syndromem vyhoření a jeho prevencí. Tento cíl byl splněn a na základě odpovědí získaných z dotazníkového šetření se ukázalo, že zaměstnanci mají povědomí o tom, že něco jako SV existuje a někteří dokonce i přesně vědí, jak mu předcházet.

Druhým cílem bylo zjistit, jak zaměstnanci zvládají stres a co jsou nejvíce stresové faktory jejich povolání. Analýza výsledků získaných v rámci praktické části této práce ukázala, že nejvíce stresující je v automotive tlak ze strany vedení, množství práce a o něco menším stresem jsou vztahy s kolegy, ať už ve vlastním týmu, nebo ve spolupráci napříč odděleními. Zaměstnanci s těmito stresory nejčastěji bojují ve svém volném čase, a to například sportem, odpočinkem, nebo chvílemi strávenými s rodinou.

Díky teoretickým východiskům a praktickým znalostem získaných z šetření, byla navržena opatření, kterými by se měli řídit jak zaměstnanci, tak zaměstnavatelé aby nedocházelo k vážnějším psychickým problémům, které mohou vzniknout z přemíry stresu, nebo k syndromu vyhoření. Mezi hlavní doporučení patří například naslouchání vlastnímu tělu a vlastním potřebám, dostatek odpočinku,

seberozvoj, nebo také návštěva odborníka, který může odhalit počínající problém, ještě dříve než sám postižený jedinec.

I přes veškerý technický pokrok dnešní moderní doby jsou stále zaměstnanci, tedy lidé, jedním ze základních stavebních kamenů všech společností. Proto je důležité, aby každý pečoval o své fyzické zdraví, duševní zdraví a také o psychickou pohodu svého okolí, aby tato společnost mohla i nadále fungovat a vzkvétat.

Všechny stanovené cíle bakalářské práce byly splněny. Byla provedena analýza, zda jsou zaměstnanci v automotive seznámeni se syndromem vyhoření a jeho prevencí a stejně tak bylo prověřeno, jak zvládají stres a co jsou nejvíce stresové faktory jejich povolání. Navržená opatření mohou být přínosná pro zaměstnance a zaměstnavatele v automobilovém průmyslu, ale také pro naprosto každého, kdo chce předejít syndromu vyhoření, bojovat se stresem a vést život v dobré fyzické i psychické kondici.

Seznam literatury

Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. WHO | World Health Organization [online]. Copyright © [cit. 07.10.2021]. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Constitution of the World Health Organization. WHO | World Health Organization [online]. Copyright © [cit. 16.10.2021]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN isbn978-80-247-3213-8.

FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN isbn978-80-262-1033-7.

HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, spol. s.r.o., 2013. ISBN 978-80-7429-331-3

JEKLOVÁ, M. & REITMAYEROVÁ, E. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-8699-74-1.

KEBZA, V. & ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998. ISBN 80-7071-231-7

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3.

MASLACH, C. -- BAKKER, A. -- LEITER, M P. *Burnout at work: a psychological perspective*. London: Psychology Press, 2014. 174 s. ISBN 978-1-84872-229-3.

Mezinárodnější, elektrifikovanější a digitálnější – ŠKODA AUTO představuje novou firemní strategii - ŠKODA Storyboard. [online]. Copyright © ŠKODA AUTO a.s. 2021 [cit. 18.11.2021]. Dostupné z: <https://www.skoda-storyboard.com/cs/tiskove-zpravy-archiv/mezinarodnejsi-elektrifikovanejsi-a-digitalnejsi-skoda-auto-predstavuje-novou-firemni-strategii/>

MORAVCOVÁ, Iva. *Zážit a nevyhořet: syndrom vyhoření a 11 silných příběhů úspěšných lidí*. Praha: Euromedia Group, 2019. ISBN isbn978-80-7617-962-2.

PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN isbn978-80-247-5394-2.

SIGMUND, Martin, Jana KVINTOVÁ a Michal ŠAFÁŘ. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2021-10-16]. ISBN ISBN 978-80-244-4372-0. Dostupné z:

<https://publi.cz/books/171/Sigmund.html>

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN isbn978-80-247-3553-5.

ŠKODA AUTO a.s. *Výroční zpráva 2020*. Výroční zpráva. [Online] 2021. https://cdn.skoda-storyboard.com/2021/03/210324-10-00_Vyrocní_zprava_2020.pdf

Seznam obrázků a tabulek

Seznam obrázků

Obr. 1 Stresory	15
Obr. 2 Maslowova pyramida potřeb.....	22
Obr. 3 Věk respondentů	28
Obr. 4 Otázka č. 9	31
Obr. 5 Otázka č. 11	32
Obr. 6 Otázka č. 12	33

Seznam tabulek

Tab. 1 Dosažené vzdělání.....	28
Tab. 2 Vztahy na pracovišti	31
Tab. 3 Pracovní stresory	33
Tab. 4 Zvládání stresu.....	34
Tab. 5 Změny pro redukci stresu na pracovišti.....	35

Seznam příloh

Příloha 1 Anonymní dotazník	44
-----------------------------------	----

Příloha 1 Anonymní dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Barbora Pichová a jsem studentkou bakalářského studia na ŠKODA AUTO Vysoké škole. Pokud pracujete v automobilovém odvětví, tak bych Vás tímto ráda požádala o vyplnění dotazníku, který slouží k získání dat pro mou bakalářskou práci. Vyplnění dotazníku zabere pár minut a je zcela anonymní a dobrovolné.

Předem mnohokrát děkuji za Váš čas.

1. Uvedte název společnosti, ve které pracujete. (Vlastní odpověď)
2. Kolik Vám je let?
 - a) 18–25
 - b) 26–35
 - c) 36–45
 - d) 46–60
 - e) 61 – více
3. Uvedte Vaše pohlaví.
 - a) Žena
 - b) Muž
4. Uvedte nejvyšší dosažené vzdělání.
 - a) Základní vzdělání
 - b) Středoškolské vzdělání s výučním listem
 - c) Středoškolské vzdělání s maturitou
 - d) Vysokoškolské vzdělání
5. Jak dlouho pracujete v automotive?
 - a) 0–5 let
 - b) 6–15 let
 - c) 16–30 let
 - d) 30 – více
6. Na jaké pozici pracujete?
 - a) Vedoucí pozice
 - b) Administrativní pracovník
 - c) Operátor výroby/dělnická pozice
 - d) Stážista

7. Víím, co je syndrom vyhoření?
a) Ano
b) Ne
8. Víím, jak syndromu vyhoření předcházet.
a) Ano (+ Vlastní odpověď)
b) Ne
9. Vidíte ve své práci smysl?
a) Ano
b) Ne
c) Nevím
10. Jak byste ohodnotil/a vztahy na Vašem pracovišti? (Škála 1 až 5)
11. U následujících možností zvolte nejvhodnější odpověď.
a) Cítím se více unavený – Ano/Ne/Nevím
b) Špatně spím – Ano/Ne/Nevím
c) Jsem často nemocný/á – Ano/Ne/Nevím
d) Pochybuji o svých profesionálních schopnostech – Ano/Ne/Nevím
12. U následujících možností zvolte nejvhodnější odpověď.
a) Můj odborný růst a zájem o obor zaostává – Ano/Ne/ Nevím
b) V práci se cítím přetěžován/a nadměrným množstvím práce – Ano/Ne/Nevím
c) Plnění úkolů musím řešit i mimo pracovní dobu – Ano/Ne/Nevím
d) Přemýšlím o odchodu z oboru – Ano/Ne/Nevím
13. Vyhledal/a jste někdy odbornou pomoc kvůli psychickému zdraví (psycholog, psychiatr, kouč atd.) v souvislosti se zaměstnáním?
a) Ano
b) Ne
14. Co Vás v práci nejvíce stresuje?
a) Tlak ze strany vedení
b) Vztahy s kolegy
c) Množství práce
d) Jiné (uvedte)
15. Jak se stresem bojujete? Co děláte pro jeho zvládnutí? (Vlastní odpověď)
16. Kdybyste mohl/a ve své práci něco změnit, aby pro Vás byla méně náročná a méně stresující, co by to bylo? (Vlastní odpověď)

ANOTAČNÍ ZÁZNAM

AUTOR	Barbora Pichová		
STUDIJNÍ PROGRAM/OBOR/SPECIALIZACE	6208R190 Podniková ekonomika a řízení lidských zdrojů		
NÁZEV PRÁCE	Syndrom vyhoření, stres a jejich prevence u pracovníků v Automotive		
VEDOUCÍ PRÁCE	PhDr. Ingrid Matoušková, Ph.D.		
KATEDRA	KRLZ - Katedra řízení lidských zdrojů	ROK ODEVZDÁNÍ	2021
POČET STRAN	45		
POČET OBRÁZKŮ	6		
POČET TABULEK	5		
POČET PŘÍLOH	1		
STRUČNÝ POPIS	<p>Bakalářská práce nese název Syndrom vyhoření, stres a jejich prevence u pracovníků v Automotive. Skládá se ze dvou částí, jednou je teoretická část a druhou je praktická část. V první části jsou vysvětlena teoretická východiska syndromu vyhoření, stresu a jejich prevence. Druhá část je věnována empirickému výzkumu. Cílem je zjistit na základě dotazníkového šetření, zda jsou zaměstnanci seznámeni se syndromem vyhoření, s jeho prevencí, co jsou nejvíce stresové faktory jejich povolání, jak zvládají stres a na základě vyhodnocení nasbíraných dat je navrženo preventivní opatření.</p>		
KLÍČOVÁ SLOVA	syndrom vyhoření, stres, prevence, psychická zátěž, duševní hygiena		

ANNOTATION

AUTHOR	Barbora Pichová		
FIELD	6208R190 Business Administration and Human Resources Management		
THESIS TITLE	Burnout Syndrome, Stress and Their Prevention in Automotive Workers		
SUPERVISOR	PhDr. Ingrid Matoušková, Ph.D.		
DEPARTMENT	KRLZ - Department of Human Resources Management	YEAR	2021
NUMBER OF PAGES	45		
NUMBER OF PICTURES	6		
NUMBER OF TABLES	5		
NUMBER OF APPENDICES	1		
SUMMARY	<p>This bachelor thesis is named Burnout Syndrome, Stress and Their Prevention in Automotive Workers. It consists of two parts; the theoretical part and the practical part. The first part explains the theoretical basis of the burnout syndrome, stress and prevention of the mentioned. The second part is devoted to empirical research. The aim of this bachelor thesis is to identify, on the basis of a questionnaire survey, whether employees in automotive industry are acquainted with the burnout syndrome, its prevention, what are the most stressful factors and how they manage stress. Based on the evaluation of the collected data, preventive measures are proposed.</p>		
KEY WORDS	burnout syndrome, stress, prevention, mental stress, mental hygiene		