**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra Psychologie**

# Diplomová práce

# Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena ve vybrané profesi

**Monika Mandátová**

**© 2024 ČZU v Praze**

# ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

# ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Bc. Monika Mandátová

Veřejná správa a regionální rozvoj – c.v. Hradec Králové

Název práce

**Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena ve vybrané profesi**

Název anglicky

**Stress, burnout syndrome and mental hygiene in a selected profession**

---

**Cíle práce**

Cílem této závěrečné práce je deskripce a analýza projevů stresu a jeho příčin, včetně následků chronického pracovního stresu vedoucího k ohrožení syndromem vyhoření u administrativních pracovníků ve vybraném regionu. V této souvislosti se zabývá využíváním technik duševní hygieny a prevencí syndromu vyhoření, které vyžaduje využití cílených preventivních opatření.

**Metodika**

Diplomová práce se bude skládat ze dvou částí – teoretické a empirické. Teoretická část bude vycházet ze studia odborné literatury. Ve výzkumné části bude proveden sběr dat pomocí dotazníkového šetření. Získaná data budou statisticky vyhodnocena a interpretována. Následně budou navržena doporučení pro zlepšení ve sledovaných oblastech v dané profesi, možnosti využití technik duševní hygieny včetně prevence syndromu vyhoření.

**Doporučený rozsah práce**

70-80 str.

**Klíčová slova**

duševní hygiena, péče o zaměstnance, prevence, stres, syndrom vyhoření

---

**Doporučené zdroje informací**


BUDÍLKOVÁ, Jaroslava a kol. Základy duševní hygieny. Praha: Pasparta, 2022. ISBN 978-80-88429-53-1.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. 3. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

LOCHMANNOVÁ, Alena. Veřejná správa: základy veřejné správy. Prostějov: Computer Media, 2017. ISBN 978-80-7402-295-1.

STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

STRUNZ, Ulrich. Das Stress weg buch-Das Geheimnis der Resilienz. München: Wilhelm Heyne, 2022. ISBN 978-3-453-21810-9.

ŠTIKAR, Jiří. Psychologie ve světě práce. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 978-80-246-0448-0.

WAGNEROVÁ, Irena. Psychologie práce a organizace: nové poznatky. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3701-0.


---

**Předběžný termín obhajoby**

2023/24 LS – PEF

**Vedoucí práce**

PhDr. Hana Chýlová, Ph.D.

**Garantující pracoviště**

Katedra psychologie

Elektronicky schváleno dne 23. 5. 2023

**PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.**

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 3. 11. 2023

**doc. Ing. Tomáš Šubrt, Ph.D.**

Děkan

V Praze dne 15. 02. 2024

**Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci na téma „*Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena ve vybrané profesi*“ vypracovala samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 26.3.2024 _____

**Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Haně Chýlové, Ph.D., za její neocenitelné odborné vedení, cenné rady a laskavou podporu, která mi pomohla zdolat všechny překážky při psaní mé diplomové práce. Dále děkuji pracovníkům společnosti EG.D, a.s., a pracovníkům veřejné správy, kteří ochotně věnovali svůj čas a vyplnili můj dotazník. Jejich příspěvek byl pro mou práci klíčový. V neposlední řadě patří mé upřímné poděkování mé rodině a přátelům. Jejich trpělivost, pochopení a neustálá motivace mi pomohly zvládnout náročné období studia.

# Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena ve vybrané profesi

## Abstrakt

Cílem této diplomové práce je vylíčit a analyzovat konkrétní projevy a dopady stresu, syndromu vyhoření a možnosti prevence. Související s tématem a neméně důležitá je též duševní hygiena.

Práce je zaměřena na administrativní pracovníky konkrétní společnosti EG.D, a. s., (Electricity and Gas Distribution) a pracovníky veřejné správy.

V teoretické části jsou popsány činnosti zejména administrativních pracovníků včetně obecného rozdělení pracovníků společnosti EG.D, a. s., a veřejné správy.

Diplomová práce se dále zabývá celkovým popisem stresu, příčinami jeho vzniku, syndromem vyhoření, posílením sebedůvěry a také prevencí, která má za úkol nabídnout pro každého z nás nejvhodnější variantu, jak se vyhnout nevhodnému životnímu stylu a upevnit své zdraví i spokojenost. K tomu budou využity informace o duševní hygieně a jejích technikách v obecném měřítku.

V empirické části je cílem testovat stanovené hypotézy a analyzovat výsledky dotazníkového šetření. Na základě výsledků jsou poté stanovena patřičná doporučení. Sběr dat byl proveden formou dotazníkového šetření u obou typů zaměstnanců (ze společnosti EG.D, a. s., i z veřejné správy). Zpracování dotazníkových dat zahrnuje grafické znázornění včetně tabulek a statistického vyhodnocení. Výsledky zkoumání jsou analyzovány a probírány v závěru a diskusi práce, čímž dochází k interpretaci zjištěných poznatků.

**Klíčová slova:** duševní hygiena, péče o zaměstnance, psychická odolnost, prevence, stres, syndrom vyhoření, veřejná správa, zaměstnanci společnosti EG.D, a. s.

# Stress, burnout syndrome and mental hygiene in chosen profession

## Abstract

The aim of this master's thesis is to depict and analyze specific manifestations and impacts of stress, burnout syndrome, and potential preventive measures. Equally important to the topic are mental hygiene.

The thesis focuses on the administrative workers of EG.D, a. s., (Electricity and Gas Distribution) company and public administration workers.

The theoretical part details the activities of these workers, including the general division within the EG.D, a. s., company and public administration.

Additionally, the thesis provides a general description of stress, its causes, burnout syndrome, the strengthening of self-confidence, and prevention strategies. These strategies aim to identify the best practices for avoiding unhealthy lifestyles and enhancing well-being, utilising information on mental hygiene and its techniques.

Building on the theoretical framework, the empirical part tests specific hypotheses and analyses the results of a questionnaire survey conducted among employees from both EG.D, a. s., and public administration. The data collected through the survey is processed with graphic representations, including tables and statistical evaluations. The investigation's results are analysed and discussed in the concluding section, leading to the interpretation of the findings.

**Keywords**: mental hygiene, employee care, psychological resilience, prevention, stress, burnout syndrome, public administration, employees from EG.D, a. s., company.

**Obsah**

**1 Úvod ..... 11**
**2 Cíl práce a metodika ..... 12**
2.1 Cíl práce ..... 12
2.2 Metodika ..... 14
**3 Teoretická východiska ..... 18**
3.1 Stres ..... 18
3.1.1 Eustres a distres ..... 20
3.1.2 Příčiny stresového zatížení ..... 21
3.1.3 Důsledky stresu ..... 23
3.1.4 Psychická odolnost ..... 23
3.1.5 Zvládání stresu – coping ..... 25
3.1.6 Praktické techniky zvládání stresu ..... 28
3.2 Syndrom vyhoření ..... 31
3.2.1 Definice syndromu vyhoření, jeho vznik a projevy ..... 32
3.2.2 Fáze syndromu vyhoření ..... 35
3.2.3 Prevence syndromu vyhoření ..... 35
3.2.4 Diagnostika syndromu vyhoření ..... 37
3.3 Duševní hygiena ..... 37
3.3.1 Sebevýchova a sebepoznání ..... 38
3.3.2 Metody duševní hygieny ..... 40
3.3.3 Zdravý životní styl ..... 42
3.4 Společnost EG.D, a. s., a její organigram ..... 43
3.4.1 Zaměstnanci společnosti EG.D, a. s. ..... 44
3.4.2 Pracovní náplň administrativních pracovníků společnosti EG.D, a.s. ..... 45
3.5 Veřejná správa České republiky a její rozdělení ..... 46
3.5.1 Zaměstnanci veřejné správy České republiky ..... 47
3.5.2 Pracovní náplň pracovníků veřejné správy České republiky ..... 47
**4 Vlastní práce ..... 49**
4.1 Výsledky dotazníkového šetření ..... 49
4.2 Testování hypotéz ..... 53
4.2.1 Testování hypotézy 1 ..... 54

4.2.2 Testování hypotézy 2 ..... 55
4.2.3 Testování hypotézy 3 ..... 56
4.2.4 Testování hypotézy 4 ..... 57
4.2.5 Testování hypotézy 5 ..... 58
4.2.6 Testování hypotézy 6 ..... 59
4.2.7 Testování hypotézy 7 ..... 60
4.2.8 Testování hypotézy 8 ..... 61
4.3 Zhodnocení ..... 62
**5 Diskuse a doporučení ..... 65**
**6 Závěr ..... 67**
**7 Seznam použitých zdrojů ..... 70**
**8 Seznam obrázků, tabulek, grafů ..... 74**
8.1 Seznam obrázků ..... 74
8.2 Seznam tabulek ..... 74
8.3 Seznam grafů ..... 75
**Přílohy ..... 76**

# 1 Úvod

Stres může být vnímán pozitivně i negativně. Je v něm ztělesňováno naše negativní prožívání z práce i soukromého života. Při jeho vyslovení může být vnímán pocit ztracenosti nebo naopak pozitivní emoce. Stres je vnímán v závislosti na jeho formě a intenzitě, na osobnosti vnímajícího a na způsobu, jakým je stres ztvárňován okolím. Pro někoho z nás může být stres a stresové zatížení způsob života, bez kterého si existenci ani nelze představit. V některých případech pro nás může být příjemný i tajemný.

K dosažení životní rovnováhy je nezbytné vnímat stres a stresové situace a adekvátně na ně reagovat. Není žádoucí, aby se objevovaly negativní pocity a případné fyzické nebo duševní následky na našem zdraví. Nepříznivému dopadu na zdraví však lze předcházet. Je třeba se učit, pracovat na sobě, posilovat zdraví, budovat sebedůvěru, která nás posune v životě dál.

Dnes je k dispozici mnoho skvělých pedagogů, psychologů a dalších odborníků, kteří se s tématy této práce setkali, zkoumali je a disponují vědecky ověřenými metodami a radami, které zde budou zmiňovány. Například jak pracovat sami se sebou, jak využít pracovní prostředí k pozitivnímu vyjádření toho, co nás baví, či jiná preventivní opatření. Nicméně, ať už je stres vnímán pozitivně, či negativně, nesmí nikdy ohrozit naše zdraví.

Ve sledování a porozumění stresu je klíčové, aby byl vnímán jako dynamický proces, který není pouze pasivně ovlivňován vnějšími vlivy, ale je také aktivně zapojen do naší existence. Je důležité si uvědomit, že stres není jen samospouštěným mechanismem, který vyvolává negativní reakce, ale může být také katalyzátorem růstu a rozvoje.

V dnešní době máme štěstí, že máme k dispozici širokou řadu odborníků, kteří se specializují na oblasti jako duševní hygiena, prevence syndromu vyhoření, stresu a zlepšení kvality života v pracovním prostředí. Jejich poznatky a osvědčené postupy jsou cenným zdrojem inspirace pro všechny, kteří se snaží dosáhnout harmonie a blaha nejen ve své profesní dráze.

Porozumění a účinná reakce na stres jsou nezbytné pro udržení duševního zdraví a produktivity v profesním i osobním životě. Duševní hygiena a prevence syndromu vyhoření se stávají stále důležitějšími aspekty moderního pracovního prostředí.

# 2 Cíl práce a metodika

## 2.1 Cíl práce

Tato diplomová práce se zabývá faktory ovlivňujícími míru stresu a syndromu vyhoření u dvou skupin respondentů: zaměstnanců veřejné správy a pracovníků společnosti EG.D, a. s. Práce dále zkoumá efektivitu technik duševní hygieny v prevenci stresu a syndromu vyhoření v obou sektorech, soukromém i veřejném.

Na základě zjištěných poznatků a doporučení práce navrhuje opatření a strategie pro zlepšení pracovního prostředí a ochranu duševního zdraví zaměstnanců. Cílem těchto návrhů je zvýšit celkovou spokojenost a efektivitu pracovního výkonu a pozitivně ovlivnit fluktuaci v rámci zaměstnanosti. Vliv věku a pohlaví zaměstnanců na zmiňované aspekty bude rovněž vyhodnocen.

Je podstatné připomenout, že se bude jednat o výsledek speciálního šetření s daným vzorkem respondentů.

Byly stanoveny a následně testovány tyto hypotézy:

**H01: Míra stresu nesouvisí s tím, zda zaměstnanec pracuje v soukromém sektoru EG.D, a. s., nebo ve veřejném sektoru.**

**HA1: Míra stresu souvisí s tím, zda zaměstnanec pracuje v soukromém sektoru EG.D, a. s., nebo ve veřejném sektoru.**

*Předpoklady: Hypotéza zkoumá existenci spojitosti mezi úrovní stresové zátěže a typem zaměstnání, buď ve veřejném sektoru, nebo v soukromé společnosti EG.D, a .s. Očekává se, že zaměstnanci pracující ve veřejném sektoru budou vykazovat vyšší míru stresu než ti v soukromém sektoru EG.D, a. s. například na základě častějšího přímého kontaktu s klienty a větších formalit. Tato predikce bude ověřena prostřednictvím výzkumu.*

**H02: Míra syndromu vyhoření nesouvisí s tím, zda zaměstnanec pracuje v jednom ze soukromého sektoru, např. EG.D, a. s., nebo ve veřejném sektoru.**

**HA2: Míra syndromu vyhoření souvisí s tím, zda zaměstnanec pracuje v jednom ze soukromého sektoru, např. EG.D, a. s., nebo ve veřejném sektoru.**

*Předpoklady: Existuje-li neustálý stres u zaměstnance z jeho práce, pravděpodobně se zvyšuje riziko vzniku syndromu vyhoření. Tato hypotéza byla navržena s cílem zjistit, zda se*

*syndrom vyhoření vyskytuje více u pracovníků ve veřejné správy než u pracovníků společnosti EG.D, a. s.*

**H03: Míra stresu nesouvisí s pohlavím.**

**HA3: Míra stresu souvisí s pohlavím.**

*Předpoklady: Je možné se domnívat, že ženy trpí stresem více než muži kvůli většímu vnímání sociálních tlaků, biologickým faktorům a nerovnostem v jejich životech.*

**H04: Míra syndromu vyhoření nesouvisí s nesouvisí s pohlavím.**

**HA4: Míra syndromu vyhoření souvisí s pohlavím.**

*Předpoklady: Očekává se, že míru syndromu vyhoření mají vyšší ženy. Dojde-li k jeho naplnění, ukáže výsledek výzkumu.*

**H05: Míra stresu nesouvisí s věkem zaměstnanců.**

**HA5: Míra stresu závisí na věku zaměstnanců.**

*Předpoklady: Prověření další hypotézy nám ukáže, zda míra stresu stoupá se stárnutím. Zda jsou starší zaměstnanci více citliví na psychické zatížení než jejich mladší kolegové.*

**H06: Míra syndromu vyhoření nesouvisí s věkem zaměstnanců.**

**HA6: Míra syndromu vyhoření závisí na věku zaměstnanců.**

*Předpoklad: Dá se očekávat, že se s věkem zvyšuje míra syndromu vyhoření mezi zaměstnanci.*

**H07: Využívání technik duševní hygieny neovlivňuje úroveň stresu pracovníka EG.D, a. s., nebo pracovníka veřejné správy.**

**HA7: Využívání technik duševní hygieny ovlivňuje úroveň stresu pracovníka EG.D, a.s., nebo pracovníka veřejné správy.**

*Předpoklady: Tato hypotéza ověří, zda využívání technik duševní hygieny ovlivní míru stresu pracovníka veřejné správy nebo pracovníka společnosti EG.D, a. s.*

**H08: Využívání technik duševní hygieny neovlivňuje úroveň syndromu vyhoření pracovníka EG.D, a. s., nebo pracovníka veřejné správy.**

**HA8: Využívání technik duševní hygieny ovlivňuje úroveň syndromu vyhoření pracovníka EG.D, a. s., nebo pracovníka veřejné správy.**

*Předpoklady: Poslední hypotéza by nám měla ukázat, zda se prokáže u pracovníka EG.D, a.s., nebo pracovníka veřejné správy, že využíváním technik duševní hygieny se dá ovlivnit úroveň syndromu vyhoření.*

## 2.2 Metodika

Diplomová práce se skládá ze dvou stěžejních částí: teoretické a empirické. Teoretická část vychází z hloubkové analýzy odborné literatury a relevantních internetových zdrojů, které se zabývají zvolenou problematikou.

V navazujících kapitolách práce došlo k podrobnému rozboru klíčových pojmů, mezi které se řadí stres, také i k identifikaci faktorů ovlivňujících míru stresu. Tyto faktory působí jak v pracovním, tak v osobním životě. Byla zdůrazněna důležitost preventivních opatření pro zabránění syndromu vyhoření a popsána duševní hygiena a její specifické metody.

Pro výzkum byly vybrány dvě zaměstnání elektroenergetická společnost EG.D, a. s., která je zde detailně popsána a veřejná správa České republiky, kde se provede deskripce a shrnutí.

Teoretická část práce poslouží jako východisko pro empirické šetření.

V empirické části práce byla shromážděna získaná data z dotazníkového šetření. Data byla zpracována a vyhodnocena.

Dotazník se řadí mezi kvantitativní metody sběru dat. Stavby otázek jsou pečlivě připraveny a mají jasný cíl. Na základě otázek jsou zadávány odpovědi respondentů, o kterých můžeme říci, že jsou fakta, názory nebo stanoviska. Předností je rychlé a ekonomické shromáždění informací (Chráska [b.r.]). Sběr dat, který je podkladem práce, byl proveden mezi úředníky veřejné správy a zaměstnanci soukromého sektoru EG.D, a. s. Dotazníky byly zaměstnancům zaslány e-mailem s odkazem na internetový portál www.survio.com v termínu od 27. 12. 2023 do 30. 1. 2024. Dotazníkový systém Survio zajistil přípravu dotazníku podle zvoleného modelu s maticovými otázkami, což jsou speciální uzavřené otázky, v nichž každý řádek obsahuje buď vlastní otázky, nebo body před otázkami, na které jsou připraveny stejné odpovědi v logických sloupcích Likertovy škály. Umožňuje také uložit shromážděné odpovědi a analyzovat výsledky.

Společnost EG.D, a. s. dala souhlas k distribuci dotazníku mezi své zaměstnance. V rámci veřejné správy byly kontaktní osoby požádány o sdílení dotazníku s úředníky. Dotazník je složen z pěti hlavních otázek, otázky 1–3 plnili funkci charakteristickou, druhá část otázek (otázky 4–5) jsou spíše zaměřené na specifické situace. V těchto dvou specifičtějších otázkách byly zkoumány emoce, stresující zážitky a příležitosti k použití technik duševního zdraví.

K hodnocení míry stresu, míry syndromu vyhoření a používání technik duševní hygieny (zvlášť pro stres a syndrom vyhoření) byla použita sebeposuzovací Likertova škála, která zahrnovala frekvenci jednotlivých pocitů a zkušeností od „0× za měsíc“ do „alespoň 4× týdně“.

*Tabulka 1 Likertova škála*

| Frekvence | Hodnocení |
|---|---|
| ani jednou za měsíc | 0 |
| 1× za měsíc | 1 |
| 2× za měsíc | 2 |
| 3× za měsíc | 3 |
| 1× týdně | 4 |
| 2–3× týdně | 5 |
| alespoň 4× týdně | 6 |

*Zdroj: vlastní zpracování*

Pro každého dotazovaného byla spočítána úroveň stresu, syndromu vyhoření a používání technik duševní hygieny jako součet hodnot, jež odpovídají otázkám.

Po dokončení sběru údajů došlo k jejich vyhodnocení a zpracování s relevantními statistikami. Získaná data pomohli potvrdit nebo vyvrátit hypotézy. „*Statistické hypotézy jsou hypotetická tvrzení o vztazích mezi jevy vyjádřená ve statistických termínech.*“ (Chráska [b.r.]). Pro formulaci hypotéz jsou nezbytná pravidla. Nepřímo je testována statistická hypotéza, a to vždy v kontrastu s jiným tvrzením, obvykle s nulovou hypotézou. Tato hypotéza představuje předpoklad, vyjádřený statistickými pojmy, že není žádný vztah mezi zkoumanými proměnnými. Pokud statistická analýza naznačuje, že je možné zamítnout nulovou hypotézu, přijímáme tzv. alternativní hypotézu. Důležitá je i míra závislosti vztahu, tedy jak moc jsou jevy vzájemně závislé. Existence vztahu mezi proměnnými je obvykle určována prostřednictvím statistických testů významnosti. Testy zahrnují výpočet testové statistiky a p-hodnoty (Chráska, 2016).

Při porovnání dvou skupin (například podle pohlaví nebo podle zaměstnavatele) byl využit dvouvýběrový t-test, známý také jako Studentův t-test. Tento test je založen na porovnání dvou souborů dat získaných měřením ve dvou různých skupinách objektů, které mají stejný aritmetický průměr. Pro hodnocení vztahu mezi věkem a mírou stresu a mírou syndromu vyhoření byl aplikován Pearsonův korelační koeficient. Při práci s dvourozměrnými metrickými daty je k určení míry jejich vzájemné závislosti používán Pearsonův korelační koeficient. Tento koeficient je vypočítán na základě kovariance mezi proměnnými. Pokud rostou hodnoty jedné proměnné, rostou i hodnoty druhé proměnné a naopak (Neubauer et al. 2021).

Všechny testy byly prověřeny na hladině významnosti $\alpha = 0.05$.

V programu R (verze 4.3.1) byla všechna data vyhodnocena. Výsledky získané z těchto analýz jsou interpretovány a poslouží k formulaci praktických doporučení. Výpočty se prováděly na základě následujících matematických vzorců (Neubauer et al. 2021):

**Aritmetický průměr –** je součet naměřených hodnot.

$$\bar{x} = \frac{1}{n}\sum_{i=1}^{n} x_i$$

*Vzorec 1 – Aritmetický průměr (Neubauer, Sedláček, Kříž, 2021, s. 43)*

**Rozptyl** – Jedná se o aritmetický průměr čtverců odchylek jednotlivých pozorování od průměru souboru.

$$s_n^2 = \frac{\sum_{i=1}^{n} (x_i - \bar{x})^2}{n}$$

*Vzorec 2 – Rozptyl (Neubauer, Sedláček, Kříž, 2021, s. 52)*

**Dvouvýběrový *t*-test** – používá se porovnání prostředních hodnot dvou nezávislých vzorků, které nemusí mít stejný rozptyl.

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

*Vzorec 3 – Dvouvýběrový t-test (Neubauer, Sedláček, Kříž, 2021, s. 214)*

**Stupně volnosti pro t-test** se vypočítají pomocí vzorce**.**

$$\nu \approx \frac{\left(\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}\right)^2}{\frac{1}{n_1 - 1}\left(\frac{s_1^2}{n_1}\right)^2 + \frac{1}{n_2 - 1}\left(\frac{s_2^2}{n_2}\right)^2}$$

*Vzorec 4 – Stupně volnosti (Neubauer, Sedláček, Kříž, 2021, s. 214)*

**Pearsonův korelační koeficient –** ukazuje, jak silně se jedna proměnná mění v závislosti na změně druhé proměnné.

$$r_{xy} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^{n} \frac{x_i - \bar{x}}{s_{n,x}} \cdot \frac{y_i - \bar{y}}{s_{n,y}}$$

Vzorec 5 – Pearsonův test (Neubauer, *Sedláček, Kříž, 2021, s.241)*

# 3 Teoretická východiska

Teoretická část práce je koncipována jako prostředek poskytnutí deskripce a rozboru stresu, syndromu vyhoření a duševní hygieny. V tomto rámci jsou také uvedeny specifické pohledy na pracovní oblasti veřejné správy a soukromé společnosti EG.D, a. s., jejichž porozumění může být klíčem k cílenějším intervencím. Popis obou těchto světů umožňuje lépe pochopit rozdíly a podobnosti, které mohou ovlivnit vznik stresu a sklony k syndromu vyhoření. Tím jsou prezentovány rozdíly v pracovních podmínkách, struktuře organizace, systému podpory zaměstnanců nebo ve vztahu k práci, které mohou ovlivňovat vnímání a zvládání stresu. Tímto způsobem je poskytnut základ pro hlubší porozumění problematik stresu v konkrétních pracovních prostředích.

## 3.1 Stres

Stres je pojem, který je v dnešní době často zmiňován jak v souvislosti s pracovním vytížením, tak se soukromým životem. Většina lidí si uvědomuje stav, který se vyznačuje snahou stihnout spoustu činností, které si naplánovali, ale jednoduše nestíhají. Stres je považován za hlavní zdroj psychické zátěže (Bedrnová a Pauknerová, 2015). *„Jako stres označujeme zátěž dosahujícího takového stupně, že hrozí přesáhnout síly jedince ji zvládat. To vyvolává celou řadu psychických a fyziologických procesů, ohrožujících zdraví jedince, případně i sám jeho život“* (Helus, 2011, s. 176).

Hartl (2004, s. 263) uvádí jinou definici „*Stres je nadměrná zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci*“.

Podle Strunze (2022) je stres individuální záležitost, jelikož každý má jiný mozek. Každý hypothalamus, což je část mezimozku, funguje jinak s přípravou na zvýšenou fyzickou nebo psychickou zátěž. Hans Seley byl kanadský lékař, biolog a chemik a byl první, kdo popsal stresory (stimuly) na biologické systémy a rozlišoval dobrý stres (eustres) a špatný stres (distres).

V prvotní fázi se Seleyho práce zaměřovala na experimenty se zvířaty. Vytvářel pro ně stresové situace psychického charakteru a následně sledoval změny v jejich fyziologických funkcích. V těchto reakcích pozoroval jistou konstantnost, kterou označil jako GAS-General Adaptation Syndrome (Křivohlavý, 2009). V rámci adaptačního syndromu Seley popisuje tři fáze:

1. Fáze poplachová – je vnímána jako „boj nebo útěk“, kdy se spouští stresová reakce, v níž jde o přežití. Organismus se připravuje na zvládnutí stresu a pokud nedojde k útěku nebo k boji, nastává rezistence neboli odolnost.
2. Fáze adaptační – zde se snaží tělo snášet stresové zatížení a získat odolnost.
3. Fáze vyčerpání – pokud stres trvá delší dobu, organismus není schopen dále odolávat a dochází k jeho vyčerpání. V tomto stavu člověk podléhá stresorům a hrozí mu zhroucení (Kožinová, 2022).

Slovo stres pochází z angličtiny (*stress*) je chápáno jako stav napětí, na který reaguje naše tělo vzniklými stresory, podle různých interpretací. Hlavními faktory ovlivňujícími velikost stresu jsou zátěž působící na organismus a naše odolnost (Plamínek, 2013).

V psychologii práce je stále důležitější problematika pracovního prostředí ovlivňující pracovní výkon a zdraví včetně vyvolání stresu. Pracovní prostředí lze chápat jako soubor podmínek, ve kterých probíhá pracovní proces. Týká se to hluku, světla, mikroklimatických podmínek, pracovních nástrojů, osobních prostředků, technických zařízení a dalších. Pracovní prostředí je nutné přizpůsobit blahu zaměstnanců tak, aby mělo pozitivní dopad na lidské city a tím i na lidské jednání, myšlení a cítění (Štikar, 2003).

Za stresující situace je považováno podle autorek Bedrnová a Pauknerová (2015):

- jednání v rámci zvýšeného tempa: pracovní nároky, nepřiměřená očekávání, digitalizaci – nutnost pracovat nepřetržitě 24 hodin 7 dní v týdnu;
- neočekávané obraty a situace;
- nepřesně uvedené informace;
- zatěžování nad míru akceptovatelné kapacity;
- očekávání versus výsledek;
- uspěchanost doby;
- samotu a opuštění;
- stereotyp;
- jiné.

### 3.1.1 Eustres a distres

Při použití slova stres je nutné si uvědomit, že na něj nelze pohlížet pouze z negativního hlediska, ale že existuje i pozitivní stres, který je potřebný a někdy může vyvolat i příjemné pocity. Z tohoto důvodu se rozlišuje eustres a distres.

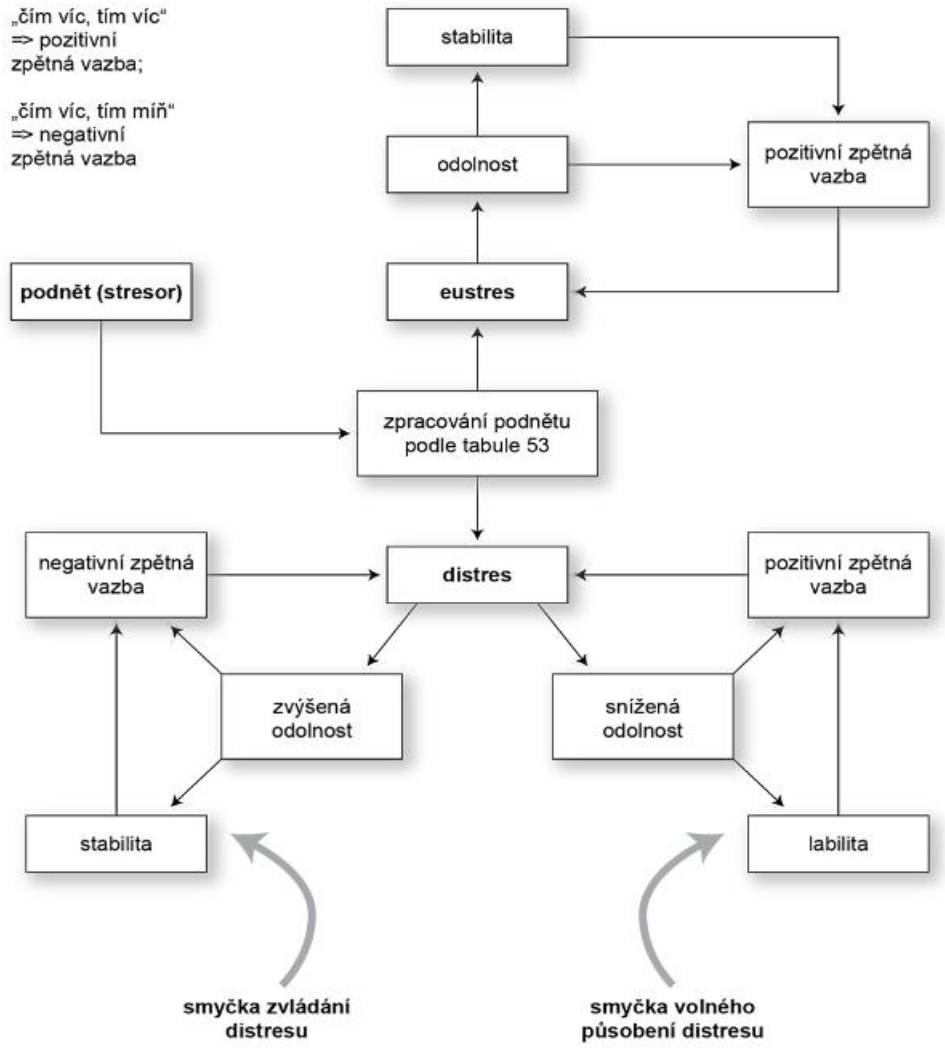
O eustresu může být řečeno, že jde o stres v dobrém slova smyslu. Obvykle se jedná o stav člověka vyvolaný určitou mírou vzrušení a napětí, kdy výsledkem je pozitivní pocit anebo úspěch. Ukázkou eustresu je například sportovní závod, při němž pozitivní stres vyvolá ve sportovci zlepšení výkonu s vidinou dosažení lepších výsledků. Podobně to mají i umělci, pro které je tento druh stresu i motivující a energetizující (Křivohlavý, 2009).

Distres je negativní stres. Může vyvolat nejenom emoční napětí, obavu, strach, fyzické potíže, ale i nesnáze psychické. Je velmi nebezpečný z pohledu dopadu na naši výkonnost a celkovou kvalitu života (Křivohlavý, 2009).

Podobně o těchto variantách smýšlí i autor Plamínek (2013), který zmiňuje, že pro rozpoznání druhu stresu, kterým trpíme, je nutné uvědomit si, na základě čeho vznikl a jak naše tělo a mysl na něj reagují. Čím více eustresu, který se musí vyhledávat, tím více získáme odolnosti proti distresu. Naopak distres má i preventivní účinky, a sice že nás upozorňuje na aktuální nebezpečí.

Při větším pozitivním stresu získáme větší odolnost a stabilitu, jak znázorňuje obrázek 3. Pokud na nás působí negativní zpětná vazba, tak zde je již patrná labilita včetně snížené odolnosti, která není pro náš život potřebná (Plamínek, 2013).

*Obrázek 1 Smyčky stresu*




*Zdroj: (Plamínek, 2013, s. 410)*

Je podstatné si uvědomit, že stres je a bude běžnou součástí našeho bytí a jak s ním budeme nakládat, je jen na nás. Pokud se vyskytne nesnáz s jeho zvládáním, je vhodné vyhledat odbornou pomoc, jako je terapie nebo poradenství, a poradit se s následným posilováním odolnosti nebo léčbou.

### 3.1.2 Příčiny stresového zatížení

Příčiny stresového zatížení mohou být označovány jako spouštěče stresu. Podle Strunze (2022) jsou spouštěče stresu definovány jako: strach, vztek, osamělost nebo stres z pracovní zátěže, hádek a izolace. Z pohledu stresu nás mohou ohrozit i viry a bakterie, zranění, rakovina apod. Mezi příčiny negativního stresu patří:

- konflikt potřeb a reality;

- horko vs. zima;
- hluk;
- malé prostory;
- pracovní potíže;
- ztráta zaměstnání nebo dlouhodobá nezaměstnanost;
- odborné zkoušky a plnění termínů;
- nemoci, úrazy;
- zdravotní potíže;
- smrt;
- pocit méněcennosti;
- pocit velké zodpovědnosti;
- doba nejistoty;
- finanční potíže;
- jiné (Harss et al., 1994).

Lidé běžně popisují stres stejně jako slovo zátěž, tyto dva pojmy jim splývají. Když vystihují svůj stres, uvádí, že jde o tlak úkolů, nedostatek času, nejisté pracovní podmínky, žárlivého manžela nebo svárlivou tchyni (Plamínek, 2013).

Když jsme vystaveni stresujícím situacím, naše tělo reaguje uvolňováním hormonů, jako je kortizol a adrenalin, které nás připravují na reakci „boj nebo útěk“. Toto je automaticky vyvolána stresová reakce (Plamínek, 2013).

Její biologické příznaky mohou způsobovat, že srdce bije rychleji a silněji. Krev v našem těle proudí rychleji a dochází ke zúžení cév (Harss et al., 1994).

Krátkodobý stres lze v určitých momentech považovat za užitečný, neboť nám dopomáhá zvládat náročnější situace. Avšak pokud jsme dlouhodobě vystaveni vysoké míře stresu a psychické zátěži, může to vést k negativním následkům a psychickým poruchám.

### 3.1.3 Důsledky stresu

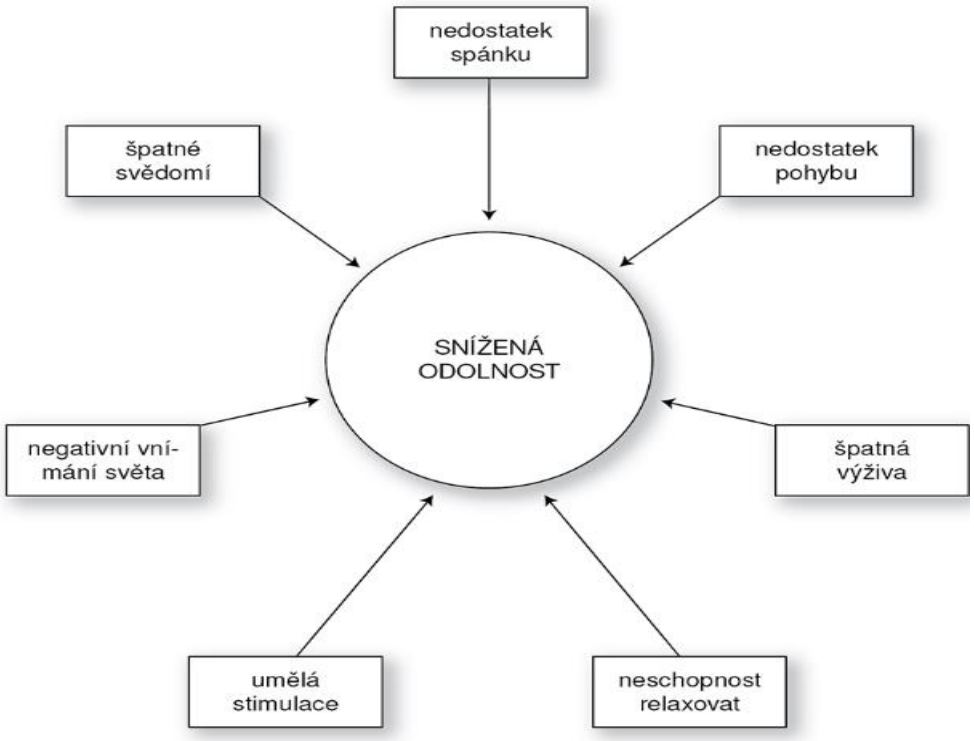
Dlouhodobým stresem může podle Strunze (2022) dojít k zvětšení nebo zmenšení orgánů z biologického hlediska, což může vést například k dlouhodobé únavě nadledvin. Z psychického hlediska může stres vést jak k depresi, tak v rámci práce také k syndromu vyhoření. Důsledky mohou být různé, např. psychosomatické nemoci, chronické bolesti, migrény, onemocnění srdce, poruchy imunity, anorexie nebo bulimie, infekce, astma a jiné. V případě, že již máme chronický stres, je nutno zachovat obezřetnost, jelikož z něj může být vyvinuta i deprese a úzkostné stavy. Duševní příznaky jsou vnímány později než fyzické, a to především proto, že si jich zpočátku ani nevšimneme. Okolnosti, které by měly signalizovat psychické selhání při neprahovém stresu a varovat před ním, lze vnímat jako úzkostnou nejistotu (Cimický, 2015). V případě závažných psychických stavů není indikováno nic jiného než léky (Kožinová, 2022).

Překážka, která nám brání v dosažení cílů, může být také identifikována jako frustrace. Jde o nepříjemný emoční stav, který se dostavuje, když se nám nedaří dosáhnout cíle, uspokojit potřebu nebo naplnit přání. Důležité je si uvědomit, že ne všechny cíle jsou dosažitelné. V takových případech je důležité cíl přehodnotit a stanovit si nový, reálnější cíl. Důležité je také rozlišovat mezi překážkami, které jsou ovlivnitelné, a překážkami, které ovlivnitelné nejsou. Řešeny mohou být pouze ty překážky, které jsou ovlivnitelné. Na ty ostatní se lze pouze adaptovat a hledat způsoby, jak se s nimi vyrovnat (Štěpaník, 2008).

### 3.1.4 Psychická odolnost

Odolnost neboli resilience je schopnost jedince nepodlehnout zátěži a stresovým podnětům. Snažit se v rámci vzniklých podnětů pracovat na životní rovnováze, která má za cíl kladné vyústění naší osobní pohody (Helus, 2011). Na psychické odolnosti záleží v rámci zvládání psychické zátěže. S tím souvisí i povahové a osobnostní rysy každého z nás (Plamínek, 2013). Faktory, které snižují psychickou odolnost jedince, znázorňuje obrázek 4.

*Obrázek 2 Faktory snižující odolnost vůči stresu*




*Zdroj: (Plamínek, 2013, s. 483)*

Mezi vlastnosti, které pomáhají zvyšovat odolnost vůči životním situacím, patří:

- úsudek: vlastní vyjádření k vzniklé situaci dle zjištěných informací;
- nezávislost: mít svůj vlastní názor;
- vztahy: mít dobré sociální vztahy jak na pracovišti, tak v soukromém životě;
- kreativita: snaha využít stres v uměleckém odvětví (kreslení, tanec apod.);
- smysl pro humor: snažit se často se smát (i sám sobě);
- morálka: chovat se tak, abychom se za svá slova a činy nemuseli stydět (Stock, 2010).

Psychická odolnost se objevuje již v dětství. Postupně nabývá na síle a vyvíjí se, i když je dítě vystaveno negativním vlivům prostředí, kterými jsou například problémoví rodiče, úmrtí v rodině, vyrůstání v oblasti s vysokou kriminalitou ad. Negativní okolnosti ovlivňují také ochranné faktory, jako je péče rodičů a láska, inteligence, citové spojení s biologickými rodiči a pocit sounáležitosti (Šmahajová a Sobotková, 2023).

Lidé mají smysly, které jim umožňují objevovat svět kolem sebe a vyvozovat z něj důležité informace. Kvalita těchto smyslů a jejich reakční schopnost tvoří jeden ze základů lidské odolnosti. Díky smyslům je rozlišování zvuků, vidění, orientace v prostoru, rozlišování vůní, pachů, vnímání chutí a reakce na patogeny umožněno. Zanedbávání těchto smyslů má zásadní význam pro ochranu a kvalitu lidského života (Kolář, 2021).

### 3.1.5 Zvládání stresu – coping

Pro zvládání stresu je důležitá mozková kůra. I uvědoměním a přemýšlením může být zabráněno některým stresorům, například nejistotě. Část vzniku stresorů může být předvídána, a tedy se jim může i předcházet. Prevencí může být zmírněna intenzita negativních pocitů (Plamínek, 2013). Prevence je vnímána jako jedna z variant zvládání stresu, jelikož je disponováno zkušenostmi s poznáním situací a momentů, kdy na nás působí psychické zatížení, a proto je zapotřebí zvýšenému zatížení předcházet. Je však nezbytné si uvědomit, že každý člověk je individuální a na každého působí něco jiného, proto neexistuje žádné univerzální řešení, jak zvládnout stres. „*Zvládání coping: schopnost člověka přiměřeně se vyrovnat s nároky, které jsou na něho kladeny, případně zvládat nadhraniční zátěže; může jít také o změnu vnímání situace nebo změnu postoje*“ (Hartl, 2004, s. 307).

(Stock, 2010) rozlišuje 3 druhy copingu:

1. Strategie orientovaná na problém: např. vysvětluje nesouhlas s rozhodnutím nadřízeného v otevřeném rozhovoru. Je potřeba vyvinou vědomé úsilí v rámci komunikace se zúčastněnou stranou.
2. Strategie orientovaná na emoce: zajišťují zklidnění organismu a uklidňují naše negativní pocity.
3. Neefektivní postupy: jde o popírání, potlačování negativních pocitů, nečinnost, situaci, kdy se říká „schovává si hlavu do písku“.

Následuje několik možností podle autorů Bedrnová a Pauknerová (2015) a Plamínek (2013), jak lze snižovat vznik nadměrného stresu:

1. Z pohledu biologického a fyzického:
   - spánek minimálně 7–8 hodin;
   - pravidelný pohyb;

- zdravé stravování;
- relaxace;
- schopnost vnímat své tělo;
- smysl pro humor;
- schopnost vyjadřovat a uvědomovat si své pocity;
- sebedůvěra;
- snižování stimulantů uměle vedoucích ke zvyšování aktivity (káva, cigarety, drogy…);
- vyhledávání eustresových pocitů;
- morální a zodpovědné vystupování.

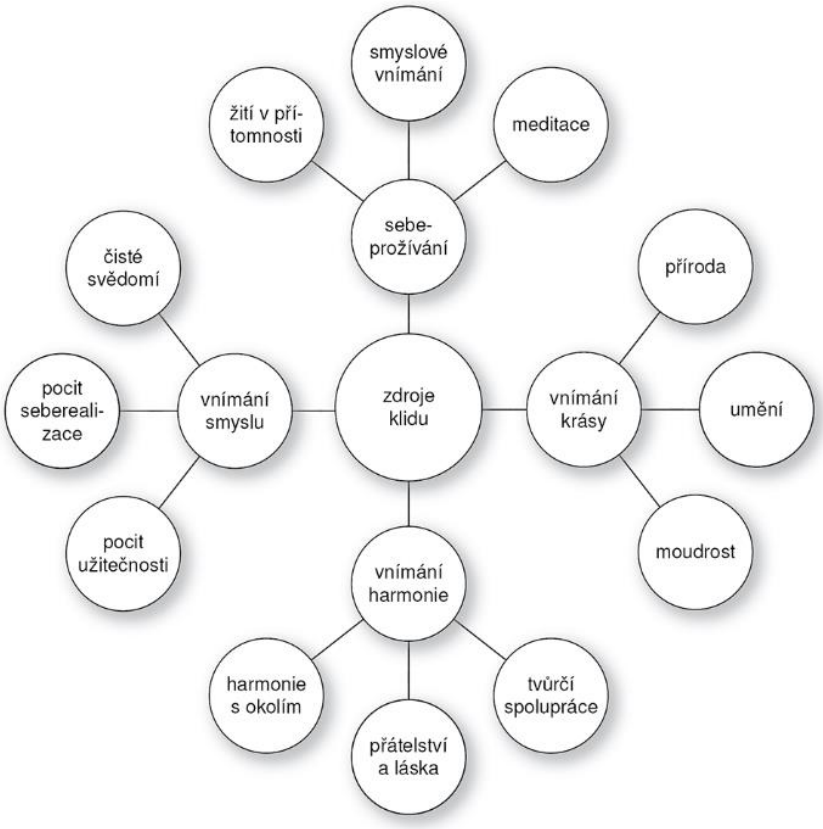
2. Z pohledu plánování času:
   - Time management – díky němu lze stresovým situacím dobře předcházet.
3. Z pohledu komunikace:
   - otevřenost;
   - ohleduplnost;
   - tolerance;
   - smysluplnost;
   - upřímnost.
4. Obranné mechanismy – jde o způsoby chování, jimiž se snaží zabránit stresu:
   - regrese a retardace (dětinské chování, provádění opaků, negativismus);
   - izolace (snaha vyhýbat se lidem);
   - únik do fantazie a snění;
   - potlačení a popření (snaha zcela si neuvědomovat důsledky a dělat, že se nic nestalo);
   - upoutání pozornosti (snaha zviditelnit se v rámci sociálních interakcí);
   - kompenzace a sublimace (snaha kompenzovat si neúspěch úspěchem v jiném směru a snaha přeměňovat potlačované emoce do kreativní tvorby);
   - racionalizace (snaha zracionalizovat neúspěch nebo vznik stresoru);
   - projekce (v rámci prostředí hledat stejné chyby u ostatních);
   - jiné.

I praktické desatero proti stresu podle doktora Cimického (2015) je velmi zajímavé:

1. Probouzejte se „v pohodě“.
2. Usmívejte se.
3. Nenechte sebou manipulovat.
4. Když si nemůžete na něco vzpomenout, neřešte to.
5. Každý den si udělejte malou radost.
6. Pěstujete přátelské vztahy.
7. Počítejte každý den s časem sám/sama pro sebe.
8. Nepřepínejte se.
9. Relaxujte.
10. Buďte asertivní.

Na základě uvedených rad by se dalo předejít dopadům negativního stresu z pohledu prevence a predikce nebo tyto dopady alespoň zmírnit. Jako varianty zvládání klidu mohou být využity vyobrazení od Jiřího Plamínka (2013).

*Obrázek 3 Osvědčené zdroje klidu*




*Zdroj: (Plamínek, 2013, s. 518)*

### 3.1.6 Praktické techniky zvládání stresu

Díky technikám zvládání stresu, které se nejčastěji používají v okamžicích, kdy se stresová situace objevuje, dochází ke snižování stresové reakce. Tyto techniky představují tudíž velice efektivní způsob, jak zvládat situace, které stres vyvolávají.

Stres je nepostradatelnou součástí života, kterou zažíváme všichni. Jak bylo již popsáno ve výše uvedených kapitolách, malé množství stresu může být prospěšné, protože nám pomáhá zůstat obezřetní, koncentrovat se a být aktivní. Dlouhodobý stres však může mít negativní vliv na naše fyzické i duševní zdraví, proto je důležité naučit se efektivně zvládat stresové situace. Díky praktickým technikám zvládání stresu se snižuje stresová reakce, zvyšuje se stresová tolerance a lze tak tyto situace účinně řešit (Bedrnová a Pauknerová, 2015).

1. **První pomoc v situaci aktuálního stresu:**
   - Protistresové dýchání: zaměřit se na své dýchání, pomalu a hluboko se nadechovat nosem a co nejpomaleji vydechovat – minimálně 5× za sebou. Je to nejvhodnější relaxační antistresový prostředek.
   - Chvilková tělesná reakce: z důvodu zvýšeného napětí svalů celého těla je ve stresu nutné uvolnit ústa, zvlhčit rty jazykem, uvolnit obličejové svaly, oční i kosterní, zvýšit antistresové dýchání.
   - Koncentrace na „kredenc“: spočívá v tom, že se soustředí na nějaké libovolné místo, které vidí a pozoruje kousek po kousku a tím se přirozeně snižuje napětí spojené se zvýšeným stresem.
   - Odejít a zůstat chvíli sám/sama.
   - Změna činnosti: pomalu odvádět pozornost od zdroje psychické zátěže k jiné činnosti.
   - Poslech relaxační hudby.
   - Rozhovor s třetí osobou: nezávazná diskuse s osobou, která není stejnou stresovou situací zatížená.
   - Počítání: jedná se o odvedení pozornosti na jinou jednoduchou činnost.
   - Cvičení: převedení pozornosti ze zátěžového podnětu na fyzickou aktivitu (Bedrnová a Pauknerová, 2015; Gregor 1988).

2. **Relaxační a autoregulační techniky**: spektrum relaxačních technik zahrnuje jógu, Jacobsonovu progresivní relaxaci, Schultzův autogenní tréning AT, Machačovu relaxačně aktivační metodu (RAM) a další.

   2a) Autogenní trénink (AT): původcem metody je německý lékař Johannes Schulz (1889–1970). Počátečním bodem cvičení je dosaženo maximálního uvolnění těla a vnitřního ponoření do sebe sama. Každý člověk je vybaven třemi složkami: psychickou, somatickou a vegetativní. Tyto složky jsou vzájemně propojeny nervovými spoji. Při relaxaci je zaměřena pozornost na somatickou oblast, která zahrnuje svaly a kosterní systém. V důsledku propojení s psychickou a vegetativní složkou dochází k uvolnění i těchto částí. Představy se dají využít k dosažení klidu. Pro dosažení výrazné relaxace se doporučuje provádět cvičení samostatně, uvolněně, v nejpříhodnější poloze se zaměřením hlavně na teplo, srdeční frekvenci a dýchání. Cvičení by mělo být praktikováno zhruba v prvních dvou až šesti měsících dvakrát denně. Výzkumy potvrzují účinky autogenního tréninku na prožívání a celkovou psychickou pohodu (Bedrnová a Pauknerová, 2015).

   2b) Jóga: je představováno spojení tělesného a duševního cvičení, jež pomáhá zlepšit sebeuvědomění a odolnost organismu vůči zátěži. Doporučuje se hathajóga, která kombinuje jak relaxační, tak aktivační cvičení. V moderní medicíně se hathajóga používá k ovlivnění chování (Bedrnová a Pauknerová, 2015).

   2c) Jacobsonova progresivní relaxace: tato metoda byla autorsky zpracována Edmundem Jacobsonem. Zaměřuje se na pochopení souvislostí mezi somatickými a psychologickými aspekty. Jedná se o postupné cvičení pro uvolnění svalů ve všech částech těla. Na rozdíl od autogenního tréninku je cvičení zahájeno záměrným napětím svalů, které napomáhá k hlubšímu prožití následného uvolnění.

   2d) Machačova relaxačně aktivační metoda (RAM): Tuto metodu zviditelnili Machač a Machačová. Je velmi podobná autogennímu tréninku, s tím rozdílem, že je doplněna o aktivační fázi.

   Cvičení začíná svalovou relaxací, která snižuje pocit negativního napětí a postupně jej mění na pozitivní. Následuje psychická relaxace, v níž jsou rušeny vnější vazby, je uvědomováno, že jde přímo o nás, a je usilováno o citové přeladění. Tato fáze zajišťuje zvětšení emočního odstupu. Konečná aktivační fáze RAM zafixuje stav, který byl dosažen. Střídají se tři relaxační fáze a tři aktivační fáze. Slouží k nastavení psychického

stavu do stavu pozitivních emocí a připravenosti k výkonu (Bedrnová a Pauknerová, 2015; Švamberk Šauerová, 2018).

3. **Spánek:**

Tato možnost se využívá především v zemích, kde je v poledne velké horko, a tak může spánek zabránit boji se stresem v prvních chvílích (Melgosa a Hlouch, 1997). „*Podle hispánské tradice leží člověk na pohovce a mezi palcem a ukazováčkem drží klíč. Když je dosaženo určité úrovně spánku, klíč spadne na zem a spícího probudí*“ (Melgosa a Hlouch, 1997, s. 133). Pro některé lidi je to přesně vymezená doba odpočinku, která zklidňuje tělo a navozuje uvolnění z každodenního života.

4. **Přírodní léčba stresu:** pokud se nepraktikuje zdravý životní styl, techniky pro zvládání stresu nebo léky, existují další možnosti stresové terapie (Melgosa a Hlouch, 1997).

   4a) Vodoléčba: Voda v nás vyvolává stimulaci s povzbuzujícím efektem a relaxaci v rámci uvolnění. Jejími variantami jsou:

   - Vlažná koupel: během 10–15 minut se svaly zcela uvolní a napětí zmizí.
   - Sauna: během 45–60 minut jsou kůží vytlačeny odpadní látky a krev je zbavena nečistot. Po 15 minutách se doporučuje sprcha studenou vodou, která zvyšuje obranyschopnost organismu a posiluje nervový systém.
   - Koupele v mořské vodě: podporují látkovou výměnu, zlepšují funkci žláz s vnitřní sekrecí (Melgosa a Hlouch, 1997).

   4b) Léčivé rostliny: využití rostlin v doplňkové terapii pomáhá zmírňovat stres. Patří mezi ně:

   - hloh;
   - mučenka;
   - kozlík lékařský;
   - lipový květ (Melgosa a Hlouch, 1997).

5. **Meditace:** je to stav mysli, kterým je zajištěna odpoutanost od každodenních záležitostí. Pro meditaci je vybráno místo, čas a pohodlná poloha. Meditace by měla být prováděna každý den asi 20 minut na stejném místě a ve stejnou dobu. Je vybrán zážitek, o kterém

bude meditováno, je na něj soustředěno a je usilováno o přemýšlení o něm (Melgosa a Hlouch, 1997).

V rámci prevence stresu je nezbytná implementace strategií zaměřených na péči o sebe zahrnující zdravou stravu, dostatečný pitný režim, včasný spánkový režim a aktivity podporující duševní pohodu, jako jsou masáže, aromaterapie, psychoterapie, jóga, meditace, procházky v přírodě, konverzace s přáteli a rozvíjení zájmů (Dutková, 2023).

Každý z nás je individuální a má jiné preference v používání technik k řešení stresových situací. Doporučuje se vyzkoušet různé kombinace technik a nalézt ty, které nejvíce vyhovují. Pravidelné procvičování vybraných technik by mělo pomoct reagovat a zvládat psychickou zátěž a stres.

## 3.2 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření neboli také burnout je pojem, který je v dnešní uspěchané době velmi často skloňovaným tématem. Definování pojmu se váže k přelomu 80. a 90. let 20. století (Baranovská a Petlák, 2022). Je to kámen, který tíží naše srdce, a v některých případech je velmi těžký. Na toto téma bylo publikováno velké množství literatury a bylo provedeno mnoho výzkumů.

Obrazovka počítače, na kterou je hleděno dlouho a mnohokrát i pozdě v noci, množství pracovních zpráv, a to nejen na moderních komunikačních aplikacích typu Messenger nebo WhatsApp. Z toho všeho se nám točí hlava a necítíme se vždy komfortně.

I autoři Baranovská a Petlák (2022) si uvědomují, že syndrom vyhoření nemůže být vždy okamžitě rozpoznán, protože jeho existence není jasně projevována, ale jeho postupný vliv na duši i tělo je pociťován lidmi postiženými tímto syndromem.

Komunikace s lidmi může být velmi obtížná. Být v klidu uprostřed krizí, být trpělivý a nenechat se frustrovat, když je člověk obklopen strachem, bolestí či vztekem, vyžaduje hodně energie. Syndrom vyhoření lze ovlivnit? Co se týče vyčerpání, může k němu být přistupováno z hlediska emočního stresu, který nemusí být záměrný.

Aby bylo porozuměno syndromu vyhoření, je nutné porozumět druhým lidem a jejich záměrům (Maslach a Zimbardo, 2021).

### 3.2.1 Definice syndromu vyhoření, jeho vznik a projevy

Burnout syndrom může být popsán jako neustálý pocit člověka, že nezvládá běžnou denní rutinu nebo více či méně náročné pracovní úkony. Tyto pocity v nás vyvolávají strach. Nejčastějšími následky jsou únava, snížená pracovní schopnost, vyčerpání, nechutenství (Stock, 2010). V souladu s poznatky Honzáka (2022) je syndrom vyhoření definován jako stav fyzického a duševního vyčerpání, který se objevuje u lidí s nadměrným zápalem pro dobročinné aktivity a silnou angažovaností. Dobročinnost, ačkoliv je ušlechtilá, může mít i stinnou stránku. Jde o dlouhodobý proces, který nevznikne ze dne na den. Riziko vyhoření je obzvláště vysoké u profesí, které se zaměřují na pomoc druhým (Švamberk Šauerová, 2018).

„*Syndrom vyhoření (burnout nebo též burn-out) je vymezován jako prožitek vyčerpání, který provází řada příznaků především v oblasti psychologické, částečně i v oblasti fyzické a sociální*“ (Bedrnová a Pauknerová, 2015, s. 277).

Prioritou společnosti je produktivita, efektivita, výkon a dostatečná marže. K tomu musí být pracovník vstřícný, usměvavý a ochotný plnit zadané cíle. Na základě těchto požadavků se nyní více než jindy zapomíná na lidi jako osoby, které mají city a které chtějí být za svoji práci dostatečně oceněny ať již pochvalou, penězi, nebo jinak. Vlivem toho vzniká nedostatek uspokojení i v rámci vlastního ocenění prováděné práce. Jde o hlavní příčinu vzniku syndromu vyhoření (Švamberk Šauerová, 2018).

Existuje mnoho profesí, kde se syndrom vyhoření vyskytuje častěji než u jiných. Mají jedno společné, a to přetížení. Ať už fyzické, nebo emocionální. Obě jsou však mimo kontrolu člověka (Maslach a Zimbardo, 2021).

Podle Stocka (2010) mezi další příznaky patří:

- Vyčerpání: člověk se cítí psychicky i fyzicky vyčerpaný.

*Obrázek 4 Znaky vyčerpání*

**Znaky vyčerpání při burnout syndromu**

| Emoční | Fyzické |
|---|---|
| • sklíčenost<br>• bezmoc<br>• beznaděj<br>• ztráta sebeovládání, např. nekontrolovatelný pláč nebo podrážděnost doprovázená výbuchy vzteku<br>• pocity strachu<br>• pocity prázdnoty, apatie, ztráta odvahy a osamocení | • nedostatek energie, slabost, chronická únava<br>• svalové napětí, bolesti zad<br>• náchylnost k infekčním onemocněním<br>• poruchy spánku<br>• funkční poruchy, např. kardiovaskulární a zažívací potíže<br>• poruchy paměti a soustředění<br>• náchylnost k nehodám |

*Zdroj: (Stock, 2010, s. 20)*

- Odcizení: neosobní a lhostejný postoj, ztráta cíle či motivace včetně ideálů.

*Obrázek 5 Projevy odcizení*

**Projevy odcizení při burnout syndromu**

| |
|---|
| • negativní postoj k sobě samému |
| • negativní postoj k životu |
| • negativní vztah k práci |
| • negativní vztah k ostatním |
| • ztráta schopnosti navázat a udržet společenské vztahy |
| • ztráta sebeúcty |
| • pocit vlastní nedostatečnosti |
| • pocit méněcennosti |

*Zdroj: (Stock, 2010, s. 20)*

- Pokles výkonosti: ztráta důvěry ve své schopnosti, neschopnost dodržet termíny.

*Obrázek 6 Pokles výkonosti a jeho projevy*

| |
|---|
| • nespokojenost s vlastním výkonem |
| • nižší produktivita |
| • vyšší spotřeba času a energie |
| • ztráta nadšení |
| • nerozhodnost |
| • ztráta motivace |
| • pocit selhání |

*Zdroj: (Stock, 2010, s. 20)*

Výklady příznaků syndromu vyhoření u jiných autorů jsou velmi podobné. Například Baranovská a Petlák (2022) vymezují:

- pocity vyčerpání;
- snížení pracovní efektivity;
- pocity negace a cynismu související s prací.

Vznik a progrese syndromu vyhoření má velký dopad na osobnost každého člověka, a to především kvůli nadměrnému strachu z neúspěchu či neschopnosti řešit stresové situace. Svou roli zde hrají i další faktory jako spokojenost s pracovním i soukromým životem, nečinnost a životní styl (Švamberk Šauerová, 2018).

Se syndromem vyhoření se může potýkat každý z nás bez ohledu na sociální postavení, pohlaví, věk či orientaci. Je to stav, kdy jedinec nepřemýšlí o profesním a osobním rozvoji, zažívá ztrátu aktivity, zklamání, hořkost a vyčerpání. Člověk se snaží pouze přežít den a zbytečně nepřemýšlet, co ho čeká den následující.

Maslach a Zimbardo (2021) při ověřování frekvence a míry vyhoření v rámci etnického původu vychází ze studie bělochů a lidí asijského původu. Studie prokázaly, že asijští Američané zažívají více emočního vyhoření a mají nižší úspěšnost v práci s lidmi než lidé světlé pleti, přičemž nutno dodat, že rozdíly byly v podstatě minimální. Na druhou stranu existují velké odlišnosti ve vyčerpání mezi lidmi tmavší pleti a lidmi světlé pleti. Černoši zažívají pocit vyhoření v menší míře než běloši.

### 3.2.2 Fáze syndromu vyhoření

Syndromem vyhoření jsou postiženi lidé, kteří vykazují řadu příznaků a osobních charakteristik, které vzájemně ovlivňují jejich pracovní výkon.

V pomáhajících profesích je kladen velký důraz na osobní nasazení a empatii. Do práce v oblasti lidských služeb je investován kus sebe sama pracovníky nejen znalosti a dovednosti. Práce s lidmi a jejich trápením je náročnější než práce s neživým materiálem, a to i kvůli vnímání emocí klienta. Úspěšná pomoc vyžaduje shodu cílů jak pomáhajícího, tak klienta (Honzák, 2022). Syndrom vyhoření u těchto profesí hrozí právě kvůli výše zmíněným specifikům.

Syndromem prochází několika fázemi, z nichž každá je charakterizována specifickými vlastnostmi a příznaky. V těchto stádiích může být syndrom vyhoření identifikován a léčen, což umožňuje člověku znovu získat vitalitu a nadšení pro život. Prezentace probíhá v rámci jednotlivých fází:

1. **Inicializační fáze** – osoba s příznaky, v zaměstnání usilovně pracuje, přesto se cítí, že její snaha není dostatečně uznána.
2. **První fáze** – člověk cítí, že něco není v pořádku a že zadaná práce nemá potřebný řád a prioritu, které v minulosti měla.
3. **Druhá fáze** – vysoká aktivita, která je neefektivní a vyplývá z ní zmatené jednání s dojmem úzkosti.
4. **Třetí fáze** – je opačná než druhá fáze, zvýšená aktivita klesá směrem k „bodu mrazu“. Přichází nezájem o práci, kolegy, nechuť chodit do práce. Jakákoli motivace k lepším výsledkům se mění v pocity beznaděje, ve frustraci a vyčerpání (Bedrnová a Pauknerová, 2015).

Je důležité porozumět tomu, že burnout není jen projevem slabosti, ale faktickou diagnostikovatelnou poruchou, která vyžaduje vstřícnost, pochopení a podporu od okolí a pokud už to přesáhne určité meze, tak i pomoc odborníků.

### 3.2.3 Prevence syndromu vyhoření

Prevence nástupu syndromu hraje zásadní úlohu při udržování tělesného a duševního zdraví, zejména v situacích, kdy je osoba vystavena vysoké míře stresu v práci nebo v každodenním životě. Díky prevenci je také velmi důležité snažit se předcházet syndromu v

počáteční fázi jeho rozvoje, hlavně v inicializační fázi a v první fázi (Bedrnová a Pauknerová, 2015). Podle Křivohlavého (2009) se prevence vyhoření zaměřuje na metody v rámci dvou skupin: kdo je ohrožen vyhořením a ve druhé skupině zaměření na jeho vnější podmínky.

Prevence vyhoření dle Křivohlavého (2009):

1. Buďte mírumilovní, vlídní a laskaví k sobě.
2. Uvědomte si, že vaším úkolem je pouze pomáhat druhým lidem, nikoli je měnit. Změnit můžete jen sám sebe, a ne druhého člověka.
3. Najděte si své místo klidu pro neodkladné situace.
4. Buďte oporou a povzbuzením svým kolegům a vedení.
5. Připusťte si, že cítit se bezbranným čelící utrpení je přirozené.
6. Experimentujte s různými způsoby, jak dělat věci.
7. Rozlišujte mezi konstruktivním a destruktivním naříkáním.
8. Zaměřte se na pozitiva po náročném dni v práci.
9. Podporujte a posilujte sebe sami.
10. Využívejte podporu kolektivu ve svém pracovním prostředí.
11. Věnujte čas odpočinku během pracovního dne.
12. Plánujte si čas na odpočinek a radost.
13. Přijímejte rozhodnutí s jasným uvědoměním.
14. Učte se říkat „ne“ i „ano“ s uvážením.
15. Běžte na vztahy s otevřeností a přijetím.
16. Udržujte radost a smích ve svém životě.

„*Základní doporučení prevence syndromu vyhoření vychází ze zásad duševní hygieny, která zahrnuje především pravidelný pohyb, relaxační cvičení a dodržování denního režimu*“ (Švamberk Šauerová, 2018, s. 187). Zcela zásadní je vyhoření předcházet, nikoli čelit mu později.

Výskyt syndromu se zvyšuje spolu s tím, jak se zvyšuje celkové tempo, nároky života a vyšší nároky na výkon. S rostoucí hranicí odchodu do důchodu se navíc zvyšuje i pracovní život (Snopková, 2007).

### 3.2.4 Diagnostika syndromu vyhoření

Existují různé způsoby, jak identifikovat syndrom vyhoření, např. pozorováním, rozhovorem, anamnézou člověka nebo skrze dotazníkové metody (Švamberk Šauerová, 2018).

MBI dotazník (Maslach Burnout Inventory) je uznávaným nástrojem pro diagnostiku syndromu vyhoření. Jeho autorkami jsou Christine Maslach a Susan E. Jackson. V MBI jsou popsány tři složky:

- emocionální vyčerpání: pocit emočního přetížení a negace vlastního prožívání;
- depersonalizace: neosobní a neidentifikovatelná komunikace s klienty v rámci zaměstnání;
- snížení osobní výkonnosti: snížená motivace a schopnost dosahovat osobních cílů v zaměstnání (Švamberk Šauerová, 2018).

Z uvedené trojice klíčových faktorů (emocionální vyčerpání, depersonalizaci a osobní uspokojení) je tvořeno i vyhodnocení. První dva příznaky spadají do negativní oblasti a odrážejí tíživé aspekty práce. Naproti tomu osobní uspokojení z práce představuje pozitivní pól a vyjadřuje míru smysluplnosti a naplnění, které z práce člověk cítí (Žídková, 2013).

Dotazník je složen z dvaadvaceti jednoduchých výroků zaměřených na zjištění tří výše uvedených složek. Testované osoby přiřazují výrokům četnost na škále 0–7 (přičemž 0 znamená nikdy a 7 každý den). Je zde šest stupňů shody, na základě, kterých se dotazovaný dále rozhoduje, v jakém rozsahu souhlasí, dále pak 7 stupňů, což ukazuje, jak silně danou emoci cítí. Jednotlivé složky mohou být hodnoceny samostatně (Švamberk Šauerová, 2018).

## 3.3 Duševní hygiena

Podpora a ochrana zdraví jsou důležitou součástí národní i mezinárodní zdravotní politiky a vychází ze zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, v platném znění. (Kebza, 2014). Duševní hygiena je důležitou a často přehlíženou součástí celkového zdraví a vyrovnanosti člověka. Toto téma je zaměřeno na posílení duševního zdraví jedince,

prevenci duševních problémů a podporu celkové pohody. Počátky problematiky duševního zdraví se datují již od starověku a antiky, kde se toto téma vyskytovalo v jiných oblastech, například ve filozofii. Téma bylo rozebráno podrobněji v 19. a 20. století, kdy se začaly objevovat první myšlenky a přístupy k léčbě duševního zdraví a k prevenci psychických problémů (Bedrnová a Pauknerová, 2015).

Jde o předmět, který nám ukazuje praktické stránky života se zaměřením na fyzické a duševní zdraví i přes negativní působení jednotlivých podnětů a nalezení nejpříznivější životní cesty (Bedrnová a Pauknerová, 2015).

Duševní hygienu lze vymezit podle Švamberk Šauerové (2018) „*jako soubor zásad a technik, které při dodržování přispívají k redukci důsledků působení stresorů, pomáhají připravit se na náročné životní situace, pomáhají zvyšovat odolnost vůči nim*“. Principy duševní hygieny jsou osvojovány pro přispívání k osobnímu rozvoji a předcházení nárůstu vyčerpání a stresových reakcí. S duševní hygienou může být pracováno tak, aby byla nalezena optimální životní cesta pro potřeby každého jednotlivce nebo pro udržení duševního zdraví (Švamberk Šauerová, 2018).

Křivohlavý (2009) považuje duševní hygienu za boj proti duševním chorobám anebo odráží konkrétní realitu v závislosti na optimálním fungování duševní činnosti.

V rámci duševní hygieny je stěžejní slovo mindfulness – všímavost. S rostoucím vnímáním vlastních emocí se zvyšuje i možnost osobního rozvoje a prevence zdravotních potíží (Scott a Davenport, 2018). „*Všímavost znamená, že si záměrně uvědomujete přítomný okamžik a současně pozorně vnímáte své pocity, myšlenky a tělesné počitky*“ (Scott a Davenport, 2018).

V této uspěchané době je podstatné si uvědomit, že duševní zdraví je individuální záležitost, nedá se zobecnit. Co funguje na jednoho, nemusí fungovat na druhého. Proto je důležité snažit se najít osobní taktiky a rady, jak si udržet duševní zdraví a pohodu, které jsou specifické pro naši osobu. V tomto ohledu je sebevýchova a sebepoznání klíčem k dlouhodobé psychické pohodě.

### 3.3.1 Sebevýchova a sebepoznání

Sebevýchova a sebepoznání jsou klíčovými faktory osobního rozvoje a vyrovnanosti. Osobnostní růst a odolnost vůči negativním vlivům a společenským tlakům se daří posilovat

s pomocí těchto přístupů k sobě samým. Na sebe a své potřeby je často zapomínáno, je usilováno o vyhovění okolí a jsou ignorovány vlastní potřeby a přání.

Pojem sebevýchova se nejčastěji používá v pedagogice, kde je v úzkém spojení se sebevzděláváním. Existují i jiné výklady opačného významu, kdy je vyjádřeno, že sebevzdělání je nadřazeno sebevýchově (Zvírotský, 2020).

Zvírotský (2020) o sebevýchově říká, že jde o cílený a jasně definovaný proces rozvoje osobnosti, který navazuje na výchovu dětí a dospělých. Hlavním cílem individuální sebevýchovy je neustálé zlepšování a hledání „našeho lepšího já“, tedy celkového rozvoje osobnosti. Změna osobnosti je v podstatě přirozenou součástí životního cyklu. Sebepoznání je vyjadřováno především jako proces snahy poznat, ocenit a přijmout vlastní kvality. Proces, kdy jsou uvědomovány vlastní myšlenky a je usilováno o jejich pochopení. Variacemi mohou být pozorování, psaní deníku, porozumění svým činům nebo jednoduše podvědomé přesvědčovací reakce (Zvírotský, 2020).

Podle Míčka (1976) máme zaručené metody sebevýchovy, jimiž jsou:

- pravidelná registrace vlastního jednání: vědomí toho, co děláme;
- sebereflexe: myšlenky o svých silných a slabých stránkách, cílech, oblastech, ve kterých se chcete rozvíjet;
- psané zachycení sebereflexe včetně jejího rozboru;
- vedení deníků, kde se uvádí každodenní pocity a rozhodování;
- práce s volnými asociacemi, která je prováděna, například s první myšlenkou, která nás napadne při vyslovení slova ráno apod.;
- pozorování jednání sebe sama;
- vnímání vlastního uvažování a vlastních pocitů;
- sebepoznání v rámci informací získaných od jiných lidí.

Může být tedy řečeno, že sebevýchova je aktivním učením a seberozvojem. Jedná se o záměrnou snahu o zdokonalení dovedností, schopností, chování a myšlení. Vývoj může probíhat mnoha různými způsoby, jako je čtení knih, účast na odborných seminářích, získávání nových zkušeností a osobní rozvoj. Čím více je zlepšováno naše snažení a rozvíjeny naše dovednosti, tím více může být posílena naše sebedůvěra (Míček, 1976).

Sebepoznáním je myšlena schopnost porozumět sám sobě nebo sama sobě. Jedná se o proces, při němž jsou uvědomovány vlastní myšlenky, emoce a motivace. Umožňuje nám pracovat na svém osobním rozvoji a zároveň měnit nežádoucí chování a myšlenky (Křivohlavý, 2009).

Sebevýchova a sebepoznání nepředstavují jednorázový úkol, nýbrž celoživotní proces. Vyžadují čas, úsilí a trpělivost.

### 3.3.2 Metody duševní hygieny

Duševní hygiena je soubor opatření, která pomáhají udržovat a zlepšovat duševní zdraví a celkový stav mysli člověka. Pohyb hraje podstatnou roli při udržování fyzického zdraví, duševní hygiena je nezbytná pro udržení duševní pohody a pro předcházení psychickým problémům. Metody a techniky duševní hygieny jsou pokročilejší než techniky zvládání stresu, protože představují dlouhodobá řešení pro udržení duševní pohody. Jedná se především o techniky pro udržení duševní rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem, zaměření pozornosti na pozitivní emoce, hledání sociální opory, nácvik sebepojetí, podporu kreativity a s tím související umění relaxace. Jde o systematický přístup k péči o duševní zdraví. Techniky zvládání stresu a techniky duševního zdraví se mohou vzájemně doplňovat a podporovat (Bedrnová a Pauknerová, 2015).

1. **Nalezení důvěry ve vlastní schopnosti**: schopnost vyzvat sám sebe v rámci uvědomění a péče o svou duši, přiznat si úspěch a být na něj hrdý. V rámci realizace hodnot také možnost sdílet zkušenosti, pozitivní i negativní (Budíková a kol., 2022).
2. **Péče o svůj vnitřní a vnější svět**: pochopení vlastního toku myšlenek a emocí, se kterými je možno pracovat, a navrhovat jiné mínění (Budíková a kol., 2022). Zásadní je také zdravé stravování, pravidelná fyzická aktivita a dostatek spánku.
3. **Mindfulness** – všímavost: Cílevědomé uvědomování si každodenních situací a jejich analýza v přítomném čase vede k lepšímu vnímání daného okamžiku a hlubšímu pochopení automatických reakcí našeho těla a mysli. Mindfulness snižuje stres, zlepšuje paměť, podporuje kognitivní flexibilitu (změnu myšlenek tak, aby se přizpůsobily aktuální situaci), zmírňuje úzkost, zlepšuje spánek a nejen to (Scott a Davenport, 2018).

   Scott a Davenport (2018) uvádějí ve své knize 70 způsobů, jak si osvojit návyk všímavosti. Níže je uvedeno několik tipů:

- vstávat brzy: vstávání brzy umožňuje naplánovat si den, uvědomit si nadcházející události a zacvičit si;
- uvědomit si pocit vděčnosti za uplynulý den a zhodnotit svůj aktuální fyzický stav po probuzení;
- během dne se zastavit a provádět dechová cvičení, která ukotví pozornost a zklidní mysl;
- zaměřit se na pravidelný ranní rituál v koupelně, který zabraňuje negativním myšlenkám;
- usmívat se na sebe v zrcadle: to přispívá ke zvýšení sebevědomí;
- stanovit si 3 denní cíle, které je možné vizualizovat: po splnění cílů následuje pochvala, která vás utvrdí v pocitu zodpovědnosti;
- všímat si svých blízkých a zajímat se o ně;
- udělat si pořádek na pracovním stole, čímž zvýšíte praktičnost své práce;
- vyzkoušet techniku Pomodoro: jedná se o techniku pro zvýšení produktivity práce rozdělením pracovního výkonu do 25minutových intervalů, po kterých následuje krátká přestávka na „dobití baterií“ a zvýšení pracovního výkonu;
- podporovat a udržovat sociální vazby: to snižuje pocity osamělosti a zvyšuje pozitivní emocionální porozumění;
- pohledem do očí;
- naslouchání, skrze pečlivou volbu slov;
- sebepozorování: všímat si svých pocitů, myšlenek a reakcí na události a lépe porozumět sami sobě;
- poslech hudby: dodává energii, úsměv, uklidňuje;
- pěstovat pokoru: každý má svou jedinečnou hodnotu, pokora je cestou k osobnímu růstu;
- meditace, relaxace;
- jiné.

V pomáhajících profesích se musí zvládat tři protiklady: pochopení každého bez rozdílu, netřeba vždy poděkování za pomoc a upřednostňování úkolu před vlastním ziskem. Současně musí být zachována objektivita a chráněno duševní zdraví pomáhajícího, což představuje náročný úkol (Kopřiva, 2006).

### 3.3.3 Zdravý životní styl

Švamberk Šauerová (2018) o zdraví konstatuje, že v dnešní době není samozřejmostí, a je proto nutné o něj pečovat. Zdravý životní styl je zaměřen na aspekty života, které zahrnují způsob života, stravování, fyzickou aktivitu, péči o duševní pohodu a zvládání stresu. Přičemž nejde pouze o prevenci mnoha nemocí, jako jsou srdeční choroby, cukrovka, nespavost a další zdravotní problémy.

Díky World Health Organization (WHO) byl v roce 1984 zahájen program „Podpora zdraví“. První mezinárodní konference zaměřená na podporu zdraví vyústila v tzv. Ottawskou chartu podpory zdraví, která je vnímána jako nástroj v rámci péče o zdraví a jako součást životního stylu. V Ottawské chartě podpory zdraví je popsáno:

- charakteristiku a vymezení podpory zdraví;
- stanovení základních nástrojů a strategie, které jsou nezbytné pro efektivní podporu zdraví;
- podtržení role zdravého životního stylu a osobní pohody (wellbeing);
- příležitosti k dosažení rovnosti ve zdraví (Kebza, 2014).

„*Podpora zdraví je chápána jako proces umožňující lidem aktivně zlepšovat své zdraví, zvýšit kontrolu nad ním a odpovědnost za něj*“ (Kebza 2014, s. 74).

Hlavním prvkem zdravého životního stylu je zdravá strava. Zdravá strava však nemusí pro každého představovat totéž. Pro někoho je kombinací ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků a zdravých tuků, pro jiného tučnější jídlo, domácí kuchyně, ať už jde o svíčkovou, nebo maso se zelím. Důležité je také omezit konzumaci nezdravých potravin, které obsahují hodně cukru, soli a škodlivých tuků. Obě myšlenky je vhodné spojit se sloganem „nic nepřehánět“. Jídlem je možné vyjádřit i city, jako jsou sympatie nebo dobrý vztah k pozvaným hostům (Gregor, 1988).

Obezita je komplexní problém s dalekosáhlými zdravotními důsledky. Je důležité pochopit, že obezita není pouze estetickým problémem, ale také významným rizikovým

faktorem mnoha závažných onemocnění. Pravidelné cvičení je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak předcházet obezitě a posilovat odolnost organismu (Kolář, 2021).

Cvičení je podporováno pro udržení zdraví. Kardiovaskulární systém je jím posilován, svaly jsou jím posilovány, nálada a celková pohoda jsou jím zlepšovány. Mnoho lidí se však potýká s jeho začleněním do svého života a s dodržováním pravidelného cvičení. Při výběru sportu je důležité zvážit fyzické a psychické možnosti člověka. (Křivohlavý, 2009).

O psychické pohodě bylo již pojednáno v předchozích kapitolách. Ke zdravému životnímu stylu patří samozřejmě také.

V rámci zdravého životního stylu existují i rizikové faktory, které jej ovlivňují. Špatné návyky, jež je nutné odstranit, jsou např.:

- drogová závislost;
- kouření;
- nedostatek spánku;
- závislost na hracích automatech;
- závislost na lécích;
- alkohol;
- závislost na druhých;
- přejídání (Cimický, 2015; Křivohlavý, 2009).

Mnoho lidí si myslí, že jsou to jen okamžiky, které mohou ovládat, domnívají se, že jednají za účelem zklidnění, nebo aby zabránili akutní bolesti. Udržování zdravého životního stylu vyžaduje pevné, dlouhodobé nasazení, trpělivost a disciplínu. Díky těmto účinkům se později může dostavit odměna v podobě lepšího fyzického i duševního zdraví a štěstí.

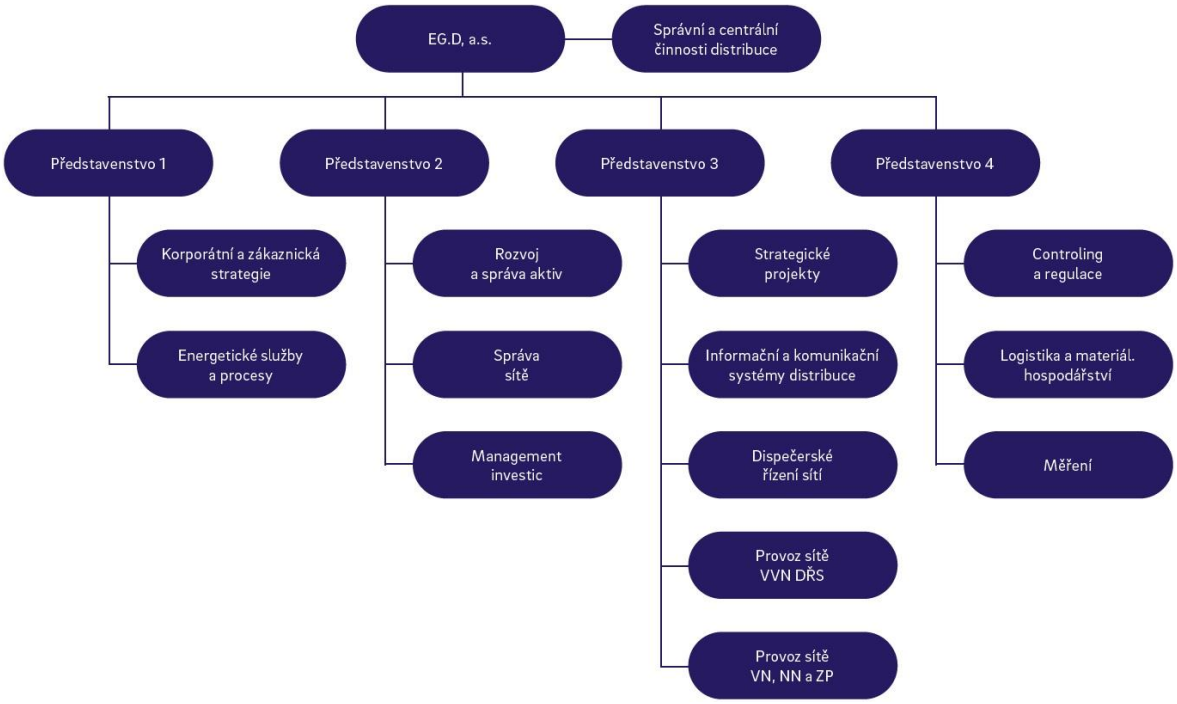
Nikdy není pozdě začít pečovat o své zdraví.

## 3.4 Společnost EG.D, a. s., a její organigram

EG.D, a. s., je distributor energií a člen skupiny E.ON v České republice (EG.D, a. s., 2023). Spravuje, inovuje a rozvíjí rozvodnou síť v jižních Čechách, na jižní Moravě a na Vysočině. Strategie firmy je zaměřena na zvyšování hodnoty společnosti, přiměřeně přispívá

výsledkům skupiny E.ON a má ambice stát se vedoucí energetickou společností v České republice.

*Obrázek 7 Struktura organizace EG.D, a .s.*




*Zdroj: Provozujeme distribuční soustavu elektřiny a plynu | EG.D, a. s. (egd.cz)*

### 3.4.1 Zaměstnanci společnosti EG.D, a. s.

Pracovníci společnosti EG.D, a. s., jsou klíčoví k zajištění dodávky energie a poskytování služeb svým zákazníkům a kolegům interním či externím. Se svým zaměstnavatelem mají sjednanou pracovní smlouvu nebo dohodu o provedení pracovní činnosti. Pro výkon své práce je těmto pracovníkům nezbytné vzdělání dle druhu zaměření, na které se hlásí. Zákon nestanovuje (kromě podmínek uvedených v zákoníku práce), jaké požadavky má zaměstnanec výhradně splňovat a o přijetí do pracovního poměru vždy rozhoduje zaměstnavatel. Pokud pracovníci nemají úplné kvalifikační vzdělání, ale pro danou pozici disponují potenciálem, zaměstnavatel se podílí na jejich dalším vzdělávání.

Ve společnosti EG.D, a. s., je mnoho pracovních pozic, které se diferencují podle druhu vykonávané činnosti. Mohou to být například pozice:

- administrativní;
- technické s výjezdem a obhlídkou okolí v rámci zapracování projektové dokumentace nebo případného vyjádření;

- odborné a servisní, které přímo v terénu zabezpečují distribuční síť a zařízení společnosti EG.D, a. s.;
- legislativní zahrnující zajištění a dozor legislativy;
- metodické vytvářející příslušné metodiky;
- zajišťovací, jež se zabývají Service Level Managementem (SLM) pro smluvní prostředí;
- jiné.

Společnost je zaměřena nejen na pomoc lidem se zajištěním dodávky elektrické energie a plynu, ale také na generování zisku.

### 3.4.2 Pracovní náplň administrativních pracovníků společnosti EG.D, a.s.

V energetické společnosti jsou administrativní pracovníci zodpovědní za různé administrativní úkoly a podporují chod společnosti v oblasti správy a obsluhy zákazníků. Komunikace mezi různými odděleními, zaměstnanci organizace, zákazníky, obchodníky a výrobci je zajišťována jimi. Legislativní názory, predikce a vyjádření jsou zpracovávány na základě aktuálních předpisů. Metodika pro jednotlivá oddělení zaměřená na obsluhu koncového zákazníka je kompletována a stanovována. Interní prováděcí pokyny, které jsou vždy nezbytné pro fungování oddělení, v němž pracují, jsou aktualizovány a vytvářeny. V obecné rovině se administrativní pracovník setkává s různými výzvami a problémy, za jejichž efektivní řešení nese zodpovědnost. Ta zahrnuje i schopnost identifikace problémů, vyhledávání vhodných informací a zdrojů, analýzy situace a návrhu a implementace efektivních řešení.

Kontakt s klientem je uskutečňován převážně písemnou formou, nikoli osobně. V tomto ohledu je spatřován zásadní rozdíl mezi pracovníkem společnosti EG.D, a. s. a pracovníkem veřejné správy, jemuž jsou jasně definovány úřední hodiny. Na rozdíl od veřejné správy je v soukromém sektoru patrná snaha byrokratickou zátěž snižovat, a to i přesto, že jsou zdejší zaměstnanci součástí etického kodexu, čímž je pracovníkům umožněna větší flexibilita v rozhodování a efektivita. Díky tomu se mohou soustředit na produktivitu a dosahování hmatatelných výsledků, například ve formě zisku

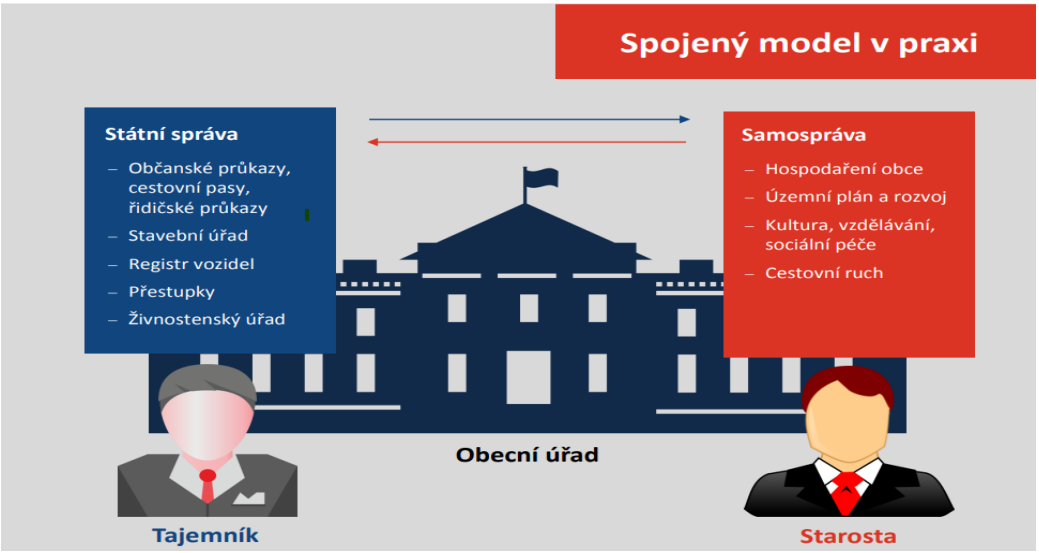
## 3.5 Veřejná správa České republiky a její rozdělení

Hlavní úlohou veřejné správy je zajišťovat efektivní, účelné a spravedlivé fungování veřejného sektoru a zvyšovat standard občanů včetně kvality jejich života. Vše, co je řešeno veřejnou správou, musí být řešeno ve veřejném zájmu, nikoli v zájmu jednotlivce nebo organizace.

V dnešní demokratické společnosti je vytvořen systém veřejné správy, který má dvě sekce, a sice samosprávu a státní správu. Samospráva bývá společenství, které si vede své záležitosti převážně samo, oproti tomu státní správa spravuje převážně záležitosti veřejné. „*Veřejná správa se vžila jako označení správních činností a úřadů, které realizují veřejnou politiku a působí ve veřejném zájmu, a to na úrovni ústřední, regionální i místní*“ (Lochmannová, 2017, s. 14). Má rozsáhlé typy institucí, jako jsou:

- vláda;
- ministerstva;
- místní samosprávy;
- veřejné agentury;
- jiné.

*Obrázek 8 Rozdělení veřejné správy*




*Zdroj: mvcr.cz/clanek/verejna-sprava-publikace.aspx*

Pracovníci ve veřejné správě skládají tzv. úřednickou zkoušku podle vyhlášky č. 461/2022 Sb., o podrobnostech úřednické zkoušky (Úřednická zkouška, 2023). „*Úřednická zkouška se vykonává v oboru služby. Obor služby představuje věcně ucelenou a*

*související oblast činností. Každý obor služby má svého gestora, kterým je ministerstvo nebo jiný ústřední správní úřad. Tento gestor organizuje úřednickou zkoušku ve svém oboru služby"* (GOV.cz, 2021).

### 3.5.1 Zaměstnanci veřejné správy České republiky

Veřejné záležitosti jsou spravovány zaměstnanci ve veřejné správě na základě zákona a daných pravidel v jasně stanovených mantinelech. Z čehož vyplývá, že autorita státu je prosazována vůči všem lidem daného státu skrze jejich jednání a chování. Na to, aby mohli zaměstnanci veřejné správy ve veřejném zájmu provádět svoji práci, musí mít znalosti dané problematiky, umění komunikace, ovládnout techniky vedení lidí, znát světový jazyk (Heger, 2012, s. 40–41).

Administrativní zaměstnanci veřejné správy komunikují s klienty nejen písemnou, e-mailovou, cestou, ale i osobně podle stanovených úředních hodin.

Dne 17. března 2014 vydalo Ministerstvo vnitra informaci o Etickém kodexu úředníků a zaměstnanců veřejné správy.

### 3.5.2 Pracovní náplň pracovníků veřejné správy České republiky

„*Úředník a zaměstnanec veřejné správy zachovává věrnost zásadám práva a spravedlnosti vyplývajícím z evropského kulturního a historického dědictví, jedná v duchu nedotknutelných hodnot lidské důstojnosti a svobody, zachovává úctu a loajalitu k České republice, jakož i k úřadu a ostatním úředníkům a zaměstnancům veřejné správy*" (Etický kodex zaměstnance Ministerstva vnitra, 2014). Zaměstnanec veřejné správy musí dodržovat etický kodex v rámci práce což zahrnuje:

- rozhodování v mezích zákona;
- profesionalitu;
- nestrannost;
- rychlost a efektivitu;
- předcházení střetu zájmů;
- nepřijímání darů nebo zajišťování protislužeb;
- mlčenlivost;
- správném nakládání se svěřenými prostředky;
- správné a včasné informování veřejnosti;
- veřejné činnosti;

- reprezentaci státu;
- uplatnitelnost a vymahatelnost (Etický kodex zaměstnance Ministerstva vnitra, 2014).

# 4 Vlastní práce

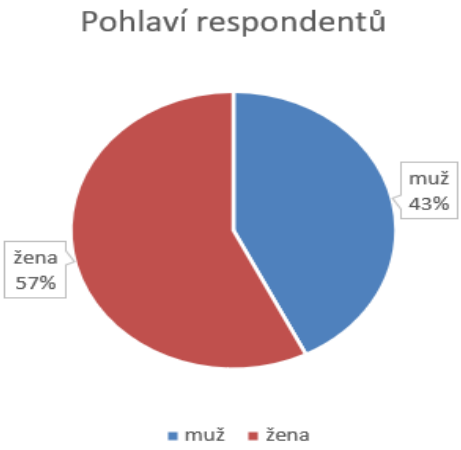
Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena jsou důležité pro duševní zdraví. V praktické části práce bylo zkoumáno, zda jsou pracovníci ve veřejné správě vystaveni vyššímu riziku stresu, syndromu vyhoření a nižší úrovni duševní hygieny než pracovníci soukromé firmy EG.D, a. s., Před realizací vlastního výzkumu bylo vypracováno celkem osm hypotéz, které jsou podrobně popsány v kapitole 2.1. a které jsou základem pro formulaci otázek dotazníku. Vzor dotazníku je součástí příloh diplomové práce. Byly identifikovány proměnné ke zkoumání, jimiž jsou pohlaví, věk a druh zaměstnání, ve kterém dotázaný pracuje. Tyto proměnné tvoří předmět statistické analýzy. Cílem statistické analýzy bylo získání definovatelných poznatků a informací z dat a poskytnutí spojitosti pro odpovědi na hypotézy, týkající se stresového zatížení, syndromu vyhoření a duševní hygieny. Výsledky průzkumu provedeného v rámci empirické části práce byly podrobně objasněny a prezentovány formou tabulek a grafů. Následně byly hypotézy vyhodnoceny a potvrzeny, případně vyvráceny.

## 4.1 Výsledky dotazníkového šetření

Dotazník vyplnilo celkem 197 respondentů bezchybným a kompletním způsobem. Jejich reakce budou dále zpracovány.

První otázka nám představuje, kolik je mužů a žen v testovaném souboru. Z souhrnného počtu 197 respondentů bylo 84 mužů a 113 žen. Graf znázorňuje, že ženy tvoří 57 % výzkumného souboru, zatímco muži 43 %.

*Graf 1 Pohlaví respondentů*




*Zdroj: vlastní zpracování*

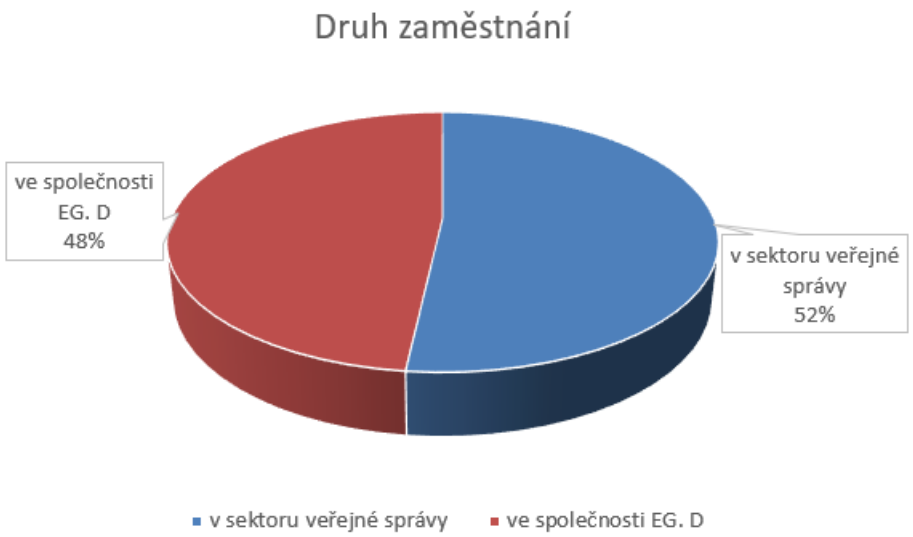
*Tabulka 2 Pohlaví dotazovaných*

| Pohlaví | Absolutní četnost | Procentuální zastoupení |
|---|---|---|
| Muž | 84 | 43 % |
| Žena | 113 | 57 % |
| Celkem | 197 | 100 % |

*Zdroj: vlastní zpracování*

Druhá otázka dotazníku se zaměřuje na počet respondentů podle zaměstnavatele. Z celkového množství 197 respondentů: ve veřejné správě a kolik ve společnosti EG.D, a. s. Dotazovaní byli rozděleni podle typu povolání, aby bylo možné porovnat pocit stresu, syndromu vyhoření a využití duševní hygieny mezi pracovníky veřejné správy a společnosti EG.D, a. s. Z grafu je zřejmé, že zastoupení v rámci profese je vyrovnané. Odpovědělo 102 zaměstnanců ve veřejném sektoru, což je 52 % z celkového počtu respondentů, a 95 pracovníku společnosti EG.D, a. s., tedy 48 %.

*Graf 2 Druh zaměstnání*




*Zdroj: vlastní zpracování*

*Tabulka 3 Druh zaměstnání*

| Druh zaměstnání | Absolutní četnost | Procentuální zastoupení |
|---|---|---|
| V sektoru veřejné správy | 102 | 52 % |
| Ve společnosti EG.D, a.s. | 95 | 48 % |
| Celkem | 197 | 100 % |

*Zdroj: vlastní zpracování*

Třetí otázka měla za cíl charakterizovat respondenty uvedením jejich věku. Věk byl rozdělen do pěti nejfrekventovanějších rozmezí:

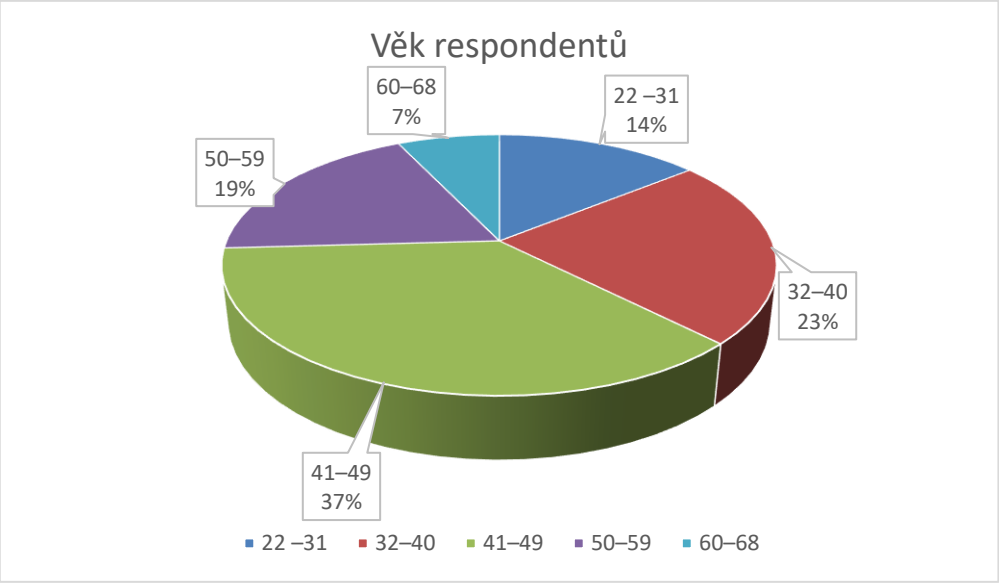
*Tabulka 4 Věk*

| Věk | Absolutní četnost | Procentuální zastoupení |
|---|---|---|
| 22–31 let | 28 | 14% |
| 32–40 let | 46 | 23% |
| 41–49 let | 72 | 37% |
| 50–59 let | 37 | 19% |
| 60–68 let | 14 | 7% |
| Celkem | 197 | 100% |

*Zdroj: vlastní zpracování*

Nejvíce respondentů spadalo do třetí skupiny (věk 41–49 let), a to 37 % z celkového počtu. Věk včetně ostatních zjištěných informací budou dále využity pro testování hypotéz.

*Graf 3 Věk respondentů*




*Zdroj: vlastní zpracování*

Čtvrtá otázka je zaměřena na zjištění pocitů a zkušeností, které jsou zaměřeny na stres, syndrom vyhoření a duševní hygienu na základě maticového modelu se 17 uzavřenými otázkami a možnostmi odpovědí na základě sedmistupňové Likertovy škály.

*Tabulka 5 Výsledky 4. otázky*

| Likertova škála | ani jednou za měsíc | 1× za měsí | 2× za měsíc | 3× za měsíc | 1× týdně | 2–3× týdně | alespoň 4× týdně |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Jak často Vás boli hlava? | 58 | 58 | 30 | 16 | 25 | 9 | 1 |
| Jak často jste ospalá/ospalý? | 5 | 9 | 18 | 10 | 44 | 71 | 40 |
| Kolikrát pozorujete zhoršeni Vaši komunikace s okolim a Vašich | 41 | 51 | 29 | 23 | 30 | 17 | 6 |
| Jak pravidelně míváte zvýšený krevni tlak? | 118 | 20 | 14 | 7 | 15 | 7 | 16 |
| Citite oslabeni Vaši imunity? | 88 | 56 | 18 | 11 | 8 | 7 | 9 |
| Kolikrát si všimnete, že se Vám poti ruce? | 149 | 21 | 9 | 2 | 10 | 3 | 3 |
| Jak často máte problémy se soustředěním? | 27 | 35 | 35 | 24 | 38 | 23 | 15 |
| Jak moc zaznamenáváte obtiže s paměti? | 28 | 43 | 28 | 21 | 40 | 18 | 19 |
| V jaké frekvenci prožíváte pocity beznaděje a špatné nálady? | 48 | 64 | 21 | 21 | 22 | 12 | 9 |
| Kolikrát se setkáváte s obtižemi při relaxaci? | 98 | 36 | 20 | 8 | 18 | 12 | 5 |
| Jak často vnímáte nedostatek spánku nebo únavu? | 9 | 21 | 28 | 16 | 49 | 46 | 28 |
| Jak moc se potýkáte s obtižemi s trávenim? | 72 | 41 | 23 | 14 | 21 | 16 | 10 |
| Jak často pociťujete obtiže při koncentraci, rozhodováni a řešeni | 43 | 59 | 34 | 18 | 27 | 9 | 7 |
| Kolikrát zažíváte špatnou náladu, smutek a pocit beznaděje, zejména | 55 | 62 | 21 | 14 | 19 | 13 | 13 |
| Kolikrát se citite vyčerpani i po dostatečném odpočinku? | 54 | 48 | 32 | 20 | 19 | 14 | 10 |
| Jak často vnímáte konflikty s kolegy včetně snížené úrovně | 91 | 61 | 22 | 5 | 13 | 1 | 4 |
| Kolikrát si uvědomujete ztrátu nadšeni a motivace k plněni | 30 | 69 | 31 | 20 | 21 | 11 | 15 |
| Jak často zažíváte pocity selháni a snížené sebedůvěry ve svých | 71 | 60 | 22 | 22 | 8 | 7 | 7 |

*Zdroj: vlastní zpracování*

Poslední část dotazníku je spojena s otázkami ohledně využívání možnosti duševní hygieny v rámci stresu a syndromu vyhoření.

*Tabulka 6 Výsledky 5. otázky*

| Likertova škála | ani jednou za měsíc | 1× za měsíc | 2× za měsíc | 3× za měsíc | 1× týdně | 2–3× týdně | alespoň 4× týdně |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Jak často se setkáváte a komunikujete s rodinou a přáteli? | 0 | 10 | 8 | 6 | 38 | 36 | 99 |
| Jak moc využíváte relaxační techniky hlubokého dýchání? | 144 | 11 | 3 | 4 | 22 | 9 | 4 |
| Kolikrát pravidelně cvičíte? | 58 | 11 | 8 | 7 | 44 | 43 | 26 |
| Jak často jste bez sociálních sítí (mobilu, PC, tabletu atd.) | 35 | 6 | 13 | 7 | 13 | 10 | 13 |
| Jak často chodíte do přírody? | 9 | 21 | 18 | 18 | 63 | 44 | 24 |
| Kolikrát se věnujete meditaci? | 163 | 5 | 6 | 6 | 12 | 4 | 2 |
| Jak často si stanovujete osobní priority? | 65 | 56 | 13 | 11 | 28 | 12 | 12 |
| Kolikrát hledáte emoční podpory od blízkých nebo profesionálů? | 86 | 48 | 21 | 13 | 16 | 7 | 6 |
| Jak frekventovaně navštěvujete koncerty, kina nebo jiné společenské události? | 45 | 104 | 25 | 11 | 7 | 3 | 2 |
| Jak často přenášíte své pracovní úkoly na jiné? | 132 | 31 | 13 | 8 | 10 | 2 | 1 |
| V jaké frekvenci chodíte na masáž? | 148 | 41 | 5 | 2 | 1 | 0 | 0 |
| Kolikrát jíte zdravě? | 12 | 10 | 14 | 12 | 37 | 63 | 49 |
| Jak často spíte 7–8h denně? | 11 | 5 | 8 | 7 | 34 | 63 | 69 |
| Kolikrát odmítáte přijmout nadměrnou pracovní zátěž? | 130 | 40 | 13 | 2 | 6 | 3 | 3 |
| Jak často se snažíte spolupracovat s kolegy, sdílet zkušenosti a vzájemně se podporovat? | 8 | 8 | 11 | 10 | 23 | 52 | 85 |
| Kolikrát si kladete realistické pracovní cíle a postupně dosahujete úspěchů? | 33 | 31 | 18 | 13 | 45 | 28 | 29 |

*Zdroj: vlastní zpracování*

Tyto informace budou použity na testování hypotéz.

## 4.2 Testování hypotéz

Testování hypotéz proběhlo s hladinou významnosti $\alpha = 0{,}05$ (5 %), čímž byla přesnost testu stanovena na 95 %. V případě porovnání dvou skupin (pohlaví, zaměstnavatel) byl použit dvouvýběrový $t$-test. Pro vyhodnocení závislosti věku na míře stresu a míře syndromu vyhoření byl použit Pearsonův korelační koeficient Při porovnání dvou skupin, a to dle pohlaví a zaměstnavatele, byl aplikován dvouvýběrový t-test. Statistická analýza proběhla ve statistickém programu R (verze 4.3.1). Nulové hypotézy H01 byly určeny a porovnány s alternativními hypotézami HA1.

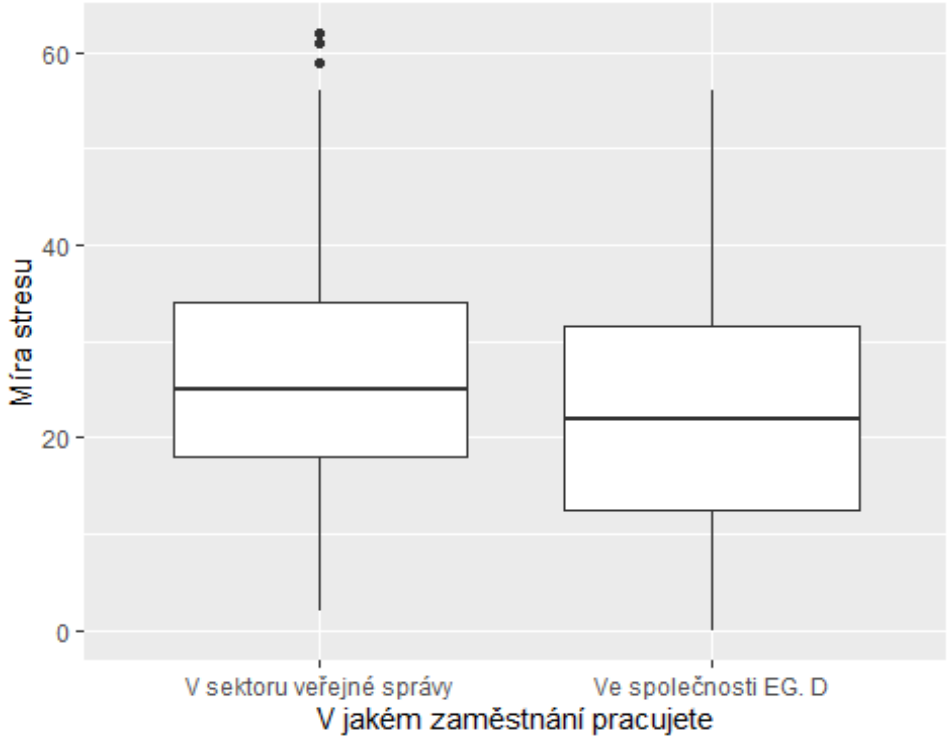
### 4.2.1 Testování hypotézy 1

První stanovená nulová hypotéza se zaměřuje na zkoumání statisticky významné souvislosti mezi mírou stresového zatížení zaměstnanců v organizaci EG.D, a. s., a zaměstnanci ve veřejném sektoru. Formulace nulové a alternativní hypotézy je následující:

H01: Míra stresu nesouvisí s tím, zda zaměstnanec pracuje v soukromém sektoru EG.D, a. s., nebo ve veřejném sektoru.

HA1: Míra stresu souvisí s tím, zda zaměstnanec pracuje v soukromém sektoru EG.D, a. s., nebo ve veřejném sektoru. K ověření se používá dvouvýběrový t-test na hladině významnosti $\alpha = 0{,}05$.

*Graf 4 Výsledek hypotézy 1*




*Zdroj: vlastní zpracování*

*Tabulka 7 Výsledek hypotézy 1*

| Charakteristika | Veřejná správa | Společnost EG. D, a.s. | **Celkem** |
|---|---|---|---|
| Průměr míry stresu | 27,127 | 23,20 | |
| Počet pozorování | 102 | 95 | 197 |
| Stupně volnosti | | | 194,23 |
| p-hodnota | | | < 0,015 |

*Zdroj: vlastní zpracování*

Na hladině významnosti $\alpha = 0{,}05$ zamítáme nulovou hypotézu ($p = 0{,}015$). Tímto bylo potvrzeno, že míra stresu je vyšší u zaměstnanců ve veřejné správě ($\bar{x}_0 = 27{,}127$) ve srovnání se zaměstnanci ve společnosti EG.D, a. s., ($\bar{x}_1 = 23{,}2$).

### 4.2.2 Testování hypotézy 2

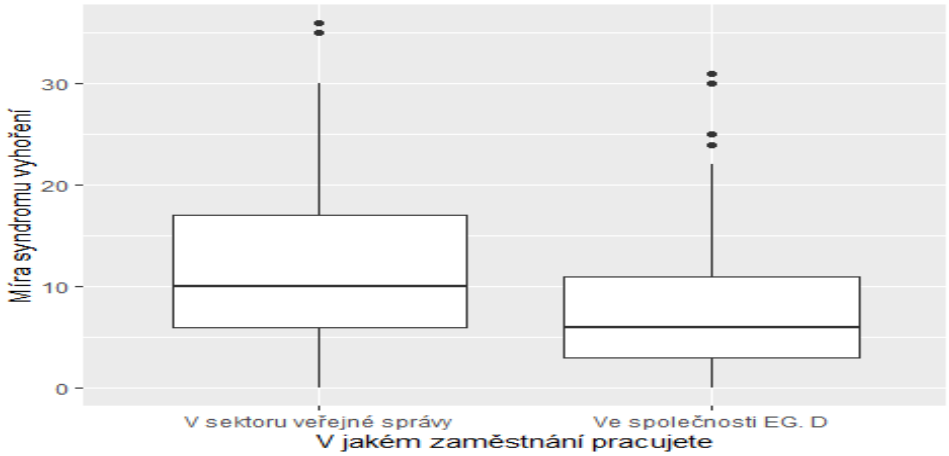
Další hypotézou zkoumáme vliv typu zaměstnání na míru syndromu vyhoření. Za tímto účelem porovnáme míru syndromu vyhoření u zaměstnanců organizace EG.D, a. s., s mírou syndromu vyhoření u zaměstnanců ve veřejném sektoru. Stanovili jsme hypotézy:

H02: Míra syndromu vyhoření nesouvisí s tím, zda zaměstnanec pracuje v jednom ze soukromého sektoru, např. EG.D, a. s., nebo ve veřejném sektoru.

HA2: Míra syndromu vyhoření souvisí s tím, zda zaměstnanec pracuje v jednom ze soukromého sektoru, např. EG.D, a. s., nebo ve veřejném sektoru.

K testování se používá dvouvýběrový t-testu na hladině významnosti α = 0,05.

*Graf 5 Výsledek hypotézy 2*




*Zdroj: vlastní zpracování*

*Tabulka 8 Výsledek hypotézy 2*

| Charakteristika | Veřejná správa | Společnost EG. D, a.s. | **Celkem** |
|---|---|---|---|
| Průměr míry syndromu vyhoření | 12,235 | 8,116 | |
| Počet pozorování | 102 | 95 | 197 |
| Stupně volnosti | | | 194,36 |
| p-hodnota | | | <0,001 |

*Zdroj: vlastní zpracování*

Na hladině významnosti α = 0,05 **zamítáme** nulovou hypotézu (p < 0,001). Podařilo se nám tedy prokázat, že míra syndromu vyhoření je vyšší u zaměstnanců ve veřejné správě ($\bar{x}_0$=12,235) oproti zaměstnancům ve společnosti EG.D, a. s., ($\bar{x}_1$=8,116).

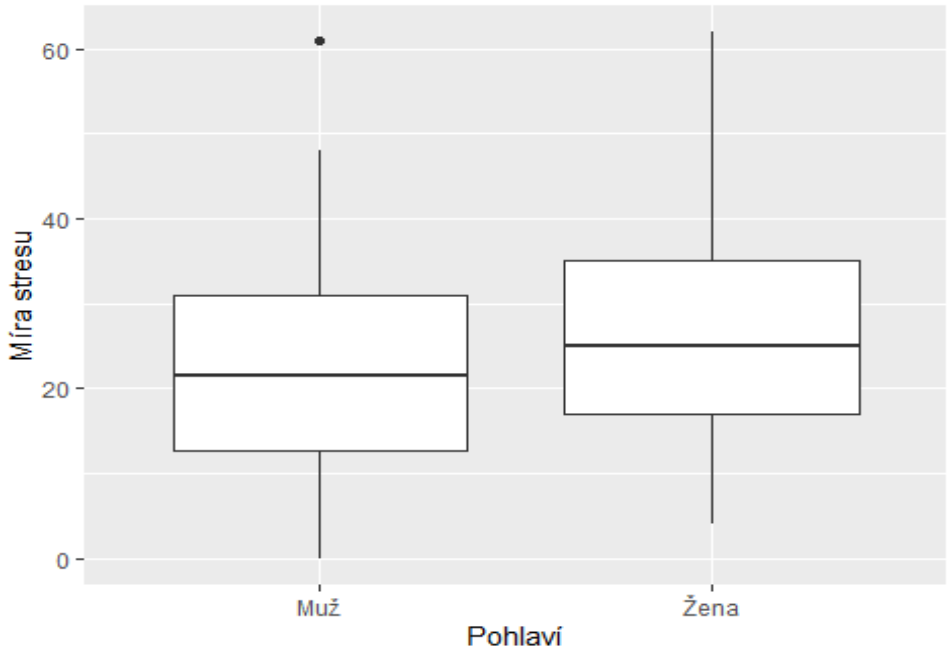
### 4.2.3 Testování hypotézy 3

Třetí hypotéza zkoumá, zda má míra stresu statistickou významnost v závislosti na pohlaví respondentů. Stanovené hypotézy jsou tyto:

H03: Míra stresu nesouvisí s pohlavím.
HA3: Míra stresu souvisí s pohlavím.

Dvouvýběrový t-test slouží k testování na hladině významnosti α = 0,05.

*Graf 6 Výsledek hypotézy 3*




*Zdroj: vlastní zpracování*

*Tabulka 9 Výsledek hypotézy 3*

| Charakteristika | Muž | Žena | Celkem |
|---|---|---|---|
| Průměr míry stresu | 22,452 | 27,301 | |
| Počet pozorování | 84 | 113 | 197 |
| Stupně volnosti | | | 180,73 |
| p-hodnota | | | <0,004 |

*Zdroj: vlastní zpracování*

Na hladině významnosti $\alpha = 0{,}05$ **zamítáme** nulovou hypotézu ($p = 0{,}004$). Podařilo se nám tedy prokázat, že míra stresu je vyšší u žen ($\bar{x}_0 = 27{,}301$) oproti mužům ($\bar{x}_1 = 22{,}452$).

### 4.2.4 Testování hypotézy 4

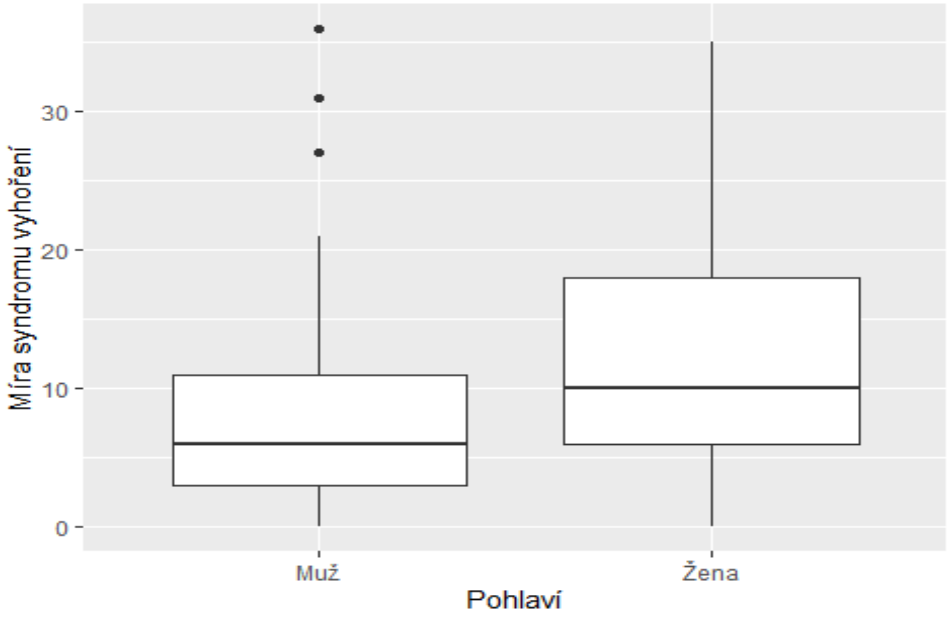
Statistická významnost míry syndromu vyhoření v závislosti na pohlaví je ověřována v této hypotéze, analogicky k hypotéze třetí. Formulované hypotézy jsou:

H04: Míra syndromu vyhoření nesouvisí s pohlavím.

HA4: Míra syndromu vyhoření souvisí s pohlavím.

K testování se používá dvouvýběrový t-test na hladině významnosti α = 0,05.

*Graf 7 Výsledek hypotézy 4*




*Zdroj: vlastní zpracování*

*Tabulka 10 Výsledek hypotézy 4*

| Charakteristika | Muž | Žena | Celkem |
|---|---|---|---|
| Průměr míry syndromu vyhoření | 7,845 | 12,035 | |
| Počet pozorování | 84 | 113 | 197 |
| Stupně volnosti | | | 192,85 |
| p-hodnota | | | <0,001 |

*Zdroj: vlastní zpracování*

Na hladině významnosti $\alpha = 0{,}05$ **zamítáme** nulovou hypotézu ($p < 0{,}001$). Podařilo se nám tedy prokázat, že míra syndromu vyhoření je vyšší u žen ($\bar{x}_0 = 12{,}035$) oproti mužům ($\bar{x}_1 = 7{,}845$).

### 4.2.5 Testování hypotézy 5

Další hypotéza zkoumá, zda stres statisticky ovlivňuje či neovlivňuje věk pracovníků.

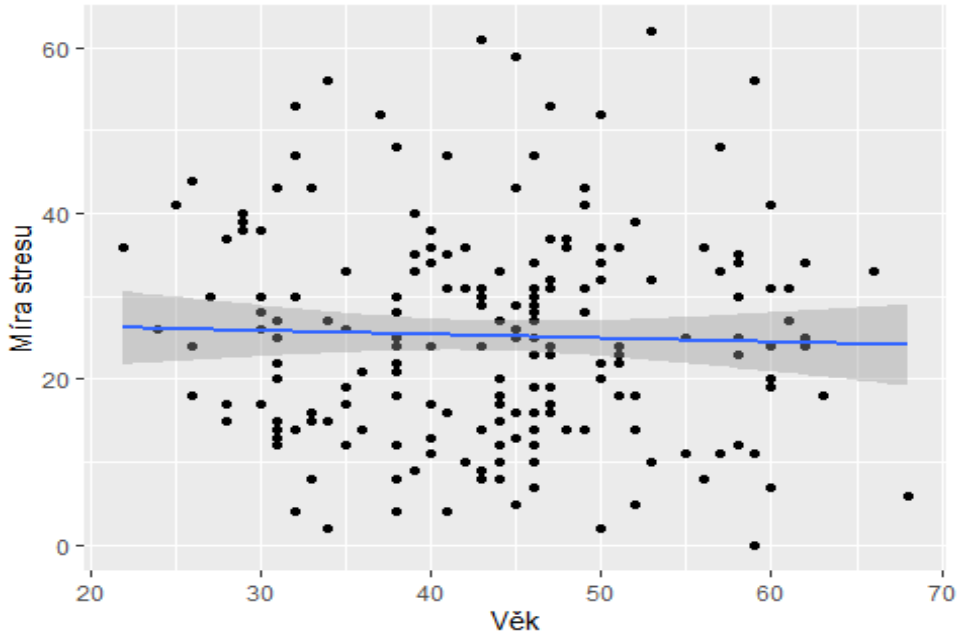
Stanovené hypotézy jsou následující:

H05: Míra stresu nesouvisí s věkem zaměstnanců.

HA5: Míra stresu závisí na věku zaměstnanců.

Testujeme pomocí Pearsonova korelačního koeficientu na hladině významnosti α = 0,05.

*Graf 8 Výsledek hypotézy 5*




*Zdroj: vlastní zpracování*

*Tabulka 11 Výsledek hypotézy 5*

| Charakteristika | 22–31 let | 32–40 let | 41–49 let | 50–59 let | 60–68 let | Celkem |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Počet pozorování | 28 | 46 | 72 | 37 | 14 | 197 |
| Pearsonův korelační koeficient (r) | | | | | | -0,0342 |
| Stupně volnosti | | | | | | 195 |
| p-hodnota | | | | | | > 0,683 |

*Zdroj: vlastní zpracování*

Na hladině významnosti $\alpha = 0{,}05$ **nezamítáme** nulovou hypotézu ($p = 0{,}683$). Nepodařilo se nám tedy prokázat, že míra stresu závisí na věku ($r = -0{,}034$).

### 4.2.6 Testování hypotézy 6

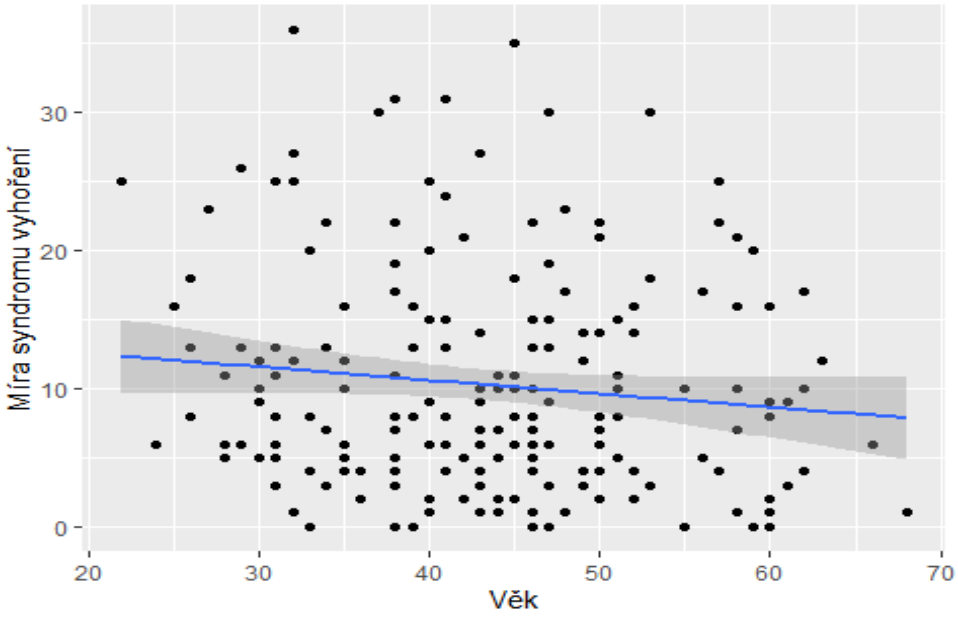
Za účelem testování šesté hypotézy bude analyzována závislost míry syndromu vyhoření na věku respondentů. Výsledky analýzy ukážou, zda existuje statisticky významná souvislost mezi oběma proměnnými. Hypotézy byly stanoveny takto:

H06: Míra syndromu vyhoření nesouvisí s věkem zaměstnanců.

HA6: Míra syndromu vyhoření závisí na věku zaměstnanců.

Testování je pomocí Pearsonova korelačního koeficientu na hladině významnosti α = 0,05.

*Graf 9 Výsledky hypotézy 6*




*Zdroj: vlastní zpracování*

*Tabulka 12 Výsledek hypotézy 6*

| Charakteristika | 22–31 let | 32–40 let | 41–49 let | 50–59 let | 60–68 let | Celkem |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Počet pozorování | 28 | 46 | 72 | 37 | 14 | 197 |
| Pearsonův korelační koeficient (r) | | | | | | -0,119 |
| Stupně volnosti | | | | | | 195 |
| p-hodnota | | | | | | > 0,952 |

*Zdroj: vlastní zpracování*

Na hladině významnosti $\alpha = 0{,}05$ **nezamítáme** nulovou hypotézu ($p = 0{,}952$). Nepodařilo se nám tedy prokázat, že míra syndromu vyhoření závisí na věku ($r = -0{,}119$).

### 4.2.7 Testování hypotézy 7

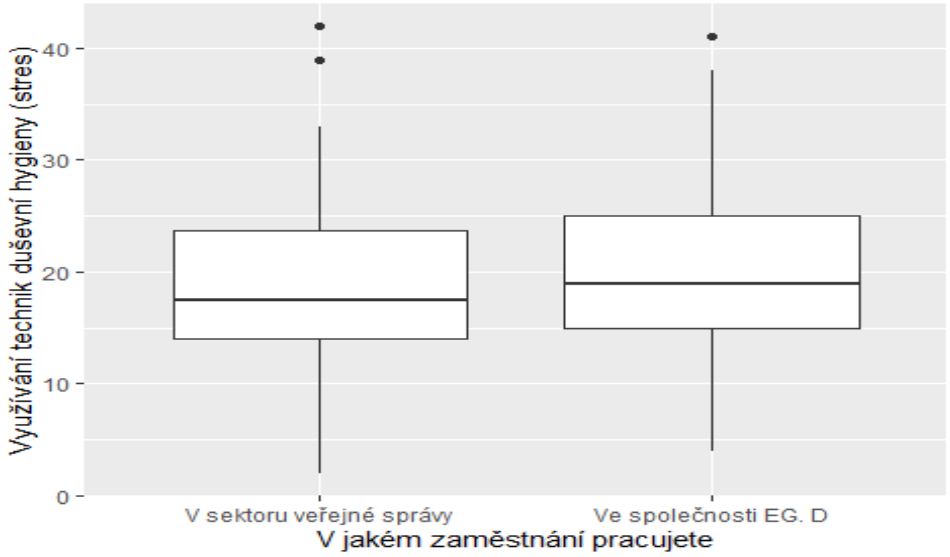
Další hypotéza byla zaměřena na souvislost využívání metod duševní hygieny a pocitu stresu u pracovníka EG.D, a. s., a pracovníka veřejné správy. Byly formulovány tyto hypotézy:

H07: Využívání technik duševní hygieny neovlivňuje úroveň stresu pracovníka EG.D, a. s., nebo pracovníka veřejné správy.

HA7: Využívání technik duševní hygieny ovlivňuje úroveň stresu pracovníka EG.D, a. s., nebo pracovníka veřejné správy.

Pomocí dvouvýběrového t-testu se ověřuje na hladině významnosti $\alpha = 0{,}05$.

*Graf 10 Výsledek hypotézy 7*




*Zdroj: vlastní zpracování*

*Tabulka 13 Výsledek hypotézy 7*

| Charakteristika | Veřejná správa | Společnost EG. D, a.s. | Celkem |
|---|---|---|---|
| Průměr využívání technik duševní hygieny (stres) | 18,765 | 20,137 | |
| Počet pozorování | 102 | 95 | 197 |
| Stupně volnosti | | | 194,44 |
| p-hodnota | | | <0,1956 |

*Zdroj: vlastní zpracování*

Na hladině významnosti $\alpha = 0{,}05$ **nezamítáme** nulovou hypotézu ($p = 0{,}196$). Nepodařilo se nám tedy prokázat, že využívání technik duševní hygieny ovlivňuje úroveň stresu pracovníka EG.D, a. s., ($\bar{x}_0 = 20{,}137$) nebo pracovníka veřejné správy ($\bar{x}_1 = 18{,}765$).

### 4.2.8 Testování hypotézy 8

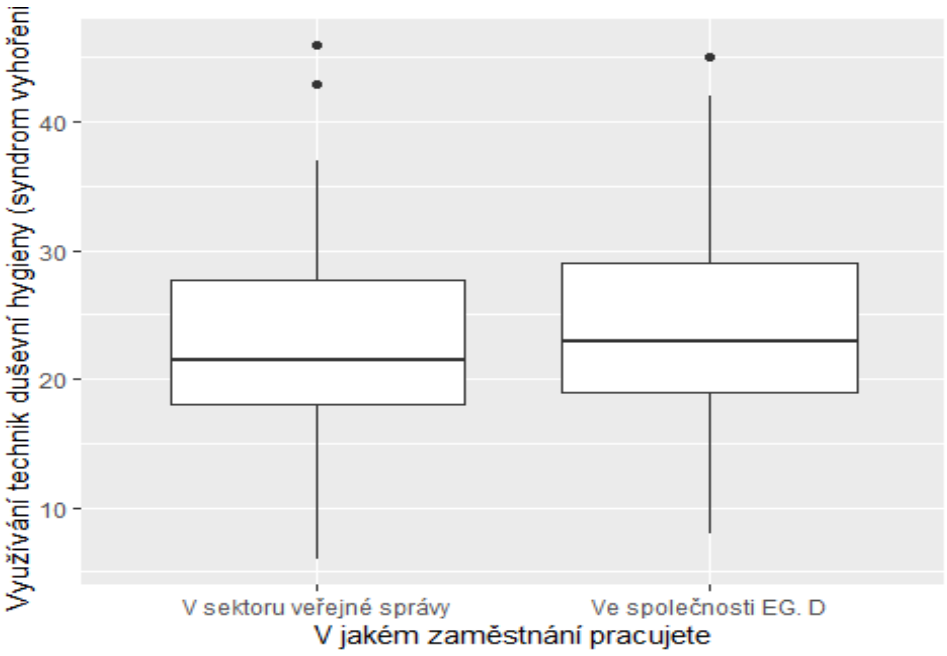
Poslední stanovená nulová hypotéza zkoumá existenci statisticky významné souvislosti mezi využitím technik duševní hygieny zaměstnanců v organizaci EG.D, a. s., a zaměstnanci ve veřejném sektoru a jejich ovlivnění v rámci syndromu vyhoření. Formulace nulové a alternativní hypotézy je následující:

H08: Využívání technik duševní hygieny neovlivňuje úroveň syndromu vyhoření pracovníka EG.D, a. s., nebo pracovníka veřejné správy.

HA8: Využívání technik duševní hygieny ovlivňuje úroveň syndromu vyhoření pracovníka EG.D, a. s., nebo pracovníka veřejné správy.

Testuje se pomocí dvouvýběrového $t$-testu na hladině významnosti $\alpha = 0{,}05$.

*Graf 11 Výsledek hypotézy 8*




*Zdroj: vlastní zpracování.*

*Tabulka 14 Výsledek hypotézy 8*

| Charakteristika | Veřejná správa | Společnost EG. D, a.s. | Celkem |
|---|---|---|---|
| Průměr využívání technik duševní hygieny (syndrom vyhoření) | 22,765 | 24,137 | |
| Počet pozorování | 102 | 95 | 197 |
| Stupně volnosti | | | 194,44 |
| p-hodnota | | | <0,1956 |

*Zdroj: vlastní zpracování*

Na hladině významnosti $\alpha = 0{,}05$ **nezamítáme** nulovou hypotézu ($p = 0{,}196$). Nepodařilo se nám tedy prokázat, že využívání technik duševní hygieny ovlivňuje úroveň syndromu vyhoření pracovníka EG.D, a. s., ($\bar{x}_0 = 24{,}137$) nebo pracovníka veřejné správy ($\bar{x}_1 = 22{,}765$).

## 4.3 Zhodnocení

V praktické části práce bylo uskutečněno ověření osmi nulových hypotéz, k nimž byly vytvořeny i hypotézy alternativní. Došlo k testování statistické významnosti prostřednictvím dvouvýběrového t-testu a Pearsonova korelačního koeficientu. Statistický rozbor byl proveden v programu R (verze 4.3.1). Na základě předem stanovené hladiny významnosti $\alpha = 0{,}05$ byly hypotézy buď přijaty, nebo zamítnuty. V rámci analýzy výsledků byly hodnoceny hypotézy, z nichž 4 byly potvrzeny a 4 zamítnuty.

**H01: Míra stresu nesouvisí s tím, zda zaměstnanec pracuje v soukromém sektoru EG.D, a. s., nebo ve veřejném sektoru.**

Prostřednictvím této hypotézy bylo zkoumáno, zda existuje rozdíl v míře stresu mezi zaměstnanci soukromého a veřejného sektoru, s očekáváním vyššího stresu ve veřejném sektoru kvůli častějšímu kontaktu s klienty. Výsledky analýzy ukázaly, že zaměstnanci ve veřejném sektoru skutečně zažívají vyšší stres ve srovnání se zaměstnanci soukromého sektoru, což vedlo k zamítnutí nulové hypotézy a potvrzení alternativní hypotézy. Lze tedy říci, že typ zaměstnání ovlivňuje úroveň stresu.

**H02: Míra syndromu vyhoření nesouvisí s tím, zda zaměstnanec pracuje v jednom ze soukromého sektoru, např. EG.D, a. s., nebo ve veřejném sektoru.**

V hypotéze bylo zkoumáno, zda zaměstnanci ve veřejném sektoru zažívají vyšší riziko syndromu vyhoření ve srovnání se zaměstnanci soukromého sektoru, zejména kvůli stresorům, kterými jsou byrokracie a náročná klientela. P-hodnota nepřekročila stanovenou hranici významnosti ($\alpha = 0{,}05$), což vedlo k zamítnutí nulové hypotézy a potvrzení hypotézy

alternativní. Tím byl statisticky podložen rozdíl mezi skupinami, naznačující vyšší riziko vyhoření pro zaměstnance veřejného sektoru.

**H03: Míra stresu nesouvisí s tím, zda se jedná o muže či ženy.**

V rámci výzkumu bylo zkoumáno, zda existuje vztah mezi mírou stresu a pohlavím, přičemž předpokladem bylo, že ženy trpí vyšším stresem než muži kvůli většímu sociálnímu tlaku, biologickým faktorům a genderovým nerovnostem. Analýza vzorku potvrdila, že úroveň stresu u žen je vyšší než u mužů. Nulová hypotéza byla tedy zamítnuta a alternativní hypotéza byla přijata, což ukazuje na existenci spojitosti mezi pohlavím a mírou vnímaného stresu.

**H04: Míra syndromu vyhoření nesouvisí s tím, zda se jedná o muže či ženy.**

Byla zkoumána závislost mezi mírou syndromu vyhoření a pohlavím pomocí statistické metody t-testu. Zjištěná P-hodnota ukazuje, že ženy mají vyšší riziko výskytu syndromu vyhoření než muži. Zamítnutí nulové hypotézy a přijetí alternativní hypotézy naznačují, že je nutné zavést politiky a programy zaměřené na prevenci a řešení problémů spojených se syndromem vyhoření specificky u žen.

**H05: Míra stresu nesouvisí s věkem zaměstnanců.**

Na základě použití Pearsonova korelačního koeficientu byla zjištěna P-hodnota vyšší než hladina významnosti ($\alpha = 0,05$), což neumožnilo potvrdit hypotézu, že starší pracovníci jsou na stres citlivější než jejich mladší kolegové. Úroveň stresu tedy není ovlivněna věkem zaměstnanců, a proto byla nulová hypotéza přijata. Je důležité si uvědomit, že tyto závěry vycházejí z konkrétního průzkumu provedeného na určitém vzorku respondentů a v jiných populacích nebo kontextech může být vztah mezi věkem a stresem odlišný.

**H06: Míra syndromu vyhoření nesouvisí s věkem zaměstnanců.**

Tato analýza, provedená pomocí Pearsonova korelačního koeficientu, neprokázala, že by starší pracovníci byli více náchylní k syndromu vyhoření než jejich mladší kolegové. Zjištění naší studie naznačují, že vliv věku na syndrom vyhoření v analyzovaném vzorku nebyl prokázán. Údaje z našeho výzkumu nepodporují hypotézu o tom, že by věk byl významným faktorem pro syndrom vyhoření. V důsledku toho byla nulová hypotéza přijata.

**H07: Využívání technik duševní hygieny neovlivňuje úroveň stresu pracovníka EG.D, a. s., nebo pracovníka veřejné správy.**

Výsledek studie neprokázal podporu pro hypotézu, že techniky duševní hygieny vedou ke snížení míry stresu u zaměstnanců ve veřejné správě nebo ve společnosti EG.D, a. s., s P- hodnotou vyšší, než je hladina významnosti ($\alpha = 0,05$), nelze potvrdit, že využívání těchto technik má významný vliv na snížení stresu v těchto oborech. V důsledku tohoto zjištění nulovou hypotézu nezamítáme.

**H08: Využívání technik duševní hygieny neovlivňuje úroveň syndromu vyhoření pracovníka EG.D, a. s., nebo pracovníka veřejné správy.**

Využívání technik duševní hygieny se neprokázalo jako statisticky významný faktor ovlivňující úroveň syndromu vyhoření u pracovníků ve společnosti EG.D, a. s., a u pracovníků ve veřejné správě. Stejně jako u předchozí hypotézy, P-hodnota byla vyšší než předem stanovená hranice statistické významnosti. V důsledku těchto zjištění přijímáme nulovou hypotézu.

# 5 Diskuse a doporučení

Cílem této práce bylo zjistit, jaký vliv mají vybrané faktory na míru stresu a syndromu vyhoření a zda má určitý vliv využití technik duševní hygieny u pracovníků ve veřejném a soukromém sektoru ve společnosti EG.D, a. s. Na základě provedených analýz lze říci následující.

Jako první byly prověřovány nulové hypotézy H01 a H02, které byly zaměřeny na vliv typu zaměstnání na stres a syndrom vyhoření. Zaměstnanci veřejné správy mají statisticky významně vyšší míru stresu a vyhoření ve srovnání se zaměstnanci soukromého sektoru, což je nejspíše dáno faktory, kterými jsou například: byrokracie, nízká svoboda rozhodování kvůli stanoveným pravidlům nebo komunikace s náročnou klientelou, která představuje zátěž především na psychiku.

Na základě tohoto zjištění by prevence, zejména na úřadech, měla být zaměřena na snížení administrativní zátěže, posílení pracovní samostatnosti ve větších mezích či efektivní zvládání náročných situací s klienty, například školením zaměřeným na asertivitu a práci s tónem hlasu. Důležitá je také pracovní atmosféra a zařazení programů podporujících duševní zdraví. Zde jsou doporučovány různé kurzy, které jsou k dispozici.

Studie v rámci pohlaví (hypotéza H03 a H04) potvrdila genderovou nevyrovnanost. Ze studie vyplynulo, že ženy mají statisticky významně vyšší míru stresu a rovněž vyšší míru syndromu vyhoření než muži v obou pracovních prostředích (veřejném i soukromém). To potvrzuje náš předpoklad, že ženy jsou náchylnější ke vzniku stresu a syndromu vyhoření než muži. Pravděpodobně je tomu tak proto, že bývají více citlivé, co se týče sociálních vazeb, biologických předpokladů a pracovních nároků, které ovlivňují jejich životy odlišně. Pokud bychom chtěli znát detailnější pohled na důvody vyšší míry těchto jevů u žen, bylo by záhodno provést konkrétnější výzkum, který by přesně určil příčiny. Nicméně v našem výzkumu je zdůrazněna důležitost implementace programů zaměřených na prevenci a léčbu syndromu vyhoření u žen. Tyto programy by měly být zaměřeny na konkrétní faktory, které přispívají k syndromu vyhoření žen, a měly by jim poskytnout podporu a nástroje, jež jim pomohou zvládat stres a udržet si emoční pohodu. Doporučuje se například technika *Work-life balance*, tedy skloubení pracovního a osobního života. Řada firem se snaží dosáhnout rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem svých zaměstnanců například zavedením flexibilní pracovní doby, nabídkou poukázek do

fitness center, provozováním firemních mateřských školek a dalšími podobnými benefity (Seiwert a Tracy 2011).

Hypotézy H05 a H06 se zabývaly vlivem věku na míru stresu a syndromu vyhoření mezi zaměstnanci. Výsledky překvapivě ukázaly, že věk nehraje v tomto případě žádnou roli. Jedná se o velmi zajímavé zjištění, které se může měnit ve vazbě na různou populaci a souvislosti daného výzkumu. I zde se doporučuje zajištění a provedení konkrétnějšího výzkumu, v jehož rámci by se zohledňovaly specifické potřeby různých věkových skupin a jehož výsledky by mohly přinést konkrétnější doporučení týkající se prevence nežádoucích jevů.

Hypotézy H07 a H08 ověřovaly dopad technik duševního zdraví na úroveň stresu a syndromu vyhoření. Výsledky neprokázaly žádný statisticky významný účinek těchto technik. Výsledek, i když je neočekávaný, si též zaslouží další podrobnější analýzu. Je podstatné podotknout, že nedostatek statistické významnosti automaticky neznamená, že techniky duševního zdraví neovlivňují úroveň stresu a syndromu vyhoření. Je možné, že velikost vzorku uvedené studie byla příliš malá na to, aby prokázala statisticky významný účinek technik duševního zdraví nebo že se efekt technik duševního zdraví shoduje s dalšími rysy, jako je pracovní vytížení, rodinné potíže nebo zdravotní stav, které mohou také ovlivnit úroveň stresu a vyčerpání. Dalším možným vysvětlením je, že ne všechny techniky duševního zdraví mají stejný účinek a na konkrétní jedince nemusí vždy pozitivně působit. Některé techniky mohou být při zvládání stresu a syndromu vyhoření účinnější než jiné.

Dutková (2023) zdůrazňuje důležitost pozitivních ventilů pro práci se stresem a pracovní zátěží. Mezi ně patří například smích, který uvolňuje emoce a napětí, a čtení oblíbené detektivky, které pomáhá regulovat napětí spalováním nadbytečných katecholaminů přirozenou cestou. Před zahájením pracovního dne je doporučeno promítnout si úkoly a duševně se na ně připravit, a dále se snažit dodržovat stanovený program.

Je nezbytné, aby každý jedinec v první řadě dbal na sebe sama. To zahrnuje péči o vlastní potřeby, rozvoj a zodpovědnost za vlastní činy (Kopřiva, 2006).

# 6 Závěr

Díky současnému rozrůstání společnosti se zvyšují pracovní i osobní nároky a stává se naprosto důležitou oblastí podrobné studium a řešení stresové zátěže, syndromu vyhoření a strategií k udržení duševní rovnováhy.

V této diplomové práci byly porovnány výše uvedené složky u dvou profesních skupin zaměstnanců, a to zaměstnanců veřejné správy a pracovníků společnosti EG.D, a. s., Jejich práce je velmi podobná, až na některé důležité aspekty: možnosti rozhodování a výsledky jejich práce. Společnost EG.D, a. s., se nezaměřuje pouze na blaho lidí, na rozdíl od veřejné správy totiž cílí také na zisk. Následně bylo zkoumáno, jak věk a pohlaví ovlivňují stres a syndrom vyhoření.

Autorka práce se s problematikou stresu a syndromu vyhoření setkala osobně během svého působení ve společnosti EG.D, a. s. Tato zkušenost zdůraznila důležitost hlubšího poznání dané problematiky a hledání efektivních strategií prevence a možného řešení, zejména z pohledu psychického zdraví. Prostor byl dále věnován i možnostem předcházení negativních pocitů ve formě duševní hygieny, jejíž metody a doporučené techniky byly popsány v teoretické části práce.

Na základě praktické části diplomové práce byly shrnuty a analyzovány výsledky dotazníkového šetření. Byly ověřeny stanovené hypotézy týkající se vlivu stresu a syndromu vyhoření v závislosti na vybrané skupině (veřejná správa a konkrétní soukromá firma EG.D, a. s.), věku a pohlaví respondentů. V diplomové práci byly zmiňovány také techniky duševní hygieny v rámci prevence stresu a syndromu vyhoření v obou sektorech a byla navržena preventivní opatření, která vychází i z části teoretické.

Získaná data potvrdila hypotézy o statisticky významně vyšší míře stresu i syndromu vyhoření u pracovníků ve veřejné správě ve srovnání se zaměstnanci společnosti EG.D, a. s., dle předpokladu. Dále bylo zjištěno, že ženy vykazují obecně vyšší míru stresu a syndromu vyhoření než muži. Vliv věku se v daném vzorku respondentů neprokázal jako statisticky významný, což bylo zajímavým zjištěním, neboť se předpokládalo, že čím je člověk starší, tím více je ohrožen stresem a syndromem vyhoření.

Překvapivé byly výsledky analýzy vlivu technik duševní hygieny, jelikož nepřinesly jednoznačné odpovědi. Ve vzorku dotazovaných se neprokázal statisticky významný vliv na prevenci stresu a syndromu vyhoření. Na základě zjištěných poznatků práce se proto

doporučuje, aby se problematikou stresu a syndromu vyhoření ve veřejné správě zabývalo vedení úřadů a aby implementovalo systémová opatření pro zlepšení pracovního prostředí a ochranu duševního zdraví svých zaměstnanců.

Diplomová práce přispěla k poznání dané problematiky v různorodém profesním prostředí, zejména z pohledu svázanosti pravidly a práce pro veřejnost u veřejného sektoru a filozofií soukromého sektoru, kde jde spíše o zisk, méně pak o svázanost byrokracie a uspokojení veřejnosti.

Získané poznatky a doporučení mohou být použity k větší propagaci preventivních programů u zaměstnavatelů, zaměřených na podporu duševního zdraví a well-beingu ve veřejné správě i v soukromém sektoru, a následnou implementace konkrétních programů pro prevenci a redukci stresu a syndromu vyhoření. Ke skutečnému definování potřeb jednotlivých pracovníků by bylo třeba provést detailnější výzkum zaměřený na potřeby konkrétní profese pro zvýšení spokojenosti a zdraví zaměstnanců oněch profesí.

Ve společnosti EG.D, a. s., tvoří pracovníci velmi pevné pracovní vazby. Pracovní prostředí není pro něj jenom místo práce, ale trávení času s lidmi, na kterých ji záleží a zajímají se o ně. Dokážou si být vzájemnou oporou. Podnikají často i aktivity mimo pracovní prostředí, které jejich zaměstnavatel aktivně podporuje.

Zaměstnavatel EG.D, a. s., svým pracovníkům nabízí různé dobrovolné kurzy na zvýšení psychické odolnosti a podporu duševního zdraví. I když se neprokázalo v rámci hypotézy vliv na snížení míry stresu, tento zájem o zaměstnance určitě jejich pracovníci vnímají pozitivně.

Také klade důraz na pravidelné hodnocení a motivaci svých pracovníků. K tomu slouží roční pohovory, které vedoucí pracovník s každým zaměstnancem provádí. Zhodnocuje se práce zaměstnance v minulém roce. Stanovují se cíle pro následující rok. Výše odměny, která se připočítává k základnímu platu, je závislá na plnění těchto cílů.
Tento systém má hned několik benefitů:

- motivuje pracovníky k tomu, aby na sobě pracovali a dosahovali zvolených cílů;
- poskytuje jim jistotu v podobě jasně definovaných cílů a kritérií hodnocení;
- umožňuje průběžnou konzultaci kroků s vedoucím a získávání zpětné vazby.

Výsledkem je vysoká míra spokojenosti pracovníků společnosti EG.D., a. s.
Veřejný sektor by mohl zkusit některé tyto prvky začlenit do chodu veřejné správy.

V rámci péče o zaměstnance ve veřejné správě je doporučeno klást větší zřetel na podporu zdraví, a to s ohledem na specifika daného sektoru, jako je větší míra regulace, byrokracie a fyzický kontakt s klienty.

Veřejná správa by se mohla inspirovat soukromým sektorem, například v programech pro podporu duševního zdraví, větší flexibilitou pracovní doby, zlepšením pracovních podmínek včetně konkurenceschopným platovým ohodnocením. To by mohlo vést ke zkvalitnění pracovního prostředí a k větší spokojenosti a produktivitě zaměstnanců.

Bylo by vhodné také realizovat podrobnější výzkum zaměřený na vliv věku a technik duševní hygieny na stres a syndrom vyhoření.

Prevence stresu a vyhoření je nikdy nekončící proces, který se mění jen na základě vašich aktuálních potřeb a stále se vyvíjí. Odpovědnost za zdraví a psychickou pohodu zaměstnanců nese zaměstnavatel, ale i sami pracovníci se mohou aktivně zapojit do zlepšení svého života a vnímaných emocí s důležitou myšlenkou, že nejen sami chtějí, ale také pro to něco udělají. Pokud ani to nepomůže, nezbývá než vyhledat odbornou pomoc.

Závěrem by bylo dobré říci, že v souvislosti s tím, jak rychle se svět vyvíjí, digitalizuje a ztrácí se naše osobní kontakty se světem, vzniká více stresu a vyčerpání, které narušuje naši duševní i fyzickou pohodu. Prevence jakékoliv formy duševní hygieny nám může jen pomoct si zachovat zdravou mysl.

Důležité je najít si radost nejen v práci, ale i v soukromém životě, nezanedbávat přátele, rodinu a v neposlední řadě udržovat zdravý životní styl, žít život naplno s pocitem vnitřního klidu. I „hrdinové“ si musejí dopřát odpočinek, naučit se říkat „ne“ a chránit svůj čas a energii, aby jim jejich vnitřní já poděkovalo.

# 7 Seznam použitých zdrojů

**Bibliografické zdroje**


BARANOVSKÁ, Andrea a Erich PETLÁK. *Stres v práci učiteľa a syndróm vyhorenia*. 2. vydanie. B. m.: Wolters Kluwer, 2022. ISBN 978-80-571-0516-9.

BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015. ISBN 978-80-7261-381-6.

BUDÍKOVÁ, Jaroslava a kol. *Základy duševní hygieny – metodika*. 4. 11. 2022. B. m.: Pasparta, 2022. ISBN 978-80-88429-53-1.

CIMICKÝ, Jan. *Sám proti stresu: jak se ubránit stresu a udržet duševní rovnováhu: soubor rad, jak přežít v dnešní době*. 3., doplněné vydání. Praha: Bondy, 2015. ISBN 978-

DUTKOVÁ, Alena. *Jak vnímat stres: průvodce pro vnitřní pohodu.* Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-2568-5.

GREGOR, Ota. *Zdravě žít, to je kumšt*. Vydání 1. B.m.: Olympia, 1988. ISBN 27-018-88.

HARSS, Claudia, Jana PAULOVÁ, Karin MAIER a Pavel HORA. *Stres, cena úspěchu? Aktivní překonávání* 80-88073-02-4. *stresu pro zaměstnané ženy*. 1. české vydání Vimperk: Tina, 1994. ISBN 978-80-85618-15-0.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Vydání 1. Praha: Portál, 2004. ISBN 978-80-7178-803-4.

HEGER, Vladimír. *Komunikace ve veřejné správě*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3779-9.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vydání 4. Vyšehrad v Praze: Albatros Media, 2022. ISBN 978-80-7601-668-2.

HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3037-0.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu.* Vydání 2. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.

KEBZA, Vladimír ed. *Psycholog ve zdravotnictví*. Praha: Karolinum, 2014. Učebni texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-2446-4.

KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: cesta k odolnosti.* Vydání 1. Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7465-2.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vydání 5. Praha: Portál, 2006. ISBN 978-80-7367-181-5.

KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-3413-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vydání 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

LOCHMANNOVÁ, Alena. *Veřejná správa: základy veřejné správy*. Vydání 1. Prostějov: Computer Media, 2017. ISBN 978-80-7402-295-1.

MASLACH, Christina a Philip ZIMBARDO G. *Burnout*. La Vergne: Institute for Study of Human Knowledge, 2021. ISBN 978-1-948013-02-4.

MELGOSA, Julián a Milan HLOUCH. *Zvládni svůj stres: kniha o duševním zdraví*. Vydání 1. Praha: Advent-Orion, 1997. ISBN 978-80-7172-240-3.

MÍČEK, Libor. *Sebevzdělávání a duševní zdraví*. B. m.: Hlavní název služby (SPN), 1976.

NEUBAUER Jiří, SEDLAČÍK Marek, KŘÍŽ Oldřich. *Základy statistiky: aplikace v technických a ekonomických oborech.* Vydání 3. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-271-3421-2.

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres. Praktický atlas sebezvládání*. 3., doplněné vydání. B. m.: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4.

SCOTT, Sarah Jane a Barrie DAVENPORT. *70 cvičení pro zklidnění těla a mysli: na pouhých 10 minut*. První vydání. Praha: Grada Publishing, 2018. ISBN 978-80-271-0113-9.

SEIWERT Lothar J. a Tracy BRIAN. *Jak sladit práci a osobní život: a udržet si tělesnou i duševní pohodu*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2011, ISBN 978-80-247-4021-8 168.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

STRUNZ, Ulrich. *Das Stress weg Buch: das Geheimnis der Resilienz: was Stress mit unserem Körper macht – und wie wir ihn von innen abstellen können*. Originalausgabe. München: Heyne, 2022. ISBN 978-3-453-21810-9.

ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi. Stres, frustrace a konflikty.* Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1527-8.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. 1. vydání B. m.: Grada Publishing a. s., 2018. ISBN 978-80-247-5265-5.

ZVÍROTSKÝ, Michal. *Sebevýchova: teorie a praxe pedagogického ovlivňování sebe sama*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-2425-1.

ŠTIKAR, Jiří ed. *Psychologie ve světě práce*. Vydání 1. V Praze: Karolinum, 2003. ISBN 978-80-246-0448-0.

**Elektronické zdroje**

*EG.D, a. s.: O společnosti* [online]. 2023 [cit. 2023-07-10]. Dostupné z: https://www.egd.cz/o-spolecnosti.

Etický kodex zaměstnance Ministerstva vnitra. In: *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. 2014 [cit. 2023-07-16]. Dostupné z: https://www.mvcr.cz/ministerstvo.aspx.

GOV.cz: *Vykonání úřednické zkoušky*. In: *GOV.cz: Vykonání úřednické zkoušky* [online]. 2021 [cit. 2023-07-19]. Dostupné z: https://portal.gov.cz/sluzby-vs/vykonani-urednicke-zkousky-S13076.

Neuraxpharm: *Příčiny a rizikové faktory*. In: *Neuraxpharm* [online]. 2022 [cit. 2023-07-22]. Dostupné z: https://www.neuraxpharm.com/cz/zdravi-a-wellness/stres.

Úřednická zkouška: Vyhláška. In: *Ministerstvo vnitra České republiky: Úřednická zkouška* [online]. 2023 [cit. 2023-07-19]. Dostupné z: https://www.mvcr.cz/sluzba/clanek/aktualni-informace.aspx.

ŽÍDKOVÁ, Zdeňka. Zdeňka Židková PSVZ. Metody: Online. 2013. Dostupné z: https://zdenka-zidkova-psvz.webnode.cz/metody/. [cit. 2024-03-05].

**Zdroje z časopisů**

SNOPKOVÁ, I. *Burn-out syndrome čili syndrom vyhoření*. Sestra, 2007, roč. 17, č. 7–8.

ŠMAHAJOVÁ, V. a I. SOBOTKOVÁ. *Resilience a mozková plasticita*. Psychologie dnes: Resilience a mozková plasticita. Roč. 29 (7–8), 2023. 60. ISSN 1212-9607.

# 8 Seznam obrázků, tabulek, grafů

## 8.1 Seznam obrázků

Obrázek 1 Smyčky stresu....21
Obrázek 2 Faktory snižující odolnost vůči stresu....24
Obrázek 3 Osvědčené zdroje klidu....27
Obrázek 4 Znaky vyčerpání....33
Obrázek 5 Projevy odcizení....33
Obrázek 6 Pokles výkonosti a jeho projevy....34
Obrázek 7 Struktura organizace EG.D, a .s. ....44
Obrázek 8 Rozdělení veřejné správy ....46

## 8.2 Seznam tabulek

Tabulka 1 Likertova škála....15
Tabulka 2 Pohlaví dotazovaných....50
Tabulka 3 Druh zaměstnání ....50
Tabulka 4 Věk....51
Tabulka 5 Výsledky 4. otázky....52
Tabulka 6 Výsledky 5. otázky....53
Tabulka 7 Výsledek hypotézy 1....54
Tabulka 8 Výsledek hypotézy 2....55
Tabulka 9 Výsledek hypotézy 3....56
Tabulka 10 Výsledek hypotézy 4....57
Tabulka 11 Výsledek hypotézy 5....58
Tabulka 12 Výsledek hypotézy 6....59
Tabulka 13 Výsledek hypotézy 7....60
Tabulka 14 Výsledek hypotézy 8....62

## 8.3 Seznam grafů

Graf 1 Pohlaví respondentů ..... 49
Graf 2 Druh zaměstnání ..... 50
Graf 3 Věk respondentů ..... 51
Graf 4 Výsledek hypotézy 1 ..... 54
Graf 5 Výsledek hypotézy 2 ..... 55
Graf 6 Výsledek hypotézy 3 ..... 56
Graf 7 Výsledek hypotézy 4 ..... 57
Graf 8 Výsledek hypotézy 5 ..... 58
Graf 9 Výsledky hypotézy 6 ..... 59
Graf 10 Výsledek hypotézy 7 ..... 60
Graf 11 Výsledek hypotézy 8 ..... 61

# Přílohy

## Vlastní dotazník

### Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena

Dobrý den,

věnujte, prosím, několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

Účelem průzkumu je posoudit míru stresu, vyčerpání a duševní hygieny ve Vašem životě.

Vaše odpovědi jsou klíčové pro pochopení a porovnání dopadu stresu na fyzické a duševní zdraví pracovníka veřejné správy a pracovníka soukromé společnosti EG.D.

Pomáhají identifikovat možné způsoby, jak zlepšit kvalitu života ve veřejném i soukromém sektoru.

Všechny odpovědi jsou anonymní, není zde žádná správná nebo nesprávná odpověď. Cílem výzkumu je získat autentická data, která budou následně zpracována s maximální péčí. Proto Vás prosím o pravdivé a upřímné odpovědi.

Děkuji za Vaši účast a příspěvek k vědeckému studiu stresu v rámci mé diplomové práce. Monika Mandátová, studentka Provozně ekonomické fakulty ČZU.

#### 1 Pohlaví

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

◯ Muž ◯ Žena

#### 2 V jakém zaměstnání pracujete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

◯ V sektoru veřejné správy ◯ Ve společnosti EG. D

#### 3 Doplňte svůj věk

[ ]

#### 4 Jak často máte následující pocity a zkušenosti?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku a použijte škálu od ani jednou za měsíc až po alespoň 4x týdně podle sloupce, který Vašemu vyjádření nejvíce odpovídá.*

| | ani jednou za měsíc | 1x za měsíc | 2x za měsíc | 3x za měsíc | 1x týdně | 2-3x týdně | alespoň 4x týdně |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Jak často Vás bolí hlava? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak často jste ospalá/ospalý? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Kolikrát pozorujete, zhoršení Vaší komunikace s okolím a Vašich mezilidských vztahů? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak pravidelně míváte zvýšený krevní tlak? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Cítíte oslabení Vaší imunity? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Kolikrát si všimnete, že se Vám potí ruce? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak často máte problémy se soustředěním? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak moc zaznamenáváte obtíže s pamětí? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| V jaké frekvenci prožíváte pocity beznaděje a špatné nálady? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Kolikrát se setkáváte s obtížemi při relaxaci? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak často vnímáte nedostatek spánku nebo únavu? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak moc se potýkáte s obtížemi s trávením ? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak často pociťujete obtíže při koncentraci, rozhodování a řešení pracovních problémů? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Kolikrát zažíváte špatnou náladu, smutnost a pocit beznaděje, zejména v pracovním prostředí? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Kolikrát se cítíte vyčerpaní i po dostatečném odpočinku? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak často vnímáte konflikty s kolegy, včetně snížené úrovně spolupráce a komunikace s nimi? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Kolikrát si uvědomujete ztrátu nadšení a motivace k plnění pracovních úkolů? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak často zažíváte pocity selhání a snížené sebedůvěry ve svých pracovních schopnostech? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

## 5 Jak často využíváte následujících možností?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku a použijte škálu od ani jednou za měsíc až po alespoň 4x týdně podle sloupce, který Vašemu vyjádření nejvíce odpovídá.*

| | ani jednou za měsíc | 1x za měsíc | 2x za měsíc | 3x za měsíc | 1x týdně | 2-3x týdně | alespoň 4x týdně |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Jak moc často se setkáváte a komunikujete s rodinou a přáteli? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak moc využíváte relaxační techniky hlubokého dýchání? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Kolikrát pravidelně cvičíte? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak často jste bez sociálních sítí (mobilu, PC, tabletu atd.) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak často chodíte do přírody? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Kolikrát se věnujete meditaci? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak často si stanovujete osobní priority? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Kolikrát hledáte emoční podpory od blízkých nebo profesionálů? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak frekventovaně navštěvujete koncerty, kina nebo jiné společenské události? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak často přenášíte své pracovní úkoly na jiné? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| V jaké frekvenci chodíte na masáž? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Kolikrát jíte zdravě? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak často spíte 7-8 h denně? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Kolikrát odmítáte přijmout nadměrnou pracovní zátěž? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Jak často se snažíte spolupracovat s kolegy, sdílet zkušenosti a vzájemně se podporovat? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Kolikrát si kladete realistické pracovní cíle a postupně dosahujete úspěchů? | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |