

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH
STUDIÍ, O.P.S., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**PSYCHOLOGICKÉ A ZDRAVOTNÍ ASPEKTY STRESU
VE VZTAHU KE KVALITĚ ŽIVOTA A PRACOVNÍ
VÝKONNOSTI POLICISTŮ A VEDOUCÍCH
PRACOVNÍKŮ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY**

Autor práce:	Radim Bernard
Studijní obor:	Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě
Forma studia:	Kombinovaná
Vedoucí práce:	Mgr. Bc. Milan Veselý
Katedra:	Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, na základě vlastních zjištění a s použitím odborné literatury a materiálů uvedených v této práci.

Souhlasím, aby práce byla uložena v knihovně Vysoké školy evropských a regionálních studií v Českých Budějovicích a zpřístupněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění.

.....

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat panu Mgr. Bc. Milanu Veselému, vedoucímu bakalářské práce, za jeho pomoc při korekci některých částí mé práce. Taktéž bych chtěl poděkovat všem policistům a to jak vedoucím pracovníkům Policie ČR, tak i policistům zařazeným v přímém výkonu služby, kteří se zúčastnili dotazníkového průzkumu a s jejichž pomocí byly získány důležité informace nezbytné k vypracování praktické části této práce.

Dále bych chtěl poděkovat své rodině za trpělivost, kterou se mnou měli v době, kdy jsem tuto práci zpracovával.

ABSTRAKT

BERNARD, R. *Psychologické a zdravotní aspekty stresu ve vztahu ke kvalitě života a pracovní výkonnosti policistů a vedoucích pracovníků Policie České republiky : bakalářská práce*. České Budějovice : Vysoká škola evropských a regionálních studií, o. p. s., 2012. 65 s. Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Bc. Milan Veselý.

Klíčová slova: distres, eustres, kvalita života, obrana proti stresu, policejní stres, pracovní stres, stres.

Bakalářská práce řeší problematiku stresu a jeho vliv na zdraví, kvalitu života a pracovní výkonnost policistů a vedoucích pracovníků Policie České republiky. V teoretické části jsou popsány pozitivní i negativní vlivy stresu na život člověka, reakce, k nimž při stresu v organismu dochází, fyziologické, emocionální a behaviorální příznaky stresu. Současně jsou specifikovány negativní vlivy stresu na zdraví a psychiku člověka a formy a metody, kterými lze se stresem bojovat. Dále je řešena problematika pracovního stresu se zaměřením na policejní stres, jsou popsány specifické zátěžové situace a zdroje konfliktů této profesní skupiny. V praktické části je na základě výsledků dotazníkového průzkumu zkoumán vliv stresu na pracovní výkonnost a kvalitu života policistů a vedoucích pracovníků Policie České republiky v závislosti na míře jejich odolnosti vůči podnětům, které mohou být příčinou stresu, projevům stresu v jejich chování a vhodnosti mechanismů antistresové obrany

ABSTRACT

BERNARD, R. *Psychological and medical aspects of stress in relation to quality of life and working efficiency of policemen and of executive workers of the Police of the Czech Republic : Bachelor thesis.* České Budějovice : The College of European and Regional Studies, o. p. s., 2012. 65 p. Supervisor : Mgr. Bc. Milan Veselý.

Key words: distress, eustress, quality of life, anti-stress barrier, police stress, work related stress, stress.

This bachelor thesis deals with the issue of a stress and its impact on health, quality of life and work performance of policemen and executive workers of the Police of the Czech Republic. Theoretical part describes positive and negative impacts of a stress on a man's life, reactions that happen in a human body during stress, physiological, emotional and behavioral symptoms of a stress. At the same time it specifies negative impacts of a stress on health and psyche of a man and forms and methods that can help with stress fighting. Further an issue of a work stress is also considered with a focus on a police stress, there are described specific load situations and sources of conflicts of this particular profession. Practical part investigates, on a basis of questionnaire survey results, an impact of a stress on a work performance and on a quality of life of policemen and executive workers of the Police of the Czech Republic in relation to the extent of their resiliency against incentives that can cause stress and against stress traces in their behavior and suitability of mechanisms of anti-stress barrier.

OBSAH

ÚVOD.....	7
1 CÍLE A METODIKA	9
2 Pojem a definice stresu	10
2.2 Stres, problém, frustrace, konflikt, krize, deprivace, trauma?.....	12
2.3 Druhy stresu	14
2.4 Stresory a jejich dělení	16
2.5 Stresová reakce	17
2.6 Vliv stresu	20
2.7 Příznaky stresového stavu	21
2.8 Projevy stresu a jejich vliv na zdraví	23
2.9 Kvalita života a vliv stresu na kvalitu života.....	25
2.10 Jak zvládat stres.....	27
3 Pracovní stres	34
3.2 Stres v policejní činnosti	36
3.3 Stresogenní faktory ohrožující policistu	38
3.4 Zdroje konfliktů v policejní činnosti.....	40
3.5 Vliv stresu na pracovní výkonnost policistů	42
3.6 Syndrom vyhoření	44
4 PRAKTICKÁ ČÁST.....	47
4.1 Cíl výzkumu.....	47
4.2 Charakteristika výzkumného souboru.....	47
4.3 Technika sběru dat	47
4.4 Stanovení hypotéz	48
4.5 Výsledky.....	48
4.6 Potvrzení, či vyvrácení hypotéz	72

ÚVOD

Slovo stres je v dnešní, „moderní“ době běžně používaným slovem, které lze zaslechnout na různých místech, od odborně zaměřených diskuzí až po běžně používané slangové výrazy při každodenním hovoru. Přestože toto slovo mnoho z nás téměř každodenně používá, jen málokdo zná a uvědomuje si skutečný význam tohoto slova a dokázal by jej objasnit. Většina lidí spojuje stres s něčím nepříjemným a negativním, něčím co jim znepríjemňuje život. Málokdo z nás si ovšem uvědomuje, že automatická poplachová reakce, k níž v organismu člověka při stresu dochází, patří od počátku lidstva do základní výbavy člověka pro přežití a stres tedy nemusí být ve všech případech spojován pouze s negativními pocity. Působí-li na člověka stres v přiměřené míře, stimuluje jedince k vyšším a lepším výkonům a patří k motivačním prvkům lidského konání. Na druhou stranu je nutné si uvědomit, že stresová reakce, která v minulosti člověku sloužila obdobným způsobem, jako je tomu dnes u zvířat v situacích, kdy šlo o holý život, tedy jako příprava k boji nebo útěku se s rozvojem doby přesunula do sociální a psychologické roviny. Se stresogeními faktory se dnes můžeme setkat na mnoha místech – v rodině, ve škole, na pracovišti. Stresory, které na nás působí, mohou mít různé podoby, aniž bychom si tuto skutečnost uvědomovali. Může se jednat o stresory fyzikálně chemické, kterými mohou být hluk, prašnost, či nedostatek osvětlení, stresory mentální, které vznikají z pohledu na sebe sama, ze situací do kterých se dostáváme a jak je vnímáme, stresory sociální, které vyplývají z naší komunikace s okolím, v němž žijeme, či stresory úkolové, které vyplývají jednak z množství zadaných úkolů, ale i z našeho postoje, který při řešení úkolu zaujmeme, či situačních kontextů.

Vzhledem ke skutečnosti, že v zaměstnání strávíme téměř jednu čtvrtinu života v produktivním věku, je přirozené, že se se stresem setkáváme i v zaměstnání. Pokud je stres přiměřený, jeho vliv se na naši psychiku, zdravotním stavu, pracovní výkonnosti ani celkové kvalitě života žádným způsobem neprojeví, naopak jak již bylo řečeno, je motivačním faktorem a v důsledku jeho působení se může náš pracovní výkon i celková kvalita života zvyšovat. Působí-li ovšem na člověka velké množství stresorů, zejména jedná-li se o dlouhodobý stav, tato skutečnost se negativně projeví jak v psychice člověka, například změnami nálad, zvýšenou podrážděností, popudlivostí, či úzkostí, tak v jeho zdravotním stavu – svalovým napětím, bolestmi hlavy, nebo dokonce hypertenzí a kardiovaskulárními nemocemi. Nemalý vliv mají tyto stresory i

na pracovní výkonnost, zejména snahou vyhýbat se úkolům, výmluvami a celkovým snížením kvality i kvantity vykonané práce.

Policisté se v průběhu výkonu svého povolání setkávají jak s obecnými stresory, s nimiž se při pracovní činnosti setkávají i další profesní skupiny, tak i s mnoha stresory specifickými pro jejich povolání, které mohou mít vliv jednak na výkon jejich profese a také na kvalitu jejich života jako celku. Je nutné si uvědomit, že ačkoli policisté zdaleka nejsou jedinou profesní skupinou ohrožovanou pracovním stresem, jejich práce patří mezi nejstresovější společenské profese. Proto je důležité, aby byli policisté s problematikou stresu alespoň v obecné rovině seznámeni, věděli, jaké riziko může stres představovat a byli seznámeni s vhodnými postupy a metodami, s jejichž pomocí lze některým stresovým situacím předcházet. Jelikož je nereálné eliminovat veškeré stresory a předcházet všem stresovým situacím, je důležité, aby byli policisté seznámeni také se způsoby, kterými lze nahromaděné napětí vznikající stresem uvolnit. Získané informace jim budou přínosem nejen v jejich profesní činnosti, ale také jim mohou pomoci i v jejich osobním životě, mohou se projevit zlepšením jejich zdravotního stavu a přispět ke zlepšení kvality jejich života

1 CÍLE A METODIKA

Cílem bakalářské práce je analýza stresorů působících na policisty a vedoucí pracovníky Policie České republiky a vliv stresu na jejich pracovní výkonnost a kvalitu jejich života podmíněného zdravím. Práce se zabývá pozitivními i negativními vlivy stresu na člověka, stresory, které stres vyvolávají, projevy stresu ve fyziologických, emocionálních a behaviorálních oblastech a vlivy stresu na psychiku a zdraví. Podrobněji byly zjišťovány důsledky pracovního stresu, jeho dopady a působení na výkonnost vedoucích pracovníků policie České republiky a policistů v přímém výkonu služby. Záměrem je přispět ke zjištění stupně stresové zátěže u vybrané skupiny respondentů vedoucích pracovníků policie a řadových policistů, a vliv stresu na jejich výkonnost, životní spokojenost, změny zdravotního stavu a v neposlední řadě na subjektivní prožívání kvality jejich života.

S tímto cílem koresponduje i můj výzkum, který jsem zaměřil na policisty služebně zařazené v rámci Krajského ředitelství policie Moravskoslezského kraje. Pro sběr dat jsem použil metodu standardizovaného dotazníku (experiment. verze dle NFER-NELSON, G. Britain 1992, PhDr. V.Lukeš), kterým jsem zjišťoval zdroje a míru stresu, jeho projevy a vhodnost mechanismů antistresové obrany a dále standardizovaného dotazníku SF – 36 o kvalitě života podmíněného zdravím. Zjištěné hodnoty byly následně komparovány.

Práce je rozdělena do čtyř hlavních kapitol, které jsou dále členěny na další podkapitoly. Teoretickou část tvoří první tři kapitoly, z nichž první pojednává o cíli a metodice této práce. V následující, druhé kapitole, se obecněji zabývám základními pojmy, definicemi stresu, druhy stresu, jeho příznaky, dělením a v neposlední řadě vlivem na zdraví člověka. Tato kapitola slouží jako úvod pro třetí, stěžejní kapitolu mé bakalářské práce, která je již úžeji zaměřena na pracovní stres, konkrétně v policejní činnosti. Zde se zaměřuji na stresogenní faktory ohrožující policisty, zdroje konfliktů v policejní práci a vlivem stresu na pracovní výkonnost policistů. Čtvrtou, závěrečnou kapitolu tvoří praktická část, ve které je použita metoda dotazníkového průzkumu a informace získané předmětným průzkumem jsou následně formou obsahové analýzy vyhodnoceny a to zejména ve vztahu ke stresorům a stresovým situacím, s nimiž se policisté a vedoucí pracovníci Policie České republiky při výkonu svého povolání setkávají, reakcí jednotlivých skupin na dané podněty a způsoby jejich zvládnání a řešení.

2 Pojem a definice stresu

Abychom se mohli problematice stresu věnovat, je účelné nejprve porozumět významu tohoto slova samotného a vysvětlit si jej. Slovo stres bylo do jazyka českého přejato z anglického stress, které vzniklo z latinského slovesa *stringo*, *stringere*, *strinxi*, *strictum*. Pokud bychom toto latinské sloveso přeložili do jazyka českého, zjistili bychom, že znamená utahovati, či stahovati.¹ Tato slova by ovšem nevystihovala pravou podstatu slova stres. Přestože toto přejaté slovo je v dnešním jazyce již běžně používáno, pokud bychom se jej pokusili nahradit dříve používanými a lépe výstižnými slovy, dospěli bychom k synonymům jako zátěž, napětí, namáhání či tlak. Stresem lze tedy nazvat stav, kdy je člověk vystaven různým tlakům.

Ačkoli stres provází lidstvo od samotného počátku a má značný vliv jak na jedince, tak na jeho okolí, nebyl na něj po dlouhou dobu brán zřetel. Stres jako pojem zavedl do medicíny v souvislosti se svými výzkumy kanadský lékař, fyziolog a endokrinolog maďarského původu Hans Hugo Bruno Selye (1907 – 1982). Tento při svých prvotních pokusech se zvířaty aplikoval laboratorním myším růstový hormon a z jejich reakcí se zpočátku mylně domníval, že objevil nový hormon.² Při následných pokusech se zvířaty u nich podáváním biologických škodlivin uměle vyvolával stresové reakce a na základě výzkumu vytvořil model obecného adaptačního syndromu (GAS), který je charakteristický pro stresovou reakci bez ohledu na podnět, který ji vyvolal. Selye ve své práci vycházel zejména z předchozích výzkumů francouzského lékaře Claude Bernarda (1813 – 1878), který jako první použil a definoval pojem vnitřní prostředí a amerického fyziologa Waltera B. Cannona (1871 – 1945), který při svých výzkumech zjistil, že při zvýšené emoční zátěži dochází ke zvýšenému vylučování adrenalinu a následně pak popsal komplexní adaptační reakci „fight and flight“ (boj nebo útěk).³

Od doby, kdy byl pojem stres H. Selyem poprvé použit, bylo v této oblasti učiněno mnoho dalších poznatků. Lze tedy stres nějak jednoznačně definovat tak, aby byla stanovena všemi uznávaná a akceptovatelná definice, která by tento pojem vymezila? Již sám H. Selye, který je mnohými označován jako „otec stresu“, řekl: „Ano, máte pravdu, stres je abstraktní pojem. Ale stejně abstraktním pojmem je třeba i

¹ Křivohlavý, J. Jak zvládat stres

² <http://www.pozitivni-noviny.cz/cz/clanek-2012010073>

³ <http://lekarske.slovníky.cz/lexikon-pojem/cannon-walter-b-1871-1945>

vítr, elektřina a mnoho jiných silových polí, o nichž pojednává fyzika. Pravdou je, že sám pojem život je abstrakcí. A přesto se jím zabývá celá jedna vědní oblast – biologie. Měli bychom si uvědomit, že stres je určitým stavem těla i mysli a má na ně určitý dopad. Projevuje se řadou objektivně zjistitelných chemických a fyziologických dění v orgánech těla. Je mimořádně důležité, abychom si tuto skutečnost uvědomili a počítali s ní“. ⁴ Je tedy zřejmé, že pojem stres nelze jednoznačně definovat, neboť definice stresu vzhledem k jeho abstraktnosti závisí na tom, jak jej vnímáme. I přesto, že pojem stres nelze jednoznačně definovat, uveďme si pro lepší pochopení významu tohoto slova několik definic stresu, které byly učiněny:

„Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“ (H. Selye)

„Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.“ (R. G. Miller)

„Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka.“ (A. Howard a R. A. Scott)

„Stresem označujeme extrémně vyostřenou situaci, kdy je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou frustrací (neuspokojením základních potřeb).“ (M. H. Appley)

„Stresem je nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání (anticipace) takového ohrožení a s tím spojený strach, bolest, nejistota, úzkost apod.“ (M. H. Appley a R. Trumbull)⁵

Již z těchto několika možných definic stresu je při prvním pohledu zřejmé, že každý z autorů stres vnímá jiným způsobem. Pojmeme-li stres odlišným způsobem a vnímáme-li jej jinak, je každá z těchto definic napadnutelná a pro nás nepřijatelná. Jako příklady lze uvést definici autorů A. Howarda a R. A. Scotta, u níž můžeme namítnout, že příčinou stresu nemusí být nutně **nepřekonatelná překážka**, či na definici M. H. Appleye, který stres označuje jako extrémně vyostřenou situaci, kdy je osobnost vážně ohrožena **dlouhodobou frustrací**, k čemuž nedochází u krátkodobého stresu a podobně.

⁴ Křivohlavý, J. Jak zvládat stres, s. 9

⁵ Křivohlavý, J. Jak zvládat stres

Přesto se převážná většina autorů shoduje na tom, že stres je, či může být adaptivní, že je spojen s ohrožením, nebo škodlivými vlivy a bývá provázen nepříjemnými pocity a náladami. Stres byl mnohokrát definován jako stimul, jako reakce i jako proces, který zahrnuje oboje.⁶

Pokusíme-li se na základě shora uvedených definic a dalších poznatků sami vytvořit vhodnou definici stresu, jednou z možných variant je: stres je stav vznikající působením vnějších či vnitřních vlivů na organismus člověka, při němž dochází k fyziologickým reakcím v organismu a v jehož důsledku **může** dojít ke změnám v prožívání, chování, či jednání jedince. Je ovšem pravdou, že pokud se pokusíme vytvořit co nejpříjemnější definici stresu, tato bude poněkud vágní a nebude jej výstižně definovat.

2.2 Stres, problém, frustrace, konflikt, krize, deprivace, trauma?

V každodenním životě se setkáváme s mnoha zátěžovými situacemi, které kladou zvýšené nároky na náš organismus. V důsledku těchto zátěžových situací může dojít k narušení psychické rovnováhy, ke změně ve vnímání, prožívání a chování, což může být příčinou vzniku, či rozvoje psychických poruch.⁷ Lze tedy vyslovit domněnku, že se ve všech případech, kdy je organismus vystaven zátěži jedná o stres, nebo lze tyto zátěžové situace rozčlenit a pojmenovat konkrétněji? Abychom si mohli na tuto otázku odpovědět, je nutné, specifikovat některé typy zátěžových situací, jak je vnímáme a co způsobují.

2.2.1 Problém

Jako problém lze označit situaci, kterou vnímáme jako subjektivně nepříjemnou a obtěžující a hledáme řešení k její změně. Tuto vzniklou situaci nelze řešit za použití prostředků, které máme k dispozici a musíme vynaložit zvýšené úsilí, abychom ji vyřešili ať již sami, nebo za pomoci jiných, případně se snažíme takovéto situaci vyhnout. V životě se setkáváme s mnoha problémy, které lze klasifikovat z různých hledisek a pojem problém lze chápat jako nadřazený pojem dalších zátěžových situací.⁸

2.2.2 Frustrace

Jako frustrující označujeme situaci, kdy je člověku znemožněno dosáhnout uspokojení nějaké subjektivně důležité potřeby, ačkoli byl přesvědčen, že

⁶ Pavel Tůma, diplomová práce, http://is.muni.cz/th/12224/ff_m/dp.doc - Archiv - Podobné

⁷ Vágnerová, M. Psychopatologie pro pomáhající profese

⁸ Paulík, K. Psychologie lidské osobnosti

tomu tak bude.⁹ Je nutné si ovšem uvědomit, že do značné míry je skutečnost, zda budeme situaci považovat za frustrující či nikoli ovlivněna osobnostním typem jedince. Jiným způsobem bude na danou situaci reagovat flegmatik, který ji může smířlivě přijmout, aniž by pro něj byla frustrující a jiným způsobem melancholik, pro nějž bude vzhledem ke způsobu vnímání frustrující. Dalším podstatným faktorem je zde očekávání. Oč větší a pozitivněji zabarvené je naše očekávání, o to větší bývá naše zklamání.

2.2.3 Konflikt

Základ slova konflikt lze nalézt v latinském *conflictus* = srážka, střet, *con* = s něčím, spolu a *fligo* = udeřit, něčím zasáhnout. Ačkoli konflikt považujeme a vnímáme jej jako něco nepříjemného, nežádoucího a negativního, je potřeba si uvědomit, že bez narušení stálých poměrů a absence změn by vůbec nebyl možný vývoj, neboť vznik konfliktů nás nutí k hledání dalších možností a řešení a spolupodílí se na vývoji jedince.¹⁰ Hovoříme-li o konfliktech, tyto je nutno dále rozdělit na základě podnětů, které je vyvolávají na vnitřní a vnější. V případě vnitřního konfliktu se jedná o situaci, kdy se máme rozhodnout mezi dvěma neslučitelnými možnostmi, oproti tomu vnější konflikt je vždy spojen s jiným člověkem, případně více lidmi.

2.2.4 Krize

Krizí označujeme situaci, kdy v důsledku náhlého vyhocení situace, nebo v důsledku dlouhodobé kumulace problémů dojde k narušení psychické rovnováhy. Jedná se o situaci, kdy dojde k selhání zaběhlých a doposud používaných způsobů a typickým znakem je zde selhání adaptačních mechanismů. Krize je doprovázena negativními prožitky, kterými mohou být ztráta pocitu bezpečí, úzkost, beznaděj, nebo zoufalství.¹¹

2.2.5 Deprivace

Hovoříme-li o psychické deprivaci, pak dle Langmeiera a Matějčka je to stav, který vzniká, jestliže člověk nemá uspokojovány základní psychické potřeby v dostačující míře a po dosti dlouhou dobu.¹² Deprivaci lze zařadit k nejzávažnějším zátěžovým vlivům. Jako její synonymum bývá velice často používán pojem citové strádání.

⁹ Vágnerová, M, Psychopatologie pro pomáhající profese, str. 48

¹⁰ Paulík, K., Psychologie lidské osobnosti, str. 52

¹¹ Vágnerová, M, Psychopatologie pro pomáhající profese

¹² Langmajer, J., Matějček, Z. *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1963

2.2.6 Trauma

Psychické trauma lze definovat jako náhle vzniklou situaci, která má pro jedince výrazně negativní význam, vede k určitému poškození nebo ztrátě a v jehož důsledku může vzniknout porucha, kterou označujeme jako posttraumatickou stresovou poruchu.¹³ Trauma vzniká v důsledku extrémních situací, které nemůžeme ovlivnit. Jako příklad lze uvést úmrtí, či závažné onemocnění blízké osoby, týrání, znásilnění, přírodní katastrofy jako povodně, zemětřesení, požáry a obdobné situace.

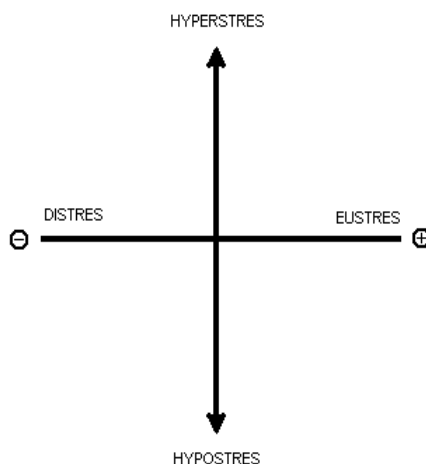
Po rozčlenění a detailnějším pojmenování zátěžových situací, s nimiž se v běžném životě setkáváme, je tedy zřejmé, že ne vždy, když se setkáme se zátěžovou situací, tato musí být stresující. Je nutné si ovšem uvědomit, že shora uvedené zátěžové situace jsou se stresem více či méně provázány. Kumulací neřešených problémů, zvýšenou četností konfliktů v zaměstnání nebo v rodině, mohou být tyto zátěžové situace příčinou stresu. Jsme-li pak takovému stresu vystaveni dlouhodobě a tento stav neřešíme, nebo si jej vůbec neuvědomujeme, může tento stav vyústit v krizi.

2.3 Druhy stresu

Jak již bylo v předchozí kapitole uvedeno, stres je většinou autorů spojován s ohrožením, či škodlivými vlivy. Ale je tomu tak ve všech případech? Nikoli. Musíme si uvědomit, že schopnost stresové reakce patří do základní výbavy pro přežití člověka a jistá míra stresu je pro člověka nezbytná, neboť je jakýmsi hnacím motorem. Bez stresu by bylo v životě člověka málo pozitivních změn a konstruktivních činností. Musíme si ovšem uvědomit, že je důležité, abychom správně rozpoznali míru stresu, tedy v jaké hodnotě je pro nás přínosem a od jaké hladiny je nutno jej považovat za škodlivý. Stres lze tedy rozdělit jak z hlediska pozitivního, či negativního působení na člověka na eustres a distres, tak i z kvantitativního hlediska na hyperstres a hypostres, jak je zřejmé na níže uvedeném obrázku.¹⁴

¹³ Vágnerová, M. Psychopatologie pro pomáhající profese

¹⁴ Křivohlavý, J. Jak zvládat stres



Eustres lze definovat jako zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům, zvyšuje naše soustředění a navozuje stav příjemného emocionálního vzrušení, kterým může být například očekávání narození dítěte a mnoho dalších situací.

Distres lze definovat jako negativní zátěž, která se projevuje ve vnímání, prožívání a chování jedince, od určité hranice snižuje jeho výkon, může jej poškodit a vyvolat onemocnění, či v extrémních případech dokonce smrt.

Hyperstres označujeme jako stres, který překračuje adaptabilitu, tedy schopnosti organismu vyrovnat se stresem.

Hypostres je organismem pocíťován jako zátěž, avšak nedosahuje takové intenzity, aby ohrožoval stabilitu organismu.

Ke shora uvedenému dělení stresu je nutno poznamenat, že závěr, že se jedná o eustres či distres lze většinou vyslovit až v konečné fázi. Jako jeden z mnoha příkladů lze uvést zadání úkolu nadřazeným před koncem pracovní doby. Prvotně tento podnět vnímáme negativně, neboť narušuje naše očekávání – odchod domů za rodinou, přáteli a podobně a lze tedy říci, že jej vnímáme jako distres. Následně u nás ovšem dochází ke stimulaci organismu a vyššímu pracovnímu výkonu, neboť nechceme, aby došlo k narušení našich předem stanovených cílů a očekávání – jsme tedy zadaným úkolem motivováni. Podaří-li se nám zadaný úkol zvládnout včas, v organismu dochází k navození stavu příjemného uspokojení, který může vyplývat z pocitu dobře a včas zvládnutého úkolu, skutečnosti, že nedošlo k narušení našich předchozích cílů, možnosti

ohodnocení nadřazeným a podobně a předchozí zátěž je možno považovat za pozitivní, tedy eustres. Oproti tomu nezvládneme-li zadaný úkol zvládnout včas, napětí a zátěž organismu se ještě zvýší a jedná se i nadále o distres. Takovéto dělení stresu lze tedy využít zejména při vyhodnocování zátěže, která na jedince v předchozí době působila v celém komplexu, neboť v důsledku příčinných souvislostí se mění postoje člověka na daný podnět a jejich vnímání.

2.4 Stresory a jejich dělení

Některé typy zátěžových situací, s nimiž se v každodenním životě setkáváme včetně stresu jsem popsal předchozích kapitolách. Je ovšem nutné zjistit a uvědomit si, co stres jako takový vytváří a způsobuje. Podnět, který stres vyvolává, označujeme souhrnně jako stresor. Stresorem označujeme vnější či vnitřní podněty, v jejichž důsledku dojde k narušení homeostázy, tedy vnitřní psychické rovnováhy člověka. Tento podnět nelze jednoznačně specifikovat, či konkretizovat, neboť psychická odolnost a rovnováha jsou u každého člověka specifické a jedinečné. Na podnět, v jehož důsledku dojde u jednoho člověka ke spuštění stresové reakce, nemusí jiný člověk žádným způsobem reagovat. Stresory lze dělit dle různých kritérií, například dle intenzity s jakou na náš organismus působí, z časového hlediska, tedy po jak dlouhou dobu na organismus působí, zda se jedná o stresory endogenní, tedy vnitřní, či exogenní, tedy vnější. Avšak setkáváme se i s dalšími způsoby dělení stresorů. Pro účel této práce uvádím několik způsobů možného dělení stresorů.

2.4.1 Dělení stresorů dle intenzity

Jeden ze způsobů, kterým lze stresory rozdělit je hledisko intenzity, s jakou na náš organismus působí a to bez ohledu na skutečnost, zda se jedná o stresory krátkodobé či dlouhodobé, fyzikální, mentální nebo sociální:

- **Zvýšenou psychickou zátěž**, kdy se jedná o podněty, které je jedinec schopen bez problémů zvládnout a tyto nenarušují běžně vykonávanou činnost a nedosahují intenzity stresoru;
- **hraniční psychickou zátěž**, lze definovat jako podněty, které zabraňují jedinci v úspěšné činnosti, člověk se s vlivy vyrovnává jen s mimořádným vypětím psychických sil a zůstávají výrazné stopy v jeho psychice;

- **extrémní psychickou zátěž**, kdy se jedná o zátěž takové intenzity, na níž není schopen jedinec účinně reagovat a plně podléhá tlaku situace.¹⁵

2.4.2 Dělení stresorů z hlediska časového

Na základě doby působení na organismus člověka lze stresory dělit z časového hlediska na:

- **Stresory akutní**, při nichž dochází k velké aktuální změně v organismu, avšak ve většině případů následně nastupuje návrat ke klidu a k uvolnění tenze, toto ovšem neplatí u extrémních zátěžových situací, kterými mohou být například trauma;
- **stresory chronické**, které jsou dlouhodobé, aktuální příznaky jsou nenápadné, ale negativní dopad na organismus může být větší, neboť si jejich přítomnost mnohdy neuvědomujeme a na tyto podněty včas a adekvátně nereagujeme.

2.4.3 Další způsoby dělení stresorů

Stresory můžeme dále rozčlenit do skupin dle druhu podnětu:

- **Fyzikálně-chemické**, mezi něž lze zařadit nepříznivé podmínky prostředí, v němž žijeme, například znečištění prostředí, extrémní výkyvy teplot, světlo, hluk a mnoho dalších;
- **mentální**, tedy myšlenkové, které vznikají z pohledu na sebe sama, ze situací, do nichž se dostáváme a ze subjektivního výkladu těchto situací;
- **sociální**, které se odvíjejí od naší komunikace s okolím, v němž žijeme a pracujeme, našeho vnímání okolí a vzájemné interakce;
- **úkolové**, které pocházejí z individuálního řešení úkolů, z postoje, který při řešení úkolu zaujmeme, z množství zadaných úkolů, z organizace práce a dalších podstatných skutečností.

2.5 Stresová reakce

Co to stres je a co jej vytváří, již víme. K čemu ale při stresu v organismu dochází? Odpověď organismu na signál ohrožení a to ať již psychické, nebo fyzické nazýváme stresová reakce. Při stresové reakci jsou organismem mobilizovány síly a energie pro rychlou a soustředěnou akci – odpověď organismu na stresor. Většinou se hovoří o dvou fázích stresové reakce a to:

¹⁵ Miklík, O., Člověk a svízelné situace

- Automatická poplachová reakce;
- všeobecný adaptační syndrom.¹⁶

Při automatické poplachové reakci dochází v organismu člověka ke změnám jak nervového, tak i hormonálního řízení. Dochází k produkci adrenalinu a noradrenalinu a aktivaci sympatiku, což je jedna ze složek vegetativního nervstva, kterou neovládáme svou vůlí. Při aktivaci sympatiku dojde k uvolnění energie z rezerv a do krve jsou vyplavovány cukry, tuky a škroby ze zásob. Cílem této reakce je co nejlépe vybavit a připravit organismus pro boj nebo útěk. Energie je dodávána těm částem těla, které jsou pro přežití v takovémto případě, tedy při boji či útěku, nejdůležitější a dochází k zúžení cév, aby tělo v případě zranění nekrvácelo, zrychlí se tep srdce, dech a napětí kosterního svalstva, oproti tomu dojde ke snížení přísunu energie těm částem těla, které v daném okamžiku nevyužijeme, například trávicí soustavy.¹⁷

Po vyčerpání automatické poplachové reakce následuje druhá fáze, kterou nazýváme všeobecný adaptační syndrom, jehož cílem je opětovné zklidnění organismu. Tato fáze je dlouhodobější a je při ní výrazně zesílena útlumová složka. Je aktivován parasimpatikus a z podvěsku mozkového je uvolněn adrenokortikotropní hormon, který stimuluje kůru nadledvin k produkci kortisolu a kortisonu. Při dostatečné produkci těchto hormonů přestává mozek dávat další impulsy pro udržování stresové reakce a tato dozní. Pokud je ovšem zpětný signál nedostatečný, dochází k dalšímu stupňování stresové reakce.¹⁸

Jak jsem již uvedl, byly v minulosti automatická poplachová reakce aktivací organismu k boji nebo k útěku. V průběhu doby se však změnily stresory, které automatickou poplachovou reakci spouští a jen ve velmi výjimečných případech je automatická poplachová reakce spuštěna v důsledku skutečného ohrožení lidského života nebo zdraví. Oproti tomu přibýlo poplachových reakcí, které jsou spuštěny na základě psychologické hrozby, která může být v mnoha případech neopodstatněná. Takto spuštěná poplachová reakce je neúčinná a pro organismus škodlivá.

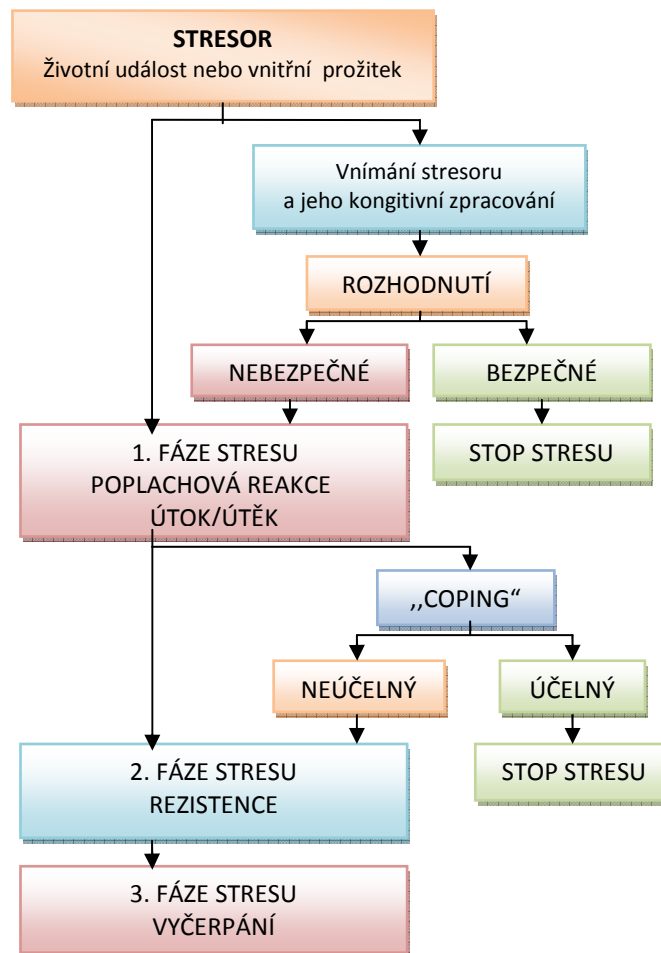
Shora uvedené dělení stresové reakce na automatickou poplachovou reakci a všeobecný adaptační syndrom však není zcela úplné a pro laika dosti obtížně pochopitelné. Uvádím proto jednotlivé fáze stresu, které shora popsané stresové reakce

¹⁶ Práško, J, Prášková, H. Proti stresu krok za krokem

¹⁷ <http://sestrylf3.unas.cz/vyspschr.html>

¹⁸ <http://sestrylf3.unas.cz/vyspschr.html>

zahrnují a dále je doplňují o další dvě fáze, včetně příkladu a schematického znázornění.¹⁹



První fází je orientační reakce, či orientační reflex, který je spíše předfází celého procesu, neboť se ještě nejedná v pravém slova smyslu o stres. V této fázi vnímáme podnět, který je pro člověka neznámý, nebo bolestivý. Jako příklad lze uvést situaci, kdy policista prochází neosvětlenými prostory, například sklepními prostory a uslyší „neznámý“, „podezřelý“ zvuk. Tento zvuk, či jeho zdroj vyhodnocuje, a pokud jej vyhodnotí jako bezpečný, ke vzniku stresu nedojde. Vnímá-li ovšem tento zvuk jako potenciálně nebezpečný, dochází k první fázi stresu, připravuje se na boj nebo útěk. Následně využívá takzvaného „copingu“, který lze charakterizovat jako úsilí člověka kontrolovat, zmírnit nebo přivyknout si na ohrožení v situacích, které vedou ke stresu. Jsou-li použité „copingové“ strategie účelné, dojde k ukončení stresu. Jako příklad

¹⁹ Převzato z:<http://nadrevo.blogspot.com/2010/01/pracovni-vykon-stres.html> - upraveno

vhodné „copingové“ strategie lze v tomto případě uvést regulaci emocionálního stavu, do kterého se policista v důsledku stresu dostal, například reálným vyhodnocením situace či v myšlení – již jsem byl v horších situacích, čímž lze dosáhnout zklidnění organismu. Pokud byl „coping“ neúčinný, stres přetrvává. Další fází je fáze rezistence, o které jsem se detailněji zmínil na začátku této kapitoly. Trvá-li ovšem stresová situace delší dobu, nebo dochází-li k takovýmto stresovým situacím čteněji, dochází v organismu vlivem dlouhodobě nepříznivého stavu k fázi vyčerpání a pocitům únavy. V důsledku toho, že se nepodařilo stresovou situaci zvládnout, může dojít až k zhroucení organismu.

2.6 Vliv stresu

Z předchozí kapitoly je zřejmé, že při automatické poplachové reakci dochází ke změnám nervového a hormonálního řízení a biologickým změnám, kterými mohou být například změna tepové frekvence srdce, změna dýchání, změna krevního tlaku, změny v metabolismu a další. Ovlivňuje stres, zejména distres, jedince i v dalších oblastech a v jakých? Vycházíme-li ze všeobecně uznávané teorie bio-psycho-socio, která je založena na vzájemné provázanosti a vzájemném vlivu těchto tří skupin je zřejmé, že v důsledku distresu bude jedinec ovlivněn i v dalších oblastech a to zejména v:

- **Prožívání** – kde dochází k nárůstu emocionální nestability a vzniku astenických stavů, kterými mohou být například strach, nejistota, neklid, tíseň, pasivita;
- **poznávacích funkcích** – zhoršené vnímání jak v přesnosti, tak i rozsahu, omezení schopnosti soustředit se, nepřesnost ve vybavování si vzpomínek, zpomalení činností, nebo zrychlení myšlenek, problémy v meziosobních vztazích;
- **v oblasti volných procesů** – celková volní ochablost, pomalost a nerozhodnost, snížená aktivita, neadekvátní reakce na podněty, ztráta vůle;
- **ve sféře motorických projevů** – stereotypní motorické reakce, svalová strnulost, poruchy plynulosti pohybů, zhoršení koordinace a přesnosti;
- **v osobních kvalitách** – změny ve výkonnosti, v hodnotovém žebříčku, změna postojů a vztahů, motivace, změny v chování (pasivita, či agresivita).

Opravdu nás může distres ovlivnit ve všech shora uvedených oblastech a do takovéto míry? Ano. Jako jeden z mnoha příkladů distresu lze uvést zjištění závažnějšího onemocnění, které lze ve většině případů považovat za stresující. Po tomto zjištění se vliv stresu projeví ve všech shora uvedených oblastech například v prožívání

– v myšlenkách se začneme zabírat dříve neřešenými otázkami, co s námi bude a začne nás ovládat nejistota a strach. V poznávacích funkcích – nebudeme se moci soustředit a začneme mít problémy v meziosobních vztazích, v oblasti volných procesů, kde se objeví nerozhodnost, ztráta vůle a zájmu o cokoli atd. Je tedy zřejmé, že distres, pokud si jeho přítomnost včas neuvědomíme a neřešíme jej vhodným způsobem, může významně negativním způsobem ovlivnit náš život a to ve všech směrech.

2.7 Příznaky stresového stavu

Mnohdy prožíváme stresový stav, aniž bychom si tuto skutečnost uvědomovali. Většinou hovoříme o tom, že jsme přepracovaní, nervózní, máme hodně práce a podobně. Je tedy důležité, abychom zachytili a vyhodnotili již první příznaky takového stresového stavu a včas a efektivně na vzniklý stav reagovali. Je zřejmé, že stres se projevuje jak ve změnách fyziologických, tak i v chování a pocitech. Lze tyto projevy jednoznačně specifikovat? Nejčtenější a nejběžnější příznaky stresového stavu jsou uvedeny v Publikaci vydanou Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě²⁰

2.7.1 Fyziologické příznaky stresu

1. Bušení srdce – vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce.
2. Bolest a sevření za hrudní kostí.
3. Nechutenství a plynatost v břišní oblasti.
4. Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.
5. Časté nucení k močení.
6. Sexuální impotence a nedostatek sexuální touhy.
7. Změny v menstruačním cyklu.
8. Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou.
9. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla.
10. Úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu.
11. Migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy.
12. Exantém – vyrážka v obličeji.

²⁰ Křivohlavý, J. Jak zvládat stres, str. 29

13. Nepříjemné pocity v krku.
14. Dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod.

2.7.2 Emocionální příznaky stresu

1. Prudké a výrazně rychlé změny nálady.
2. Nadměrné trápení se s věcmi, které z daleka nejsou tak důležité.
3. Neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování s druhými lidmi.
4. Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav.
5. Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi.
6. Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti.
7. Zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost.

2.7.3 Behaviorální příznaky stresu

1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky.
2. Zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech.
3. Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta.
4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění.
5. Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.
6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.
7. Větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní.
8. Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.
9. Změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy.
10. Snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce.

Ze shora uvedeného výčtu je zřejmé, že příznaků stresu může být celá řada. Tento výčet nám může sloužit jako vodítko, abychom si včas uvědomili, že takovéto

příznaky našeho zdravotního či duševního stavu nemusí být způsobeny pouze naším momentálním stavem nebo souhrou náhod, avšak může se jednat o důsledek stresu jež si neuvědomujeme a tento stav dlouhodobě neřešíme. Téměř každý z nás si vzpomene na stav, kdy se u něj některý z výše uvedených příznaků projevil, například bolesti hlavy či krku, změny nálad, stažení se ze sociálního styku, nerozhodnost, nechutenství a mnoho dalších, avšak ve většině případů uvedený stav buďto neřešil vůbec, nebo své zdravotní či psychické „potíže“ řešil léčivý, namísto toho, aby se snažil zjistit příčinu těchto problémů. Pokud bychom se zamysleli a přemýšleli nad tím, co předcházelo některému ze shora uvedených příznaků, mnohdy bychom dospěli ke zjištění, že jsme byli v předešlém období vystaveni zvýšené zátěži v zaměstnání, problémům v rodině či jiným zvýšeným nárokům. Současně bychom si uvědomili, že jsme při řešení těchto zátěžových situací nezvolili nejvhodnější způsob jejich řešení, například odkládali jsme zadané úkoly na později, problémům jsme se snažili vyhýbat a odsunout je do pozadí, namísto toho, abychom se je snažili vyřešit, a právě kumulace těchto neřešených zátěžových situací v součtu s nedostatkem volnočasových aktivit může být příčinou našeho současného zdravotního, či duševního stavu.

2.8 Projevy stresu a jejich vliv na zdraví

Psychologií je v současné době detailně zkoumáno, zda, jakým způsobem a do jaké míry ovlivňuje stres zdravotní stav člověka. Z časového hlediska lze důsledky stresu rozdělit na:

- **Bezprostřední projevy zátěže a stresu** – jedná se o psychické reakce a krátkodobé stavy, kterými mohou být například emoční rozlad, únava a únavě podobné stavy, ospalost, pocit monotonie, ztráta motivace, zřetelný pokles výkonnosti, výpadky koncentrace, somatické příznaky jako bolesti hlavy, břicha, či behaviorální reakce jako agresivní a hostilní projevy, či pasivita přetrvávající několik hodin až několik dnů;
- **účinky trvalejšího rázu**, rozdělené na psychologické symptomy, kterými mohou být nespokojenost, únava, nebo vyčerpání, somatické symptomy jako například dlouhodobé bolesti hlavy, přetrvávající sexuální problémy, či trvalejší a výrazné nápadné negativní změny chování a zvýšení nespecifické nemocnosti a poruchy duševního zdraví.²¹

²¹ Paulík, K. Psychologie lidské osobnosti

Je zřejmé, že akutní stresor působící na jedince, v jehož důsledku lze vnímat shora uvedené bezprostřední projevy zátěže a stresu, nemusí významněji ovlivnit zdravotní stav člověka, zejména jedná-li se o ojedinělé vystavení jedince stresu, avšak je nutné přihlídnout k dispozičním vlivům, kterými mohou být například vyšší zranitelnost, vnímavost ke škodlivým vlivům či snížená imunita, momentální psychický stav člověka, situačním kontextům a dalším podstatným skutečností.

Oproti tomu je-li jedinec vystaven chronickému stresu, který může pramenit zejména z kumulace neřešených problémů s přihlédnutím k dispozičním vlivům, snížení imunity či situačním kontextům, jsou účinky stresu zřetelnější a mají podstatnější vliv na zdravotní stav jedince a mohou vést až ke vzniku závažného onemocnění. Hovoříme o nemocech, které označujeme jako nemoci ze stresu. Mezi nejzávažnější onemocnění, jejichž příčinou vzniku může být stres, patří zejména:

- Ischemická choroba srdce (infarkty myokardu);
- hypertenze (chorobně vysoký krevní tlak);
- vředová nemoc (vředy na dvanáctníku).

2.8.1 Hypertenze

Jak již bylo zmíněno v kapitole 1.5, při automatické poplachové reakci a přípravě organismu na boj nebo útek dochází ke zvýšené činnosti srdce a současně i ke zvýšení krevního tlaku. Pokud je v průběhu všeobecného adaptačního syndromu produkován v dostatečné míře kortisol a kortizon stresová reakce dozní, je-li ovšem zpětný signál nedostatečný, dochází k dalšímu stupňování stresové reakce a vzniku chronického stresu, při němž je krevní tlak dlouhodobě zvýšený, což může být příčinou hypertenze. Řada studií o hypertenzi se zabývala profesí lidí, kteří touto nemocí trpí. Zjistilo se, že do této skupiny nejčastěji patří učitelé, bankovní úředníci, telefonní operátoři ve velké směnárně, řidiči taxíků, strojvedoucí, či dispečeri letecké služby, tedy lidé, kteří „pracují s lidmi“, nebo jsou vystaveni zvýšeným pracovním nárokům. Z těchto studií se usuzuje na příčinný vztah mezi stresem v životních podmínkách daných lidí a hypertenzí.²²

2.8.2 Rakovina

Ačkoli je pro mnoho lidí příčinný vztah mezi stresem a rakovinou překvapivý, neboť se většinou usuzovalo, že hlavním důvodem vzniku rakoviny jsou zejména

²² Křivohlavý, J. Jak zvládat stres

genetické dispozice a rizikové faktory, kterými mohou být například kouření, nevhodná strava, znečištěné životní prostředí a další, mnoho studií prokázalo, že takovýto vztah skutečně existuje. Studiemi byl zjištěn zvýšený případ vzniku zhoubných nádorů u jedinců, kteří jednak nejsou schopni otevřeně projevit své emoce, zejména zlost, strach, či úzkost a současně nejsou schopni zvládat stres a překonávat překážky. U těchto osob převládá tendence k pasivnímu, rezignovanému chování s pocity beznaděje a bezmocnosti. Bylo zjištěno, že riziko vzniku rakoviny je podstatně vyšší u osob, které žijí pod vlivem silného stresu, například po ztrátě blízké osoby, a neumí se s touto skutečností v relativně přiměřeném časovém období vyrovnat.²³

2.8.3 Kardiovaskulární choroby

Vztah mezi stresem a chorobami oběhového ústrojí (krevního oběhu) patří mezi nejvíce studované jevy. Studiemi bylo prokázáno, že stres může urychlit nemoci jako například anginu pectoris, srdeční arytmii, srdeční selhání, infarkt myokardu a srdeční mrtvici u těch lidí, kteří již kardiovaskulární chorobu mají. Tyto srdeční choroby postihují nejčastěji právníky, soudce, lékaře, chirurgy, či obchodníky. Touto nemocí jsou častěji postiženi lidé, kteří v boji se stresem selhávají a propadají se do beznaděje a zoufalství.

Velká většina nemocí, s nimiž se dnes lidé obracejí na lékaře je přinejmenším – z určité části psychosomatických, spolupůsobených stresem.²⁴

2.9 Kvalita života a vliv stresu na kvalitu života

Pokud jde o obsah pojmu kvalita života, komplikuje jeho definování zejména skutečnost, že se jedná o velmi složitý jev, kterým se zabývá celá řada oborů, zejména sociologie, sociální psychologie, vybrané ekonomické disciplíny, filosofie, politologie, lékařské vědy a další. Pod pojmem kvalita života si lze představit různé parametry lidského života, způsobu života, životního stylu, životních podmínek jednotlivce, společenských skupin i společnosti jako celku. Kvalitu života ovlivňují mnohé faktory, kterými mohou být například kultura, vyznání, zdravotní status, příjem, věk, uspokojení z práce a další. K dosti rozšířenému chápání kvality života patří vyhranění do protikladu ke kvantitativním, ekonomickým ukazatelům, tedy negativní vyhranění vůči materiálním hodnotám, neboť vlastnictví spotřebních předmětů nemůže samo o sobě člověka plně uspokojit a nahradit mu redukování či absenci uspokojování jiných potřeb,

²³ <http://www.ordinacestehlikova.cz/desatero-proti-stresu-a-rakovine/>

²⁴ Křivohlavý, J. Jak zvládat stres

zejména duchovního charakteru. V této souvislosti kvalitu života představuje něco, co překračuje čistě materiální potřeby, které je možno uspokojit prostřednictvím zboží a vztahuje se k duchovním, nemateriálním hodnotám. Taktéž hodnocení kvality života na základě kvantity, či kvality určitých indikátorů, či faktorů je dosti problematické. Např. Kováč (2004) na základě početných kritérií vytvořil model kvality života, který obsahuje tři úrovně a to bazální (všelidskou), individuálně specifickou (civilizační) a elitní (kulturně duchovní), kdy každá z nich obsahuje šest komponentů různé váhy a významu, kterými jsou například bezproblémové stárnutí, úroveň kultivace osobnosti, společenské uznání, podpora závislým, podpora života, pevné zdraví, prožívání životní spokojenosti, uspokojivé sociální prostředí, normální psychický stav a další. Pro potřeby měření lze pojem kvality života rozdělit na well-being, který má blízko k pojmu spokojenost, individuální prožívání, či pohoda – učebnice sociologie často neuvádějí výraz štěstí, který naopak bývá středobodem uvažování každého z nás a na welfare (blahobyt), který se vztahuje nikoli k individuálnímu prožívání jedince, ale k úrovni kvality života celé společnosti, do níž se promítají i ekonomická kritéria.²⁵

Vzhledem k množství zorných úhlů, pod nimiž je možno na kvalitu života nazírat, je obtížné nacházet shodu v tom, které stránky kvality života jsou základní. V psychologii např. D. Kováč (2007) zdůrazňuje mnohvrstevnou kvalitu života. První vrstvu dle něj tvoří tělesný a psychický stav jedince, rodinná a ekonomická situace, potřeby a prostředí. Do střední úrovně zařadil individuální pozici na škále zdraví – nemoc, sociální statut, kulturní a vzdělanostní úroveň, jistotu a nepřítomnost katastrof. Na nejvyšší úroveň svého modelu pak zařadil jevy, kterými jsou přirozená smrt, seberozvoj, spiritualita, síla a moc lidské dobroty či laskavost. Ve shodě s například s K. Hnilicou a H. Hnilicovou (2005, s. 579) lze rozlišit tři komponenty kvality života a to:

- Kognitivní hodnocení vlastního života, které se promítá do celkové životní spokojenosti;
- emocionální prožívání vlastního života, tvořené frekvencí kladných a záporných emocí v prožívání;
- subjektivní zdraví, reflektující vlastní reálný zdravotní stav.²⁶

Lze vzhledem ke skutečnosti, že kvalita života je zkoumána tolika obory, vnímána z tolika různých úhlů pohledu a měřena či hodnocena mnoha shodnými, nebo

²⁵ kvalitazivota.vubp.cz/prispevky/kvalita_zivota_na_trhu_prace.doc

²⁶ Paulík, K. Psychologie lidské osobnosti

naopak individuálními kritérii určit, zda a v jaké míře ovlivňuje kvalitu života stres? Pokud jsme pro zjednodušení problematiky kvality života přijali dělení na well-being a welfare, na první pohled bychom mohli usoudit, že stres může ovlivňovat zejména well-being, který má blíže k pojmům spokojenost, či individuální prožívání, než k welfare, které se nevztahuje k individuálnímu prožívání, ale k úrovni kvality života celé společnosti, do níž se promítají ekonomická kritéria, jako například růst HDP na jednoho obyvatele, počet lékařů, nezaměstnanost a další, které nelze zaznamenat na nějaké objektivní stupnici. Při tomto prvotním pohledu na danou problematiku bychom totiž vycházeli ze skutečnosti, že stres je často spojován s problémem, napětím, nejistotou, strachem či hrozbou, tedy skutečnostmi a stavy, které ovlivňují naše subjektivní hodnocení spokojenosti a štěstí. Hodnotíme-li vliv stresu na welfare (blahobyt) v celé šíři a komplexnosti, uvědomíme si, že i tato část kvality života může být stresem ovlivněna. Kvalita života celé společnosti se může, avšak nemusí promítat i do kvality života jednotlivce. Jako jeden z mnoha příkladů lze uvést zvýšení, či snížení HDP v zemi, kde člověk žije. Samotným zvýšením HDP totiž nemusí automaticky dojít ke zvýšení měsíčního příjmu jednotlivce. Dochází-li dlouhodobě ke zvyšování HDP, avšak nikoli ke zvyšování příjmů jednotlivce, může být tato skutečnost pro člověka stresující či frustrující. Ze shora uvedeného je zřejmé, že stres může významnou měrou ovlivňovat kvalitu života jedince v mnoha směrech.

2.10 Jak zvládat stres

Každodenně jsme vystaveni množství různých vlivů, které na nás působí a to ať již fyzikálních (hluk , teplo, či naopak chlad), fyziologických (hlad, nemoc, únava), psychických (časové termíny, konflikty s jinými lidmi) či sociálních (nejistota zaměstnání, problematizovaný způsob výkonu role). Tyto samy o sobě nemusí být stresorem, neboť každý člověk je vybaven určitým souborem zdrojů, které má k dispozici. Těmito zdroji jsou zejména fyzická zdatnost, znalosti a dovednosti, zkušenosti, určitá inteligence, vazby na druhé lidi a další. Jsou-li působící vlivy v rovnováze se „zdroji“ jedince, lze hovořit o výchozím (normálním) stavu, který je ideálem. Prožije-li člověk extrémní zátěžovou situaci, nebo je-li dlouhodobě vystaven zátěžovým situacím nižší intenzity, které však neřeší, dojde k narušení tohoto rovnovážného stavu a vzniku stresové situace. Uvědomíme-li si, že k takovéto situaci došlo, je v první fázi velmi důležité, abychom tuto situaci zařadili do jedné ze dvou tříd a to:

- Situace je nezměnitelná;
- situace je změnitelná.

Takovéto rozdělení situace do dvou tříd je důležité pro naše následující rozhodnutí, jak na vzniklou situaci reagovat. Dojde-li totiž k situaci, která je nezměnitelná, což může být například úmrtí blízké osoby, amputace končetiny po autonehodě a další, je zřejmé že jak již název situace udává, tuto nelze změnit a proti vzniklému stavu nelze bojovat. Správným řešením je v tomto případě akceptování toho, co se stalo, tedy smíření se se vzniklým stavem. V daném případě je tedy nutno zvolit strategii zaměřenou na zvládnání emocí, nikoli boji se stresem. Je-li ovšem situace změnitelná, lze s nepříznivou situací bojovat a snažit se zvládnout obtíže vhodně zvolenou strategií (obranou či útokem).²⁷

Obecně lidé přistupují ke stresujícím situacím třemi základními přístupy a to:

- **Ústupovým (defenzivním) nebo popírajícím**, kdy podvědomě překrucují skutečnosti, protože buďto doufají, že se situace nějak „vyřeší sama“ bez jeho zásahu, nebo ji ze strachu z konfrontace popírají úplně;
- **únikem od skutečnosti k náhražkovým aktivitám**, kterými mohou být například sledování televizoru bez výběru, čtení bulvárního tisku, odvádění pozornosti denním sněním, kouřením, či pitím alkoholu;
- **vědomou snahou situaci řešit a to: změnou situace**, což může být velké rozhodnutí jako například změna zaměstnání, ukončení partnerského vztahu a podobně, *nácviku dovedností zvládat situaci* – jde o učení se novým věcem, které člověk potřebuje, aby byl stresující situaci schopen lépe zvládnout, například naučit se asertivitě, plánování času, či relaxaci a *změně pohledu na věc*, tedy učení se vidět jak zvládat situaci a její důsledky z jiných perspektiv.²⁸

Již při prvním pohledu je zřejmé, že první dva přístupy stresovou situaci neřeší, naopak se v jejich důsledku může stres ještě prohloubit a jeho následky mohou být ještě závažnější. Optimálním řešením je tedy vědomá snaha situaci řešit. Budeme-li vycházet ze shora uvedených tří možností řešení situace, pak změna situace závisí na individuálním rozhodnutí jednice, s přihlédnutím k mnoha konkrétním vlivům. Dále se

²⁷ Křivohlavý, J., Jak zvládat stres

²⁸ Práško, J., Prášková, H. Proti stresu krok za krokem

tedy budu věnovat dalším dvěma možnostem, respektive některým jejich vybraným příkladům.

2.10.1 . Asertivní chování

Asertivitu lze charakterizovat jako komunikační dovednost zdůrazňující aspekt sebedůvěry a sebeprosazení, jakási zlatá střední cesta lidské komunikace odmítající jak agresivní, tak i pasivní chování. Jestliže budeme v komunikaci pasivní, může docházet k případům, kdy se v důsledku manipulativního, či agresivního postoje ze strany našeho protějšku dostaneme pod tlak. Jako jeden z mnoha příkladů lze uvést přidělování většího množství úkolů nadřízeným, než které je přidělováno ostatním zaměstnancům. Pokud budeme tyto úkoly dlouhodobě přijímat, například z obavy abychom se nezneřobili nadřízenému, dostaneme se následně do časového presu, neboť zadané úkoly nebudeme zvládat, což může být příčinou vzniku stresu. Oproti tomu budeme-li se při komunikaci chovat příliš agresivně, bude naše chování příčinou konfliktních situací, které mohou být taktéž příčinou stresu. Je tedy důležité, abychom si uvědomili základní zásady asertivního chování:

- Mám právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být si za ně a jejich důsledky sám zodpovědný;
- mám právo nenabízet žádné výmluvy, vysvětlení ani omluvy svého chování;
- mám právo posoudit, zda a nakolik jsem odpovědný za řešení problémů druhých lidí;
- mám právo změnit svůj názor;
- mám právo dělat chyby a být za ně odpovědný;
- mám právo říct: "Já nevím";
- mám právo být nezávislý na dobré vůli ostatních;
- mám právo na nelogická rozhodnutí;
- mám právo říct: "Já ti nerozumím";
- mám právo říct: "Je mi to jedno";
- mám právo se rozhodnout, zda budu jednat asertivně nebo ne.²⁹

²⁹ <http://shine-world.blog.cz/0802/asertivni-chovani-co-to-je>

Pokud se při komunikaci budeme chovat asertivně a dodržovat zásady asertivního chování, nebo alespoň část z nich, lze tímto předejít mnoha konfliktním situacím, které bývají zdrojem stresu.

2.10.2 Plánování času

Mnoho lidí si v dnešní době stěžuje, že nemají čas na sebe, na své koníčky, rodinu, přátele, nemají čas běhat, cvičit, učit se jazyky – jsou v časovém presu. Ve většině případů se ovšem jedná o neopodstatněné nářky, pouze se nenaučili rozumně si čas plánovat. Rozumné plánování času nám umožňuje mít uspokojivou kontrolu nad sebou a svými aktivitami. Při plánování času je důležité, abychom si v první řadě určili své priority, tedy, které postoje a činnosti budeme preferovat. Pokud jsme si již stanovili priority, je nutné je rozdělit na naléhavé-nenaléhavé a důležité-nedůležité, jak je možné vidět na příkladech na níže uvedeném obrázku³⁰.

ČINNOSTI	NALÉHAVÉ	NENALÉHAVÉ
DŮLEŽITÉ	I. kvadrant: Termínované úkoly Náhlé problémy Kritické situace	II. kvadrant: Vzdálené úkoly Rozvíjení vztahů Plánování Příjemné aktivity Studium Tělesný pohyb
NEDŮLEŽITÉ	III. kvadrant: Většina telefonátů Polovina pošty a hlášení Velká část schůzí a porad Oblíbené činnosti Nutkové oddávání se závislostem	IV. kvadrant: Část telefonických hovorů Chvilkové únikové činnosti (jako čtení časopisů, uklízení, televize bez výběru apod.)

Naléhavé záležitosti vyžadují okamžité řešení, a proto je často ihned uděláme, avšak velká část z nich není důležitá z dlouhodobého hlediska. Řada lidí je doslova zavalena naléhavými aktivitami, které vykonávají bez ohledu na to, zda jsou důležité nebo nedůležité. Priorita věcí je založena pouze na naléhavosti a následně nemají dostatek času na věci důležité, které nejsou naléhavé. Jako jeden z mnoha příkladů lze uvést přípravu na zkoušku v autoškolě, která se má uskutečnit za tři měsíce. Jedná se o věc důležitou, neboť řidičský průkaz budeme potřebovat například pro své budoucí

³⁰ Práško, prášková proti stresu krok za krokem str. 88

povolání, avšak nenaléhavou, protože zkouška bude „až“ za tři měsíce. S odstupem času se ovšem ze všech těchto nenaléhavých věcí stanou věci naléhavé, které mnohdy řešíme v časové tísní, chaoticky a nepromyšleně. Vhodné plánování času nám tedy v mnoha případech umožní, abychom se vyhnuli situacím, v nichž býváme vystaveni stresu.³¹

2.10.3 Volnočasové aktivity a relaxace

Doposud jsme hovořili o možnostech, jak lze snížit možnosti vzniku stresových situací. V běžném životě se ovšem setkáváme i se situacemi, v nichž jsou takovéto metody neúčinné. Jako příklad lze znovu uvést zadání pracovního úkolu nadřazeným před koncem pracovní doby. I přesto, že jsme se naučili asertivnímu chování a naučili jsme se říci ne – pokud jsou pro to ovšem opodstatněné důvody, přesto může dojít k situaci, kdy v uvedenou dobu budeme jediným zaměstnancem na pracovišti. Taktéž plánování času nám v tomto případě nepomůže, neboť přidělením úkolů dojde k narušení našeho předem stanoveného a rozvrženého plánu, který musíme v návaznosti na priority pozměnit či upravit. V důsledku neočekávané situace se tedy dostáváme do stresu. Jak již bylo řečeno, jistá míra stresu je pro lidský život nezbytná, neboť je jakýmsi hnacím motorem a bez jeho přítomnosti by bylo v životě člověka málo pozitivních změn a konstruktivních činností. Jde tedy o to, udržet stres v jakési přiměřené hodnotě a nejde-li stres eliminovat, je nutné nahromaděný stres účinným způsobem odbourat. Jednou z možností, jak napětí odbourat je relaxace.

Relaxovat se dá mnoha způsoby volnočasových aktivit, například při sportu, hudbě, malování, čtení, turistice nebo cestování. Veškeré tyto činnosti nám pomáhají odbourávat vnitřní napětí, přičemž během relaxace se lidský organismus regeneruje ještě rychleji než při spánku a zbavuje se nahromaděného napětí. Ze shora uvedených volnočasových aktivit bychom měli upřednostňovat zejména ty, při kterých dochází k tělesnému pohybu. V dnešní moderní době používáme množství technologií, které nám usnadňují každodenní život, avšak v důsledku jejich používání dochází ke snižování tělesného pohybu, což se negativně projevuje na zdravotním stavu organismu. Každé zvýšení svalového výkonu se spojuje se zvýšením výkonu srdce a krevního oběhu, zvýší se intenzita biochemických přeměn v metabolismu, což mimo jiné pomáhá odbourávat takzvané „stresové hormony“, zlepšuje se trávení a zažívání. Pokud ke zklidnění a uvolnění organismu nedochází ani při využití volnočasových aktivit, nebo

³¹ Práško, J., Prášková, H. Proti stresu krok za krokem

v důsledku jejich nedostatku, lze nahromaděný stres dále odbourat pomocí psychoterapeuta, nebo pomocí autogenního tréninku.

2.10.4 Autogenní trénink

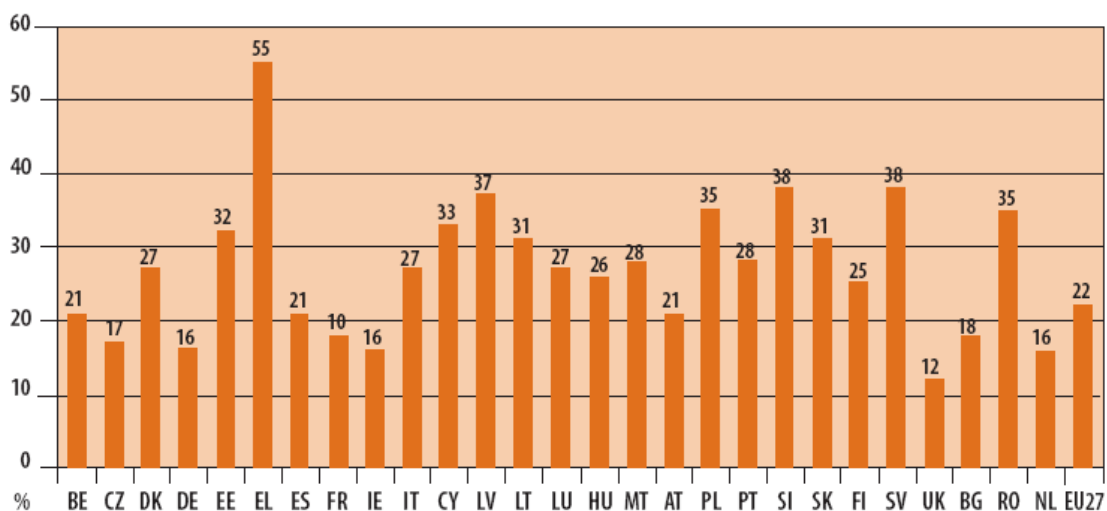
Autogenní trénink je jednou z takzvaných relaxačních metod, jako je hypnóza, nebo jóga – s širším významem, než jen relaxačním. Je zároveň metodou sebeprožívání i sebeovládání, sebeřízení, seberegulace, je metodou léčebnou i zdokonalující. Cílem autogenního tréninku je pomoci zdokonalit člověku jeho přirozené schopnosti a to nejen v oblasti intelektové, ale hlavně v oblasti citové a volní, tedy v oblasti emocí a mravních hodnot, i schopnosti jako je pozornost, vytrvalost nebo sebeovládání. Naučit jej zvládat a ovlivňovat nepříznivé vnější vlivy, zlepšit schopnost adaptace a její rychlosti v nepříznivých podmínkách a stresujících situacích. Výhodou autogenního tréninku je skutečnost, že po zvládnutí základního stupně, za pomoci psychoterapeuta, již můžeme v dalším cvičení pokračovat sami a dále jeho časová nenáročnost, neboť autogenní trénink nám zabere přibližně deset minut denně (tři třímínutová cvičení, nebo dvě pětímínutová cvičení denně). Autogenní trénink tvoří tři stupně – základní stupeň, prostřední stupeň a vyšší stupeň. Základní stupeň autogenního tréninku sestává ze šesti cviků, které následují po sobě, vyplývají jeden z druhého a jsou odvozeny z postupu samovolně vznikajících pocitů při hypnóze. Vzhledem ke složitosti popisu jednotlivých cviků, pro případ že by některý ze čtenářů projevil zájem tuto metodu vyzkoušet, popíšeme alespoň počátek autogenního tréninku, abychom přiblížili, co takovéto cvičení obnáší. Na počátku zvolíme vhodnou polohu buďto vleže, avšak nevylučují se ani jiné polohy, které nám jsou příjemné, například vsedě, při nichž se dokážeme uvolnit a relaxovat. Po zvolení vhodné polohy se uvedeme do tělesného a duševního klidu a zahájíme cvičení předběžnou sugestivní myšlenkou „jsem zcela klidný“. Následně se odpoutáme od okolního světa a prožíváme plně následující cvičení s myšlenkou, že nyní máme čas pro sebe a nikdo nemá právo nás následujících několik minut rušit. V základním stupni se učíme uvolnit svalstvo a to tím, že se soustředíme nejprve na malou část těla, tedy na pravou ruku (u leváků levou). Při tom si v duchu opakujeme formulaci „pravá ruka je těžká“. Asi u poloviny cvičících se objevuje náznak tíže ihned, u ostatních až při opakovaných cvičeních. Při následujících cvičeních rozšiřujeme oblast na ostatní části těla „obě paže jsou těžké“, za několik dalších dní „paže i nohy jsou těžké“ a takto oblast rozšiřujeme na celé tělo. Jak již bylo řečeno, základní stupeň obsahuje šest částí a to pocity tíže, tepla, prožitek srdeční akce, prožitek klidného

samočinného dechu, požitky tepla uvnitř těla a pocit svěžesti a chladu na čele.³² Doufám, že alespoň části čtenářů, kteří se ve svém životě setkávají se zvýšenou zátěží, využijí možnost autogenního tréninku jako jednu z metod, jak nahromaděný tlak odbourat.

³² Vojáček, K., Autogenní trénink

3 Pracovní stres

Člověk stráví téměř jednu čtvrtinu života produktivního věku v zaměstnání, v němž se jako i v ostatních sférách (rodina, přátelé, ale i v myšlení) setkává se zátěžovými situacemi, z nichž některé mohou být příčinou stresu. Toto platí v dnešní moderní době, kdy sílí tendence k individualizaci, soutěživosti a konkurenceschopnosti a stoupají nároky na pracovní výkon obzvláště. Největší problém souvisí zejména s objemem pracovní činnosti a s časovým tlakem. Důraz je kladen na akceschopnost, rychlost, pohyblivost a přizpůsobivost, procesy směřují od přetváření hmoty k práci s informacemi. Nejvýznamnějším trendem je tedy přechod od fyzické námahy k psychické zátěži, od reálného světa práce ke kyberprostoru. Nepoměr mezi požadavky práce a možnostmi pracovníka (výkonnost, čas, očekávání) způsobují stres a proto se nelze divit, že v dnešní době již každý třetí pracovník EU trpí syndromy stresu, jak je vidět na níže zobrazeném obrázku.



Zdroj: http://mpsv.cz/files/clanky/9134/Zaverecna_zprava_STRES_2009_a_prilohy.pdf

L. Kožená a O. Matoušek (2001) uvádí: „Každá pracovní činnost je spojena s určitou zátěží biologických systémů, jejichž aktivace je pro plnění úkolů nezbytná. Pokud výkonová kapacita člověka, požadavky a podmínky, v nichž pracovní činnost probíhá, jsou v rovnováze, člověk je v dobré psychofyziologické kondici, a dobře

fungují biologické systémy, které se na výkonu podílejí, lze hovořit o přiměřené celkové pracovní zátěži. Nepřiměřená pracovní zátěž je porušením této rovnováhy.“³³

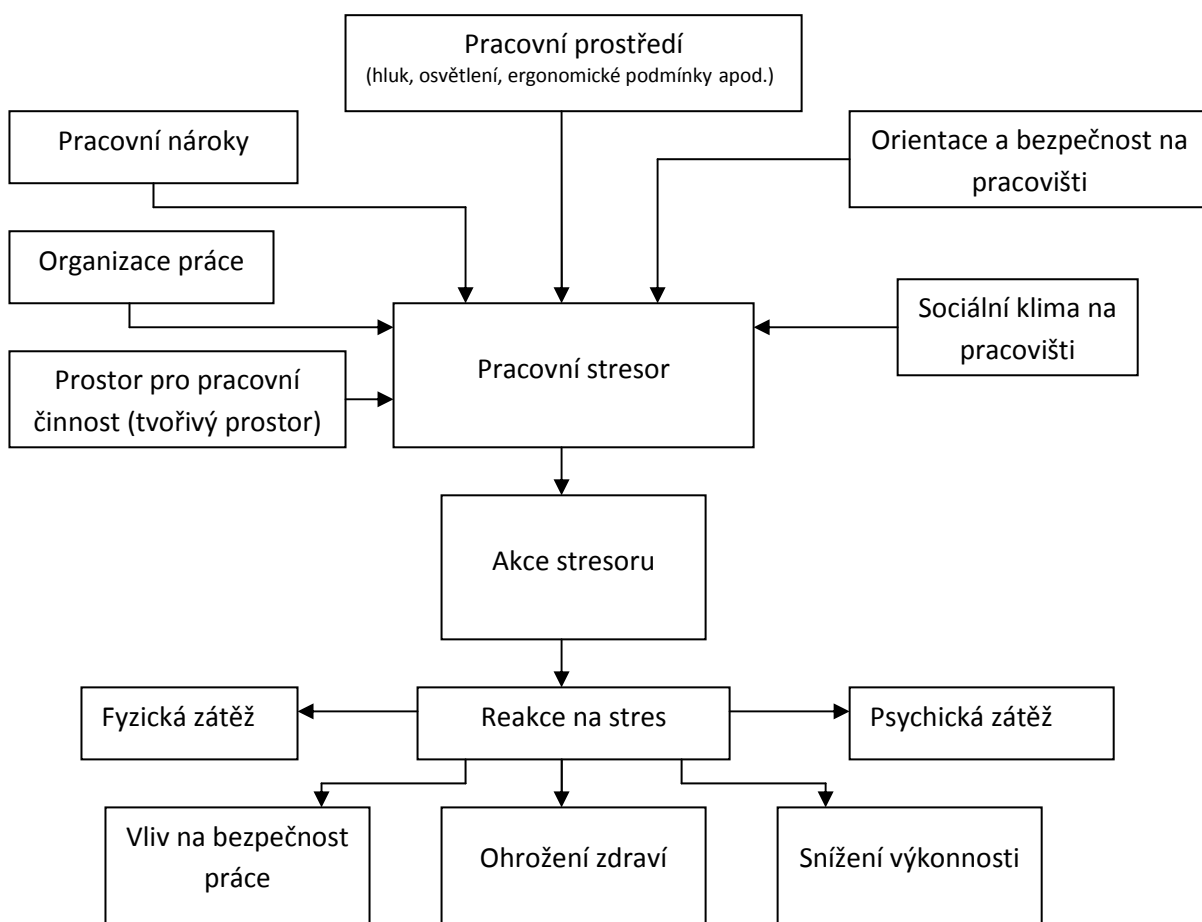
Lze tedy určit, které situace, s nimiž se v zaměstnání setkáváme, patří mezi nejčastější příčiny vzniku stresových situací? Dle O. Matouška lze mezi příčiny psychické zátěže zařadit zejména:

- Monotónní práce (opakované vykonávání úkonu, jednotvárnost);
- vědomí vysoké odpovědnosti a ohrožení vlastního zdraví, či jiných osob;
- intenzivní sociální interakce (časté jednání s lidmi, v důsledku čehož může docházet k interpersonálním konfliktům);
- interakce kooperativního typu (v případě pracovních skupin s rozdělením funkcí – malá soudržnost skupiny, špatná komunikace, nevyjasněné kompetence);
- režim a organizace práce (špatný režim přestávek);
- nevhodná rotace směn (noční směny, tzv. turnusy, což se následně projevuje i v osobním životě);
- časový tlak.

Ve shora uvedeném výčtu ovšem nejsou zahrnuty i další vlivy, které na člověka v průběhu pracovní doby působí, kterými mohou být například vliv pracovního prostředí (hluk, špatné osvětlení, vysoké, či nízké teploty) a další, které patří do skupiny tzv. mikrostressorů, které samy o sobě nemusí být nebezpečnými, pokud ovšem nedojde k jejich kumulaci. Proces působení pracovního prostředí na zdraví, bezpečnost a výkonnost je výstižně zachycen na níže uvedeném schématu.³⁴

³³ http://www.tigis.cz/images/stories/CESKE_PRACOVNI_LEKARSTVI/2001/3_2001/03_kozena_cpl_3-01.pdf, str. 130

³⁴ http://mpsv.cz/files/clanky/9134/Zaverecna_zprava_STRES_2009_a_prilohy.pdf - upraveno.



Jak vidíme, pracovní stres může vytvářet celá řada vlivů a jeho důsledky se projevují v celé řadě oblastí, přičemž jak vlivy, tak i důsledky jsou odvozeny od konkrétní pracovní činnosti, kterou člověk vykonává.

3.2 Stres v policejní činnosti

Jak jsem již uvedl, každá profesní skupina, či každá individuálně vykonávaná pracovní činnost je ohrožena pracovním stresem, policisty nevyjímaje. Budeme-li hovořit o „policejním stresu“, bude se jednat o takové situace, které většina policistů vnímá jako zátěž spojenou s emocionálním a často i fyzickým vypětím. Policejní stres tedy není důsledkem špatného psychologického výběru policisty, ani produktem osobnosti, např. změkčilé či přecitlivělé povahy. „Policejní stres tedy musí být spojován s policistou, který:

- Byl vybrán dle moderních výběrových procedur (tj. získal lékařské i psychologické osvědčení);
- je členem relativně „normálního“ oddělení (tj. zjevně dobrá disciplína, jasná diferenciací rolí, otevřené kooperativní vztahy apod.);

- se během služby ocitl v situaci, jež některými svými parametry překračuje obvyklý rámec běžné zkušenosti, narušuje emocionální stabilitu, a ve které jsou tudíž příznaky stresu častým a zákonitým jevem.“³⁵

Policisté se při výkonu svého povolání setkávají se zátěžovými situacemi, s nimiž se většina populace ve svém životě nesetká vůbec či pouze ojediněle. Přitom je nutné si uvědomit, že v některých takovýchto situacích na rozhodnutí policisty závisí život či zdraví člověka (použití střelné zbraně, donucovacích prostředků), je ohrožen život či zdraví samotného policisty (zákroky proti ozbrojeným pachatelům, skupině osob) nebo se jedná o psychicky extrémně zátěžové situace (extrémní mrtvoly, smrt dítěte). K takovýmto situacím patří dle Čírtkové (1998) zejména:

- **Použití střelné zbraně proti člověku (tzv. post-shooting trauma).**

U policisty, který se s takovouto extrémní zátěžovou situací setkal, dochází k narušení iluze nezranitelnosti či nesmrtelnosti a je aktivováno vědomí konečnosti jeho vlastní fyzické existence a současně dochází k vyvracení přesvědčení, že každou, byť sebeobtížnější situaci lze vyřešit bez setkání se smrtí. Ačkoli jsou důsledky takovéto stresové situace u každého jedince individuální a odlišné, o jak extrémně zátěžovou situací se jedná dokládají statistiky, kdy dle amerických zdrojů vykazují dva ze tří policistů příznaky posttraumatické poruchy, dle holandského autora Gersonse, ze 37 sledovaných policistů pouze tři nevykazovali žádné příznaky poststresové reakce, naopak u sedmi byla diagnostikována chronická poststresová porucha. Nejčastějšími příznaky posttraumatické stresové poruchy jsou zejména opakované prožívání události v mysli, vyhýbání se podnětům souvisejícím, či připomínajícím událost a nervová labilita.

- **Nasazení zásahové jednotky v nepřehledné situaci včetně dramatického vyjednávání s pachatele zadržujícím rukojmí.**

V takovýchto situacích působí na policistu či policisty více zátěžových faktorů najednou, těmito mohou být zejména *časový faktor* (provést zásah ihned, nebo získat čas vyjednáváním) *nedostatek informací* (je pachatel sám, nebo je jich více, je ozbrojen zbraní a v případě že ano jakou, jedná se o duševně nemocnou osobu, případně o osobu pod vlivem omamných a psychotropních látek) a mnoho dalších, které celkovou zátěž v součtu násobí

³⁵ Čírtková, L. Policejní Psychologie, st. 131

- **Situace ohrožující život a zdraví policistů.**

Takovýmito situacemi mohou být zejména zákroky proti skupině osob (radikální fotbaloví fanoušci) zákroky proti agresivním osobám, zejména jedná-li se o osoby pod vlivem alkoholu, omamných a psychotropních látek či duševně nemocných.

- **Mimořádné situace, ve kterých dochází ke kontaktu se smrtí.**

Smrt je většinou lidí vnímána negativně. Přesto ji vnímáme pouze jako slovo či pojem, ovšem jen do doby, než se s ní skutečně setkáme. Dojde-li například k úmrtí rodinného příslušníka, či někoho známého, dostává slovo smrt zcela jiný rozměr. Policisté se při výkonu svého zaměstnání setkávají se smrtí daleko častěji, než většina ostatních lidí a to v různých podobách. Ať již se jedná o případy, kdy dojde k přirozenému úmrtí, avšak beze svědků a policisté provádějí prověřování, zda úmrtí nebylo způsobeno jednáním či opomenutím druhé osoby, nebo případy tragických úmrtí, například při autonehodách, nebo při vyšetřování násilné trestné činnosti, ve všech případech jsou policisté vystaveni zvýšené zátěži. Obzvláště stresogenně na policisty působí zejména extrémní mrtvoly (mrtvoly ve značném stádiu rozkladu), smrt dítěte, tragické okolnosti případu a případy náhlého úmrtí dítěte v rodině.

3.3 Stresogenní faktory ohrožující policistu

Jestliže jsme hovořili o „policejním stresu“, hovořili jsme o extrémně zátěžových situacích, s nimiž se policista při výkonu svého povolání setkává. V průběhu výkonu služby se ovšem policista setkává i s dalšími vlivy, které na něj mohou působit stresogenně a které mohou mít významný vliv na jeho psychický, či zdravotní stav. Mezi nejčtetnější a nejvýznamnější lze zařadit:

- **vysoká dynamika činnosti**

Vysoká dynamika činnosti je v policejní práci dána jednak nutností co nejrychleji jednat, kdy jako příklad lze uvést vyslání hlídky k zákroku, který nesnese odkladu (osoba volající o pomoc) a jednak rychlými a častými změnami situací (v průběhu rutinního zákroku, kterým může být například oznámení o rušení nočního klidu v restauraci, dojde v průběhu zákroku ke konfliktu a rvačce)

- **fyzikální podmínky a vlivy počasí**

Na policisty, stejně jako i na zaměstnance jiných profesí působí při výkonu jejich povolání celá řada fyzikálních podmínek a vlivů počasí. Vedoucí pracovníci

policie ČR, stejně jako policisté zařazení ve skupině dokumentace (policisté zpracovávající nápad trestné činnosti, realizující výslechy podezřelých, svědků a podobně), kteří tráví většinu pracovní doby v kanceláři, jsou ovlivněni zejména fyzikálními podmínkami, kterými mohou být například nedostatek osvětlení, nízké, či naopak vysoké teploty, hluk, prašnost a mnoho dalších. Oproti tomu policisté zařazení v hlídkové službě (policisté, kteří vyjíždějí jako první po oznámení k zákrokům) či policisté služby dopravní policie jsou vystaveni taktéž vlivům počasí, služební zákroky i další činnost vykonávají za deště, v zimě a podobně. Vlivy počasí přitom neovlivňují pouze zdravotní stav policisty, ale v určitých případech či situačních kontextech mohou ovlivnit i psychiku policisty. Jako příklad lze uvést vyhlášení dopravně bezpečnostní akce v nepříznivém počasí, například za deště. V myšlení policisty se mohou objevovat otázky typu: „Proč musím kvůli nějaké akci stát dvě hodiny v zimě a dešti venku na cestě?“ To vede k jeho negativistickému přístupu k výkonu služby a může dojít ke změnám jeho chování, stává se buďto apatickým či naopak podrážděným.

- **Vědomí rizika a následků v případě chybného rozhodnutí.**

Profese policisty, stejně jako u dalších, specifických profesí (hasiči, lékaři) je spojena s vyšší mírou zodpovědnosti a rizik, než u většiny ostatních profesí. Dojde-li v průběhu zaměstnání k chybě například u prodavačky, číšníka, či natěrače, tato chyba je ve většině případů odstranitelná, případně spojená se vznikem majetkové škody. Oproti tomu u výše zmíněných profesí může dojít v důsledku chyby k ohrožení lidského života či zdraví a takováto chyba je již neodstranitelná. Vyhodnotí-li policista při služebním zákroku špatně situaci, může dojít jak k ohrožení jeho vlastního života a zdraví, nebo naopak života a zdraví osoby, proti které zakročuje. Policista vykonává své povolání s tímto vědomím, a i když tento aspekt sám o sobě nemusí být stresogenní, v důsledku dalších vlivů či situačních kontext, může být jednou z příčin vzniku stresu.

- **Časový faktor.**

Časový faktor bývá jedním z nejčastějších faktorů, v jehož důsledku dochází u policisty ke vzniku stresových situací. Policista má při služebních zákrocích mnohdy jen velmi málo času na vyhodnocení situace a zvážení všech možností, například zda použije donucovací prostředek a který, zda použije zbraň a podobně, přičemž v důsledku časového faktoru narůstá extrémně míra vnitřního napětí.

- **Velké množství nebo naopak nedostatek informací**

Policisté, zejména policisté v přímém výkonu služby se při výkonu svého povolání dostávají do situací, v nichž mají nedostatek, či naopak velké množství informací, na jejichž základě musí vyhodnotit situaci a tuto co neúčelněji řešit. Jako příklad, kdy musí policista jednat s nedostatkem informací lze uvést vyslání hlídky policie k zákroku, kterým může být výtržnost v restauraci. Osoba, která věc telefonicky oznámí, bývá taktéž pod tlakem a při oznámení uvede pouze základní skutečnosti. Policistům, kteří jsou vysláni na místo ovšem chybí další podstatné informace, na jejichž základě by se mohli na zákrok připravit, například kolik lidí v restauraci je, zda se jedná o konflikt mezi dvěma, či více hosty restaurace, zda jsou tyto osoby pod vlivem alkoholu, či omamných a psychotropních látek, zda je některá z osob ozbrojena a podobně. Naopak s velkým množstvím informací se potýkají policisté, kteří přicházejí do kontaktu s oznamovatelem jako první, což bývají zejména policisté na lince 158, nebo dozorčí útvarů na obvodních odděleních. Zde totiž, zejména ve větších městech dochází k situacím, kdy je oznámeno několik různých věcí najednou, například volání osoby z bytu o pomoc a výtržnost v restauraci. Dozorčí útvaru, který má k dispozici pouze jednu hlídku se musí na základě dostupných informací rozhodnout, která věc je „důležitější“ a na které místo vyšle hlídku dříve. Přitom nebývá neobvyklé, že po prvotním oznámení je tatáž věc oznámena i dalšími lidmi, kteří uvádějí další nové skutečnosti, kdy některé z nich prvotní oznámení upřesňují a doplňují, avšak některá je naopak vyvracejí a uvádí zcela jiné skutečnosti.

Ačkoli je většina shora uvedených faktorů stresogenních, samy o sobě většinou nedosahují takové intenzity, aby v jejich důsledku došlo ke spuštění automatické poplachové reakce. Je nutné ovšem podotknout, že při výkonu povolání působí na policistu více shora uvedených faktorů najednou, například je-li policista vyslán k provedení služebního zákroku, je v časovém presu, nemá dostatek informací, na jejichž základě musí situaci vyhodnotit a současně si uvědomuje možná rizika a následky v případě chybného rozhodnutí a právě kumulace těchto faktorů je v mnoha případech příčinou vzniku stresu u policistů.

3.4 Zdroje konfliktů v policejní činnosti

V policejní profesi dochází ve zvýšené míře ke kontaktu s lidmi, ať již se jedná o občany, kteří policisty náhodně potkávají na ulici, nebo oznamovatele, poškozené, podezřelé či zadržené. Při jednání s lidmi může samozřejmě docházet ke konfliktům,

kteře mohou bŕt pŕiĉinou stresu. Ty vyplŕvají jak z profesnŕ role policisty, tak i z osobnosti a jednání policisty a osobnosti a jednání obĉana. Pomineme-li osobnost a jednání policisty i obĉana, kteře jsou individuální a jedineĉné a nelze je jednoznaĉně specifikovat, uved'me si obecně konfliktogennŕ prvky vyplŕvající z profese policisty, za něž jsou dle L. Āírtkové (1998) považovány následující aspekty pracovnŕ role:

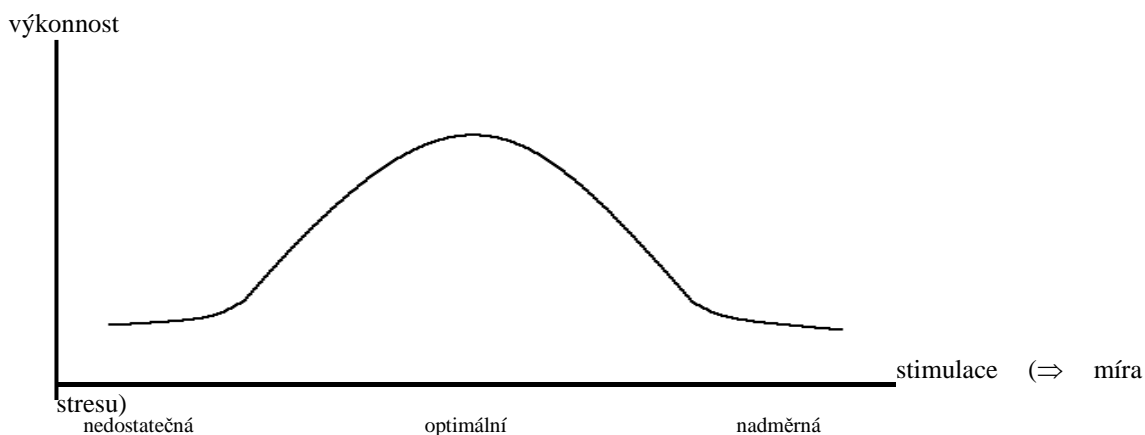
- **Moment vŕkonné moci**, kdy policista z titulu své profese usmĕřňuje, kontroluje a omezuje chování druhých. Ne kařdŕ se totiž ztotožňuje s chráněným zájmem a jednání policisty vnŕmá jako neadekvátnŕ závaŕnosti a situaĉnŕmu kontextu, ĉímž se snaží ospravedlnit své protiprávnŕ jednání, nebo jej bagatelizovat. Jako jeden z mnoha pŕíkladů lze uvést řidiĉe parkujícího v zákazu zastavenŕ, kteřý se snaží své protiprávnŕ jednání bagatelizovat tím, že na mŕstě stál pouze pár minut, protože nutně potřeboval zajŕt něĉo koupit a že se vlastně nic závaŕného nestalo. Takovouto bagatelizací protiprávnŕho jednání se ovšem ve většině pŕípadů nesetká u policistů s pochopením a proto následně policisté mnohdy slŕchávají, že namŕsto aby dělali něĉo užiteĉného, tak jej šikanují a podobné vŕroky a reagují-li policisté na takovéto vŕroky neadekvátně, mnohdy bŕvají tyto situace zdrojem konfliktů.
- **Sociální stereotyp o policii jako zdroji nepŕijemnosti**, vzniká pouhou pŕítomností policistů na daném mŕstě. Pŕítomnost policistů pro obĉany působŕ preventivně a odrazuje je od protiprávnŕho jednání, neboť obĉan si uvědomuje možnost postihu za své protiprávnŕ jednání. Jako pŕíklad lze uvést řidiĉe vozidla, kteřý by v pŕípadě nepŕítomnosti policistů zaparkoval na chodnŕku, nebo v zákazu zastavenŕ, avšak pŕítomnost policistů jej od jeho protiprávnŕho jednání odradí a raději využije parkoviště, i když bude muset jŕt následně pěšky delší trasu. V daném pŕípadě ovšem může dojŕt i k opaĉnému efektu, kdy strach, kteřý může bŕt u některých jedinců vyvolán může vyvolat opaĉnou reakci, tedy agresŕ.
- **Frustrace vyvolaná jednáním policisty** je způsobena skuteĉností, že policista z titulu své profese usmĕřňuje a omezuje chování druhých, ĉímž jim narušuje jejich pŕedem vytýĉené, subjektivně dŕležitě potřeby. Napŕíklad řidiĉ spĉhajŕcí na dŕležitou obĉodnŕ schůzku je zastaven silniĉnŕ kontrolou z dŕvodu pŕekroĉení rychlosti, hosté oslavující v restauraci po zavŕrací hodině jsou vyzváni, aby restauraci opustili a podobně.
- **Psychologický efekt ozbrojenŕ policisty**, kteřý může bŕt vnŕmán jako zvráznění nátlakové pozice policisty a demonstrace síly a moci. Úĉinky viditelného nošenŕ

zbraně mají na občany, zejména jejich vnímání a prožívání velký psychologický vliv, jehož příčinou může být buďto únik, tedy podřízení se, nebo útok.

- **Psychologický efekt policejního stejnokroje** závisí zejména na konkrétním prostředí a situačních kontextech. Jinak působí přítomnost uniformovaných policistů například v domově důchodců či ve školském zařízení a jinak na fotbalovém stadionu či v restauraci. Dalším důležitým faktorem je zde postoj osoby, který přichází s uniformovaným policistou do kontaktu, k policii jako takové a na individuálních zkušenostech. Psychologický efekt policejní uniformy nemusí být ovšem pouze na straně občana, ale i policisty samotného. Na straně jedné může mít policista dojem, že jej okolí nepřiměřeně sleduje a může být uniformou svazován, oproti tomu na straně druhé u něj může vzniknout určitý způsob chování a jednání, jako například autoritativní vystupování, demonstrace síly a moci, s projevy arogance a panovačnosti, které je nežádoucí a bývá zdrojem mnoha konfliktních situací.

3.5 Vliv stresu na pracovní výkonnost policistů

Hodnotíme-li vliv stresu na pracovní výkonnost policistů, je nutné si uvědomit, že pokud chceme dosáhnout toho, aby byla pracovní výkonnost policisty optimální, je důležitá vyváženost mezi zadávanými úkoly a jeho schopnostmi a dovednostmi. Obtížnost úkolů, či pracovní náplně by tedy měla být taková, aby policistu dostatečně stimulovala a motivovala jej, tedy aby pro něj byla výzvou, avšak nepřekročila pro něj produktivní a přijatelnou stresovou hladinu. Jestliže je míra stresové zátěže nízká, či dokonce žádná, mohou se u policisty projevit pocity nadbytečnosti, uvědomuje si, že jej jeho práce dostatečně nenaplňuje a nedochází u něj k uspokojování potřeby seberealizace. Naopak je-li míra stresu nepřiměřeně vysoká, může se tato skutečnost projevit jak na zdravotním stavu policisty, tak i poklesem pracovní výkonnosti a jedná-li se o dlouhodobý stav, může vést až ke vzniku syndromu vyhoření. Jak pracovní výkonnost s nedostatkem stresu, či naopak v důsledku nepřiměřeně vysoké míry stresu klesá, lze vidět na níže uvedeném obrázku.



Zdroj: <http://nadrevo.blogspot.com/2010/01/pracovni-vykon-stres.html> - upraveno.

Je ovšem nutné si uvědomit, že jednotlivé stresory, či stresové situace, vnímá každý policista individuálně a odlišně, v závislosti na jeho osobnostních charakteristikách, temperamentu, zkušenostech, situačních kontextech a dalších vlivech. Budou-li vysláni dva policisté k provedení zákroku (rvačka v restauraci), zajištění místa činu (při úmrtí osoby), či jiné činnosti, kterou budou vykonávat společně, u jednoho z nich mohou působící podněty dotáhnout míry stresoru a působit na něj ať již negativně, nebo pozitivně a u druhého nikoli. Navíc někteří lidé, policisty nevyjímaje, jsou schopni podávat vysoké výkony pouze pod tlakem vysokého stresu, jako jsou například workoholici, kdežto jiní lidé se v obdobných situacích mohou zhroutit, aniž by byli schopni cokoli udělat.³⁶

Vzhledem ke specifické policejní činnosti, která je dána zejména skutečností, že se jedná o práci s lidmi, při níž je větší pravděpodobnost vzniku konfliktních situací a při níž se policisté setkávají s extrémně zátěžovými situacemi, mohou mít projevy negativního působení stresu vliv nejen na policistu samotného, ale i na jeho okolí, což v mnoha případech souvisí s jeho pracovní výkonností. Negativní vliv stresu na policistu a jeho pracovní výkonnost lze uvést na příkladu, kterým může být běžně vykonávaná činnost policisty – silniční kontrola a projednávání přestupku s řidičem. V případě, že není policista ve stresu a chová se asertivně, je přestupek projednán bez větších komplikací, v časovém úseku přibližně do pěti minut. Avšak jedná-li policista ve stresu, který u něj vznikl při některé z předchozích činností, mohou se u něj projevit některé z příznaků stresu, jako jsou prudké a výrazně rychlé změny nálad, zvýšená

³⁶ <http://nadrevo.blogspot.com/2010/01/pracovni-vykon-stres.html>

podrážděnost, popudlivost, úzkost či nerozhodnost. V takovémto případě může dojít ke vzniku nových konfliktních situací, které nejenže prodlužují dobu projednávání přestupku a mají tedy vliv na měřitelnou pracovní výkonnost policisty (čas), ale také v důsledku těchto konfliktních situací zůstává policista v tenzi, což může být příčinou vzniku chronického stresu a může ovlivnit neměřitelné složky pracovní výkonnosti, kterou je například jeho chování (přístup k přestupci, autoritativní chování, projevy arogance).

3.6 Syndrom vyhoření

Hovoříme-li o pracovním stresu, nelze pominout syndrom vyhoření, k němuž může dojít v důsledku chronického pracovního stresu. Syndrom vyhoření, nebo též „burnout“ (původně v podobě „burn-out“) byl do literatury uveden H. Freudenbergerem v jeho stati publikované v časopise „Journal of Social Issues“ v roce 1974. V odborných zdrojích bývá syndrom vyhoření vymezován různě, nejčastěji se omezuje na popis jeho projevů a příznaků.

„Pedagogický slovník (1995) charakterizuje burn-out effect jako vyčerpání fyzických, psychických sil, ztrátu zájmu o práci, erozi profesionálních postojů, které se především projevují u pracovníků tzv. pomáhajících profesí (sociální pracovníci, poradci, pedagogové, zejména speciální).

Hartl, Hartlová (2000) popisují syndrom vyhoření jako ztrátu profesního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka některé z pomáhajících profesí. Nejčastěji je spojen se ztrátou činnosti a poslání. Projevuje se pocitem zklamáním, hořkostí při hodnocení minulosti. Postižený ztrácí zájem o svou práci, spokojuje se s každodenním stereotypem, rutinou, nevidí důvod pro další sebevzdělávání a osobní růst. Snaží se pouze přežít, nemá problémy.

Slovník sociální práce (2003) charakterizuje syndrom vyhoření jako soubor příznaků vyskytujících se u pomáhajících profesí odvozený z dlouhodobé nekompenzované zátěže, kterou přináší práce s lidmi. Je to stav psychického, někdy i celkového vyčerpání doprovázený pocitem beznaděje, obavami, případně i zlostí. Pracovní motivace klesá, výkon se zhoršuje, snižuje se sebevědomí. V chování ke klientům je patrný zvětšující se odstup, důraz na pravidla a disciplínu, na formální

stránky programů, na racionalitu, někdy se vyskytují i vysloveně odmítavé nebo negativní postoje.³⁷

Jak jsme již uvedli, syndrom vyhoření je důsledkem chronického pracovního stresu, nejedná se tedy o náhlou reakci organismu na podnět, jako tomu je v případě automatické poplachové reakce. Naopak jde o plynulý, postupný a dlouhodobý proces, který se v průběhu doby vyvíjí a bývá autory dělen do několika fází. Jedním z přístupů je koncepce čtyř základních fází vyhoření, reprezentována např. pracemi Ch. Maslachové, dle které jsou jednotlivé fáze:

- Nadšení a zaujetí pro věc, spojené s déletrvajícím přetěžováním;
- postupně se objevující psychické a částečně i fyzické vyčerpání;
- počátky dehumanizované percepce okolí, jako obranného mechanismu před vyčerpáním;
- totální vyčerpání, negativismus, nezájem a lhostejnost.³⁸

O syndromu vyhoření je nutné se zmínit, neboť ačkoli policisté nejsou zdaleka jedinou profesní skupinou, která je pracovním stresem ohrožována, jejich práce patří mezi nejstresovější společenské profese. Tato skutečnost je dána zejména níže uvedenými faktory:

- Jedná se o práci s lidmi, při níž je zvýšená pravděpodobnost vzniku konfliktních situací;
- policejní práce je spojena s vysokou dynamikou činnosti, časovým presem, nedostatkem informací a náhlými změnami situací;
- policisté se při výkonu povolání setkávají s extrémně zátěžovými situacemi;
- policisté svou profesí vykonávají s vědomím rizika a následků v případě chybného rozhodnutí;
- policisté se při výkonu svého povolání dostávají do situací, při nichž je ohrožen jejich život a zdraví.

V důsledku kumulace shora uvedených faktorů, ale i dalších vlivů, které na policistu při jeho pracovní činnosti působí u něj může dojít ke vzniku chronického

³⁷ Švingalová, D., Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi

³⁸ Kebza, V., Šolcová, I. Syndrom vyhoření

stresu, při němž je policista dlouhodobě v tenzi, a tento stres může po několika letech služby vyústit v syndrom vyhoření.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjištění psychologických a zdravotních aspektů stresu a jejich vliv na pracovní výkonnost a kvalitu života vedoucích pracovníků Policie České republiky a policistů zařazených v přímém výkonu služby. Aby bylo možno zjistit, zda a jaký vliv má stres na policisty, případně jednotlivé skupiny policistů, byly pro získání dat zvoleny dva typy dotazníků. První z dotazníků tvořily tři skupiny otázek, kdy v první skupině byly zjišťovány zdroje stresu a míra stresu, tedy zda je policista „běžně“ stresovaný, nebo je jeho stresový práh příliš nízký a z tohoto důvodu je často přetížený, hněvivý, či rozladěný, nebo je naopak jeho odolnost vůči stresu vysoká. Ve druhé skupině otázek byl zjišťován vliv stresu na chování policistů a jejich projevy a reakce ve stresu, tedy jestli se v důsledku působení stresu chovají přiměřeně, nebo zda jsou stresem ovlivněni do takové míry, že jsou na nich příznaky stresu patrné a z tohoto důvodu může dojít při kontaktu s lidmi k vyvolání negativních reakcí, nebo zda je u nich naopak i při působení stresu zachován vnitřní klid a stabilita. Ve třetí skupině otázek byla zjišťována vhodnost mechanismů antistresové obrany, kterou policisté při působení stresu používají, tedy zda jsou jejich obranné aktivity „běžné“, nebo zda je jejich způsob obrany neúčinný a napětí vyvolané stresem se může zvyšovat a prodlužovat, nebo zda jsou naopak schopni se stresem účinně bojovat. Druhý dotazník byl zaměřen na kvalitu života policistů podmíněné zdravím a informace získané vyhodnocením dat z obou dotazníků byly následně komparovány.

4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořili policisté služebně zařazení v rámci Krajského ředitelství policie Moravskoslezského kraje. Celkový počet rozdaných dotazníků byl 100, z toho 50 vedoucím pracovníkům Policie České republiky a 50 policistům zařazeným v přímém výkonu služby. Zpět vyplněných bylo vráceno celkově 82 dotazníků, z toho 42 vedoucími pracovníky Policie české republiky a 40 policisty zařazenými v přímém výkonu služby. Výzkum probíhal od měsíce prosince roku 2011 do měsíce ledna roku 2012.

4.3 Technika sběru dat

Sběr dat byl prováděn dotazníkovou metodou. Pro zjištění cíle práce byla použita metoda standardizovaného dotazníku (experiment. verze dle NFER-NELSON,

G. Britain 1992, PhDr. V.Lukeš) kterým byly zjišťovány zdroje a míra stresu, jeho projevy a vhodnost mechanismů antistresové obrany a standardizovaného dotazníku SF – 36 o kvalitě života podmíněného zdravím a zjištěné hodnoty byly následně komparovány.

4.4 Stanovení hypotéz

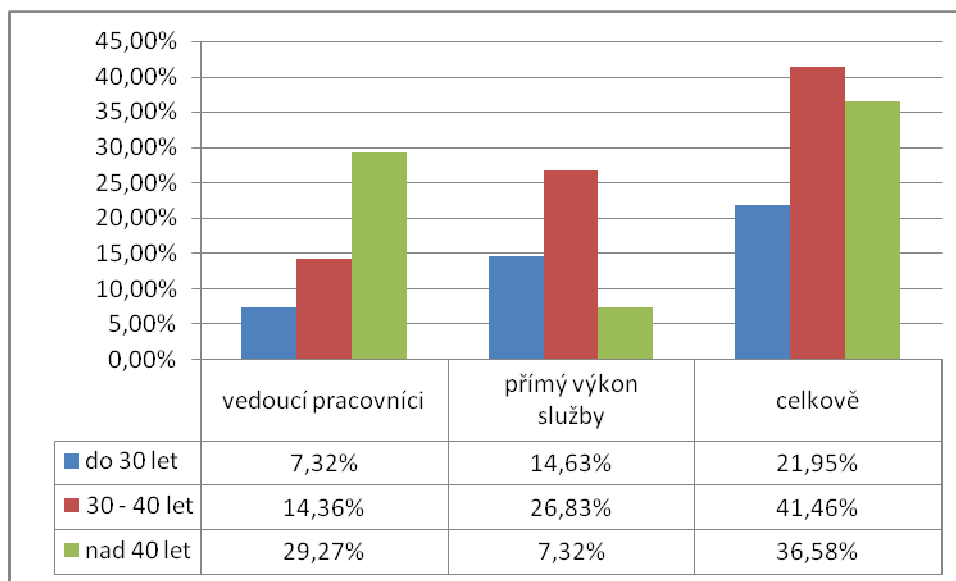
Hypotéza č.1: Starší a zkušenější policisté využívají při působení stresu účelněji vhodné obranné mechanismy, což se projevuje na jejich pracovní výkonnosti i kvalitě života.

Hypotéza č.2: Policisté v přímém výkonu služby jsou stresem ohroženi více, než vedoucí pracovníci Policie ČR.

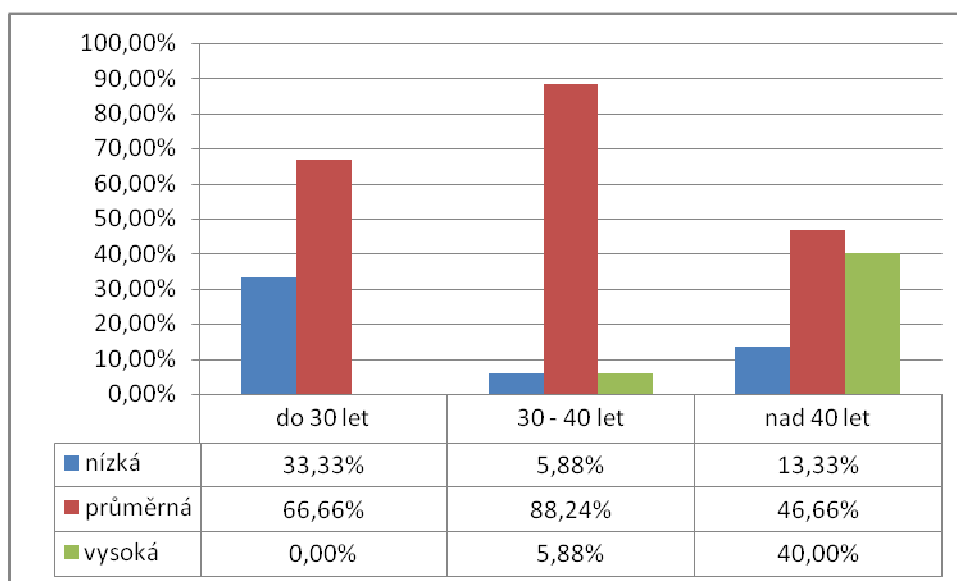
Hypotéza č. 3: Nejvíce ohroženi stresem jsou služebně mladší policisté, ve věkové skupině do 30 let.

4.5 Výsledky

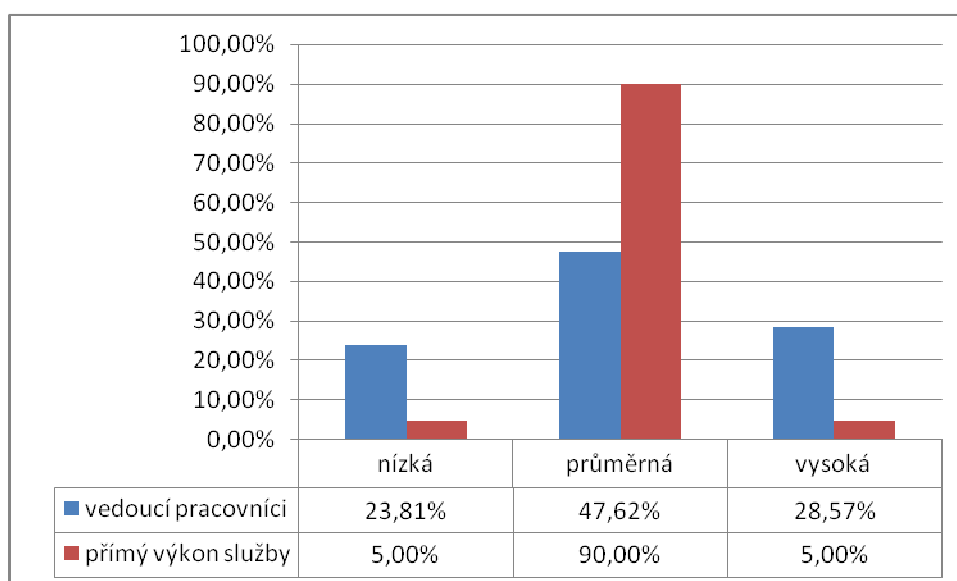
Graf č.1 – věkové složení respondentů.



Graf č. 2 – míra odolnosti policistů vůči podnětům způsobujícím stres dle věkového složení respondentů.



Graf č. 3 – míra odolnosti policistů vůči podnětům způsobujícím stres dle stylu vykonávané práce.



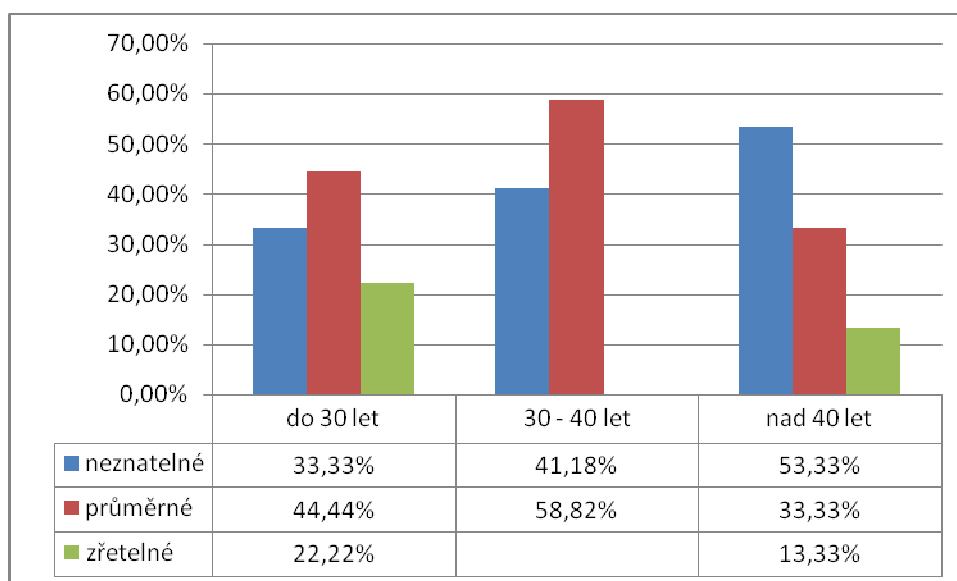
Z výsledků první části dotazníku experiment verze dle NFER-NELSON, G. Britain 1992, PhDr. V. Lukeš, kterým byla zjišťována odolnost policistů vůči podnětům způsobujícím stres, tedy jakási míra jejich rezistence vůči vnějším, či vnitřním podnětům které na ně působí bylo zjištěno, že téměř 70 procent respondentů tvoří jakýsi průměr populace, nízká, či naopak vysoká míra odolnosti byla zjištěna u přibližně stejného počtu vzorku respondentů, které je v obou případech kolem 15 procent.

Ačkoli by se na první pohled mohlo zdát, že stresem mohou být vzhledem ke druhu vykonávané práce ovlivněni více policisté v přímém výkonu služby a to zejména s ohledem na neustálé změny situací (vyslání policistů k provedení zákroku několikrát denně), výkonu povolání v časovém presu (nutnost provést zákrok, zejména pokud je ohrožen život, či zdraví člověka v co nejkratší době) četnější komunikaci s občany, která může být příčinou vzniku konfliktních situací, či vykonávání povolání s vědomím rizika a následků v případě chybného rozhodnutí, které je u nich vyšší, dotazníkovým průzkumem bylo zjištěno, že 90 procent policistů je „běžně“ stresovatelných. Oproti tomu u vedoucích pracovníků Policie české republiky tvoří tento „průměr“ necelých 50 procent respondentů, nízká, či naopak vysoká míra odolnosti byla zjištěna u přibližně stejného počtu vzorku respondentů, které je v obou případech přibližně 25 procent.

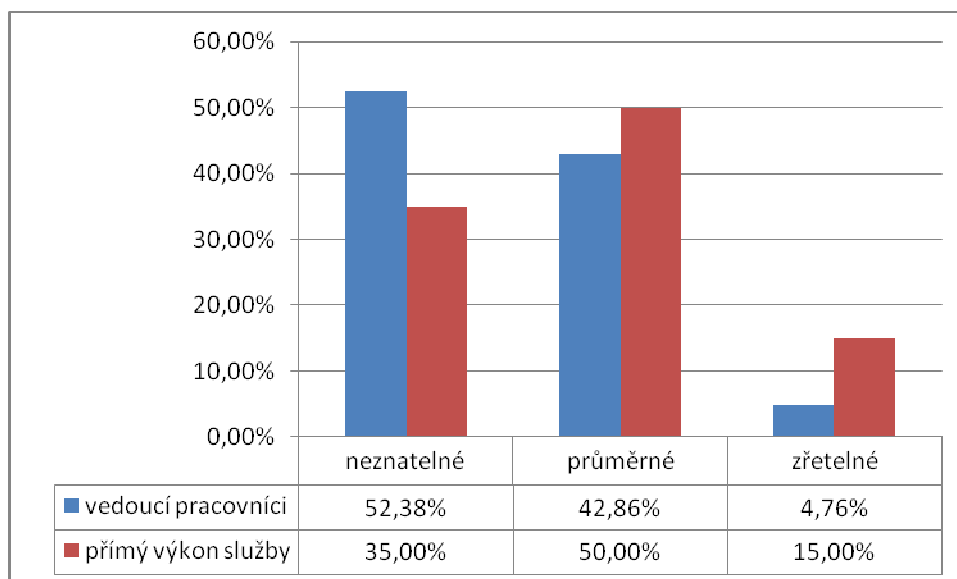
Pokud ovšem porovnáme míru odolnosti vůči podnětům způsobujícím stres z hlediska věku respondentů, zjistíme, že ve věkové skupině do 30 let jsou dvě třetiny policistů „běžně“ stresovatelní, avšak u celé jedné třetiny policistů je stresový práh příliš nízký a jsou v důsledku působících podnětů snadno přetížení, či rozladění a ani u jednoho z policistů nebyla zjištěna vyšší míra odolnosti vůči podnětům způsobujícím stres. U policistů ve věkové skupině 30 – 40 let je téměř 90 procent „běžně“ stresovatelných a pouze zanedbatelné procento tvoří výjimku. Oproti tomu u policistů ve věkové skupině nad 40 let tvoří jakýsi průměr necelých 50 procent, u 13 procent policistů je stresový práh příliš nízký, avšak u celých 40 procent policistů je stresový práh vysoký, což nasvědčuje tomu, že i v důsledku působení podnětů, které mohou způsobit stres dokážou zůstat klidní a vyrovnaní.

Z výsledků první části dotazníkového průzkumu tedy vyplývá, že věk policistů, respektive s věkem související faktory, kterými mohou být například nevyzrálost, profesní nezkušenost, či naopak získané profesní zkušenosti a mnoho dalších mají daleko větší vliv na rezistenci policistů vůči podnětům, které mohou být příčinou stresu než druh vykonávané práce, neboť ani u jednoho z policistů ve věkové skupině do 30 let nebyla zjištěna vyšší míra odolnosti vůči těmto podnětům, kdežto u policistů ve věkové skupině nad 40 let tvořilo skupinu s vyšší mírou odolnosti 40 procent policistů, takto patrné rozdíly při porovnání skupin dle druhu vykonávané práce zjištěny nebyly.

Graf č. 4 - Projevy stresu v chování policistů dle věkového složení respondentů



Graf č. 5 – Projevy stresu v chování policistů dle druhu vykonávané práce



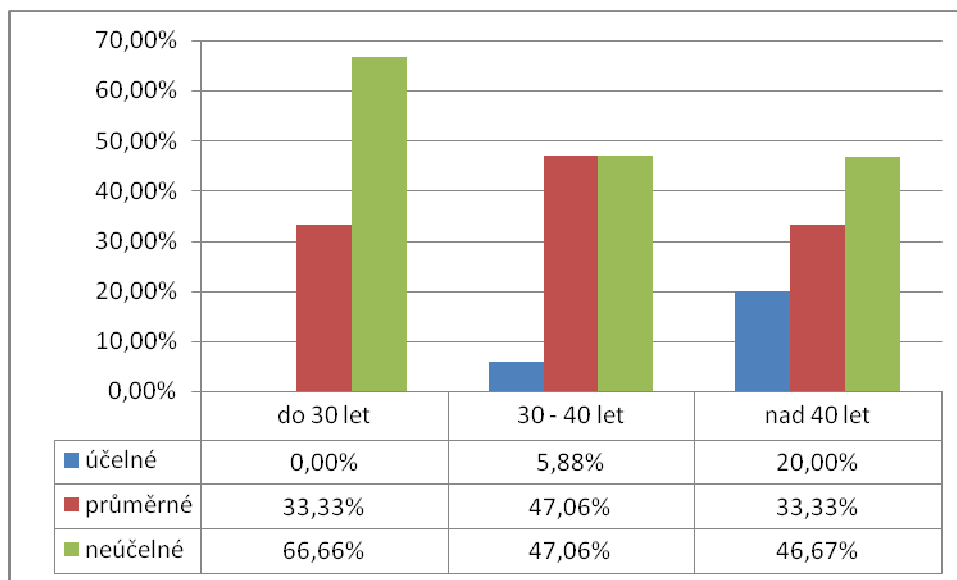
Z výsledků druhé části dotazníku experiment verze dle NFER-NELSON, G. Britain 1992, PhDr. V. Lukeš, kterým byly zjišťovány projevy policistů při působení stresu, tedy zda jsou jejich vnější projevy neznatelné a stres na nich není vidět, což svědčí o jejich emocionální stabilitě a psychické vyrovnanosti, zda jsou jakýmsi průměrem populace, nebo zda jsou na nich příznaky stresu zřetelné, což může při kontaktu s lidmi vyvolat negativní reakce bylo zjištěno, že 46 procent policistů tvoří průměr populace, u 44 procent jsou tyto příznaky neznatelné a pouze u necelých 10 procent policistů jsou příznaky stresu zřetelné, což svědčí jak o vhodném výběru

uchazečů při přijímacím řízení, tak i o jejich profesionalitě, neboť i v případě že jsou policisté stresem ovlivněni, projevy stresu nejsou v jejich chování viditelné.

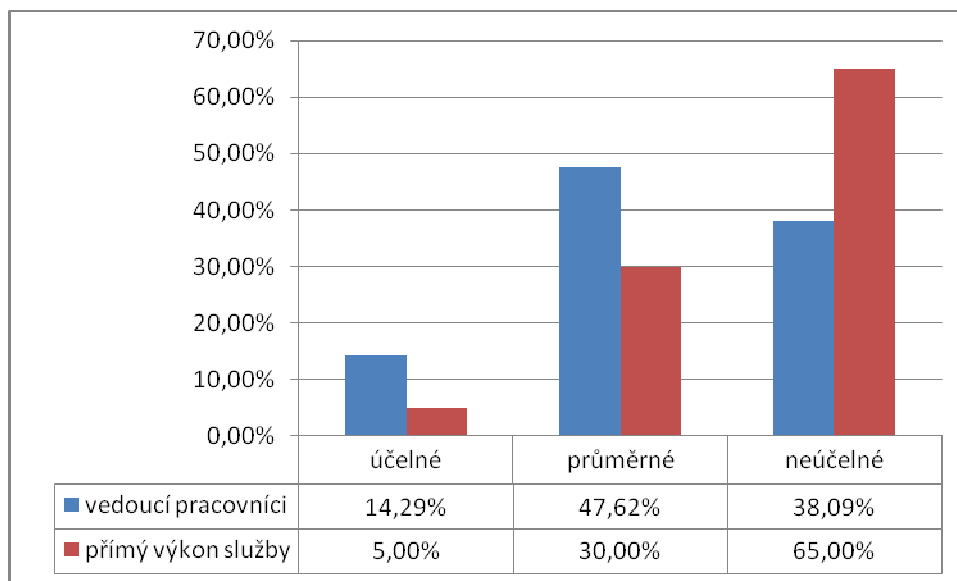
Hodnotíme-li projevy stresu v chování policistů z hlediska věkového složení, pak z výsledků průzkumu vyplývá, že nejvíce jsou projevy stresu v chování policistů patrné ve věkové skupině do 30 let, naopak nejméně ve věkové skupině nad 40. Překvapivým zjištěním bylo, že ve věkové skupině 30 – 40 let nejsou zřetelné projevy stresu v chování ani u jednoho policisty. Toto zjištění může být dáno skutečností, že v dané věkové skupině již mají policisté dostatek profesních znalostí a zkušeností, avšak jejich pracovní činnost doposud nebyla ovlivněna stresogeními faktory, kterými mohou být monotónnost, či jednotvárnost práce.

Jestliže při hodnocení míry odolnosti policistů vůči podnětům způsobující stres byl hlavním faktorem, který má vliv na míru rezistence policistů věk, při hodnocení projevů stresu v chování policistů je hlavním faktorem naopak druh vykonávané práce, neboť zřetelné a viditelné projevy stresu v chování byly zjištěny pouze u necelých pěti procent vedoucích pracovníků, kdežto u policistů v přímém výkonu služby to bylo u 15 procent policistů, tedy u trojnásobně vyššího počtu respondentů.

Graf č. 6 – Vhodnost mechanismů antistresové obrany policistů z hlediska věkového složení respondentů



Graf č. 7 – Vhodnost mechanismů antistresové obrany policistů z hlediska druhu vykonávané práce.



V třetí části dotazníku experiment verze dle NFER-NELSON, G. Britain 1992, PhDr. V. Lukeš byla zjišťována vhodnost mechanismů antistresové obrany, tedy zda jsou prostředky obrany policistů vůči působícímu stresu účinné a policisté umí se stresem bojovat, zda jsou jakýmsi průměrem populace, nebo zda naopak se stresem bojovat neumí, jejich opatření vůči působícímu stresu jsou neúčinná a v důsledku toho se míra stresu může zvyšovat, nebo se doba působení stresu může prodlužovat.

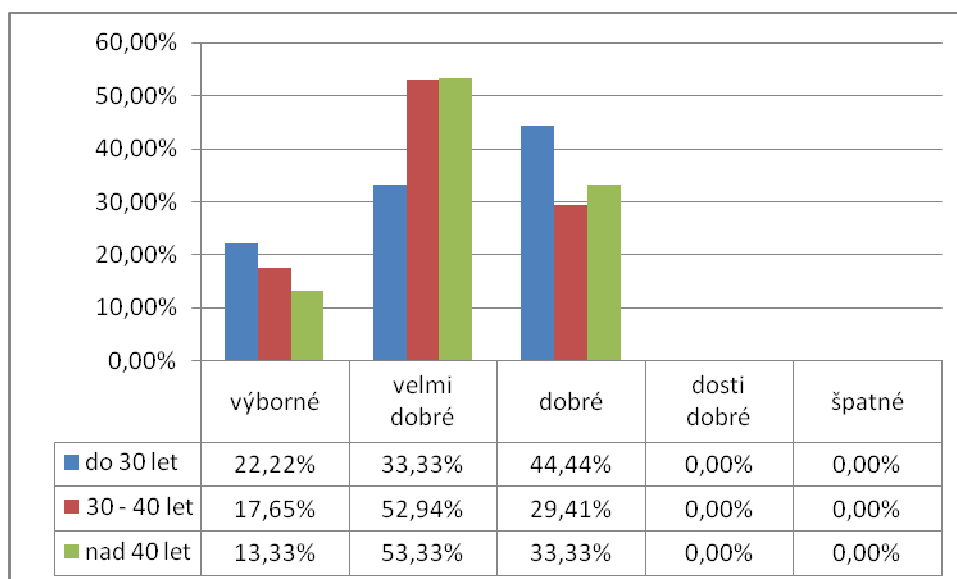
Z výsledků průzkumu vyplývá, že nadpoloviční většina policistů se stresem bojovat neumí a jejich anti-opatření vůči působícímu stresu jsou spíše neúčinná. Pouze necelých 10 procent policistů dokáže se stresem bojovat vhodnými a účinnými prostředky.

Hodnotíme-li vhodnost mechanismů antistresové obrany z hlediska věkového složení respondentů, z výsledků vyplývá, že vhodné a účelné prostředky boje proti stresu nejlépe využívají policisté ve věkové skupině nad 40 let a to dvacet procent policistů, naopak ve věkové skupině do 30 let vhodné a účelné prostředky obrany proti stresu nepoužívá žádný z policistů.

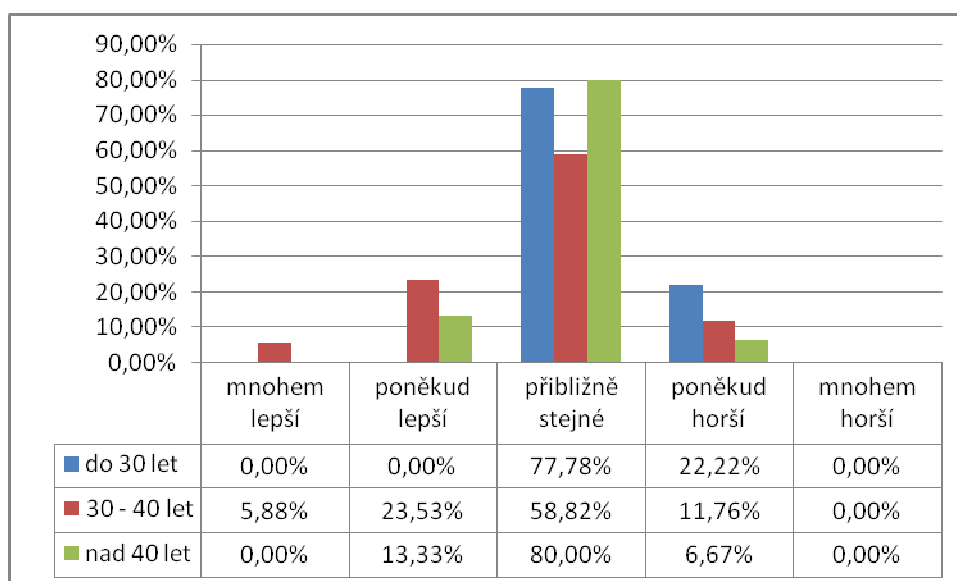
Jestliže porovnáme vhodnost a účelnost antistresové obrany z hlediska druhu vykonávané práce, pak vhodných a účinných mechanismů antistresové obrany využívá 15 procent vedoucích pracovníků a pouze 5 procent policistů zařazených v přímém výkonu služby.

Zhodnotíme-li zjištěné výsledky jako celek, pak lze konstatovat, že policisté jsou vůči podnětům, které mohou být příčinou stresu odolní a jejich míra rezistence vůči stresorům je vysoká, v případě že na ně stres působí, není v jejich chování tento vliv znatelný a i nadále zůstávají klidnými a vyrovnanými, avšak neumí se stresem bojovat, což může být v případě, že budou takovými vlivům vystaveni dlouhodobě příčinou vzniku chronického stresu a následně i syndromu vyhoření.

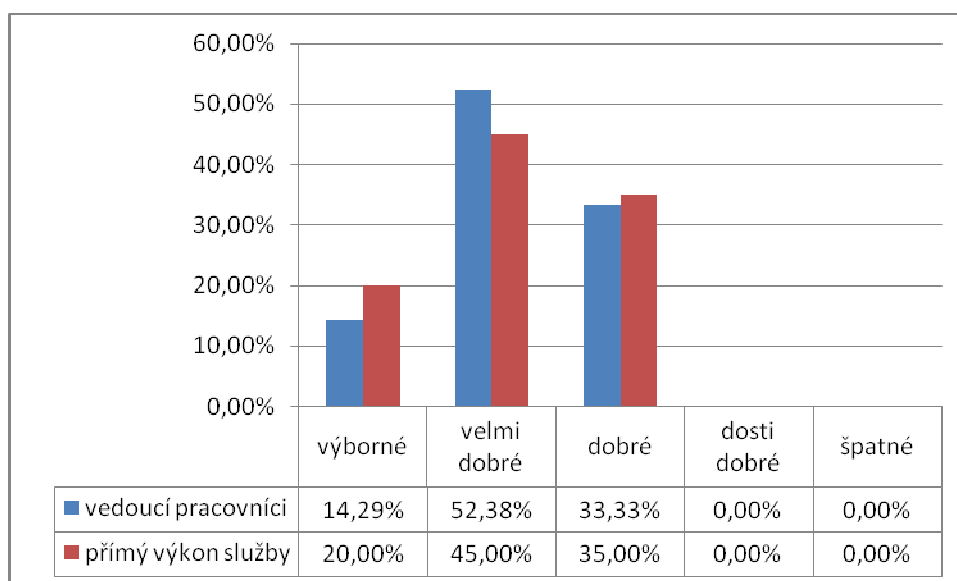
Graf č. 8 – subjektivní hodnocení zdraví policistů dle věkových skupin.



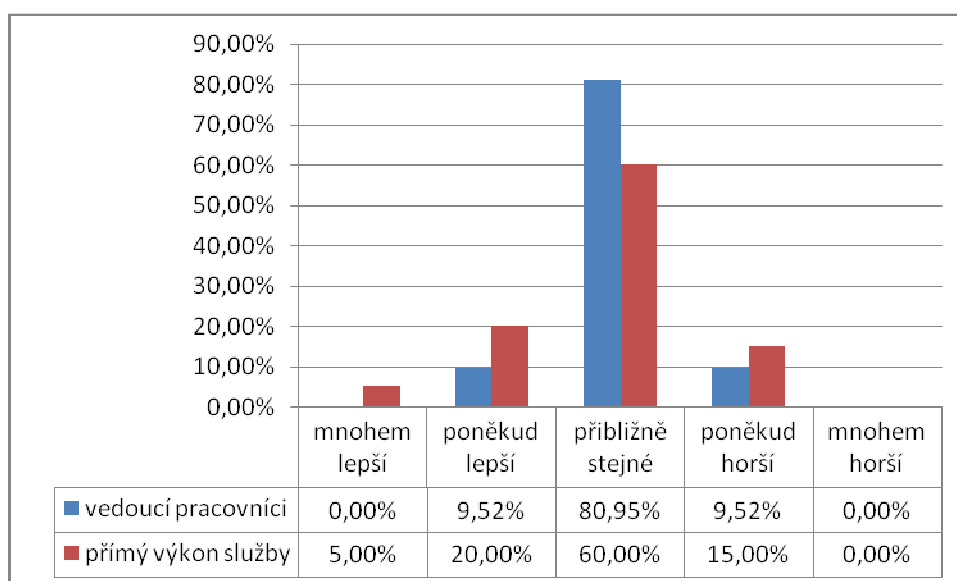
Graf č. 9 – subjektivní hodnocení zdraví policistů ve srovnání s jejich zdravím před rokem dle věkových skupin.



Graf č. 10 - subjektivní hodnocení zdraví policistů dle druhu vykonávané práce



Graf č. 11 - subjektivní hodnocení zdraví policistů ve srovnání s jejich zdravím před rokem dle druhu vykonávané práce



Z výsledků vyhodnocených v grafu č. 8 vidíme, že nikdo z policistů nehodnotil své současné zdraví jako dosti dobré, či dokonce špatné, přičemž v průměru kolem 17 procent policistů hodnotilo své současné zdraví dokonce jako výborné. Porovnáním grafů č. 8 a č. 9 vidíme, že u přibližně 70 procent policistů je jejich zdraví v porovnání s jejich zdravím stavem před jedním rokem neměnné. Překvapivým zjištěním je, že při porovnání současného zdraví policistů s jejich zdravím před rokem se nejvíce, a to u 22 procent poněkud zhoršilo zdraví u policistů ve věkové skupině policistů do 30 let, oproti

tomu ve věkové skupině nad 40 let jen u 6 procent, tedy u téměř čtyřnásobně nižšího počtu policistů.

Z výsledků zaznamenaných v grafu č. 10 je viditelné, že vedoucí pracovníci Policie České republiky i policisté zařazení v přímém výkonu služby hodnotí své zdraví téměř shodně, procentuálně více policistů zařazených v přímém výkonu služby hodnotí své zdraví jako výborné, oproti tomu více vedoucích pracovníků hodnotí své zdraví jako velmi dobré. Obdobný výsledek byl vyhodnocen i při porovnání zdraví policistů ve srovnání s jejich zdravím před rokem.

Tabulka č. 1 – komparace míry odolnosti vůči podnětům způsobujícím stres jednotlivých věkových skupin a subjektivního hodnocení zdraví policistů.

věkové skupiny	míra odolnosti	subjektivní hodnocení zdraví policistů				
		výborné	velmi dobré	dobré	dosti dobré	špatné
do 30 let	nízká	11,11%	11,11%	11,11%		
	průměrná	11,11%	22,22%	33,33%		
	vysoká					
30 - 40 let	nízká			5,88%		
	průměrná	17,65%	52,94%	17,65%		
	vysoká			5,88%		
nad 40 let	nízká		13,33%			
	průměrná		20,00%	26,66%		
	vysoká	13,33%	20,00%	6,66%		

Tabulka č. 2 - komparace míry odolnosti vůči podnětům způsobujícím stres a subjektivního hodnocení zdraví policistů v porovnání se zdravím před rokem.

věkové skupiny	míra odolnosti	subjektivní hodnocení zdraví policistů v porovnání se zdravím před rokem				
		mnohem lepší	lepší	přibližně stejné	poněkud horší	mnohem horší
do 30 let	nízká			33,33%		
	průměrná			44,44%	22,22%	
	vysoká					
30 - 40 let	nízká				5,88%	
	průměrná	5,88%	17,65%	58,82%	5,88%	
	vysoká		5,88%			
nad 40 let	nízká			13,33%		
	průměrná		6,66%	40,00%		
	vysoká		6,66%	26,66%	6,66%	

Z výsledků, které byly zjištěny komparací dvou dotazníků a to experiment verze dle NFER-NELSON, G. Britain 1992, PhDr. V. Lukeš a SF-36 o kvalitě života podmíněného zdravím vyplývá, že ačkoli je míra odolnosti vůči podnětům, které mohou být příčinou stresu u policistů ve věkové skupině do 30 let průměrná (66,66%), či nízká (33,33%), přesto policisté hodnotí své zdraví jako výborné až dobré. Porovnáme-li ovšem obě tabulky, zjistíme, že 77,77 procent policistů v této věkové skupině hodnotí své zdraví, v porovnání se zdravím před rokem jako přibližně stejné, u 22,22 procent došlo k částečnému zhoršení zdraví, ale ani u jednoho z policistů nedošlo ke zlepšení subjektivního hodnocení vlastního zdraví.

U policistů ve věkové skupině od 30 do 40 let, u nichž je míra odolnosti vůči takovýmto podnětům u téměř 90 procent průměrná se zdravím v porovnání se zdravím před rokem u 5,88 procent zlepšilo mnohem, u 23,53 procent částečně, 58,82 procent udává, že jejich zdraví je přibližně stejné a u 11,76 procent se poněkud zhoršilo.

U policistů ve věkové skupině nad 40 let, kde je míra odolnosti vůči takovýmto podnětům nejvyšší (40 %) se v porovnání se stavem před rokem u 13,32 procent policistů zdraví zlepšilo částečně, 80 procent udává, že jejich zdravotní stav je přibližně stejný jako před rokem a u 6,66 procent se zdraví poněkud zhoršilo.

Z výše uvedených výsledků tedy vyplývá, že v důsledku zvýšené míry podnětů, které mohou být příčinou stresu jsou, co se zdraví týče ohroženy všechny věkové skupiny policistů, avšak nejvíce jsou ohroženi policisté ve věkové skupině do 30 let a to z důvodu jejich nízké odolnosti vůči těmto podnětům.

Tabulka č. 3 - komparace projevů stresu v chování policistů a subjektivního hodnocení jejich zdraví.

věkové skupiny	projevy stresu	subjektivní hodnocení zdraví policistů				
		výborné	velmi dobré	dobré	dosti dobré	špatné
do 30 let	neznatelné		22,22%	11,11%		
	průměrné	11,11%	11,11%	22,22%		
	zřetelné	11,11%		11,11%		
30 - 40 let	neznatelné	5,71%	17,65%	17,65%		
	průměrné	11,76%	35,29%	11,76%		
	zřetelné					
nad 40 let	neznatelné	13,33%	26,66%	13,33%		
	průměrné		20,00%	13,33%		
	zřetelné		6,66%	6,66%		

Tabulka č. 4 - komparace projevů stresu v chování policistů a subjektivního hodnocení jejich zdraví v porovnání se zdravím před rokem.

věkové skupiny	projevy stresu	subjektivní hodnocení zdraví policistů v porovnání se zdravím před rokem				
		mnohem lepší	lepší	přibližně stejné	poněkud horší	mnohem horší
do 30 let	neznatelné			22,22%	11,11%	
	průměrné			33,33%	11,11%	
	zřetelné			22,22%		
30 - 40 let	neznatelné	5,88%	11,76%	22,53%		
	průměrné		11,76%	35,29%	11,76%	
	zřetelné					
nad 40 let	neznatelné		6,66%	40,00%	6,66%	
	průměrné		6,66%	26,66%		
	zřetelné			13,33%		

Ačkoli se lze domnívat, že v důsledku znatelných projevů působení stresu v chování policistů může docházet k negativním reakcím okolí, případně vzniku konfliktních situací, což může mít vliv na zdraví policistů, komparací zřetelnosti projevů stresu v chování policistů a subjektivním hodnocením jejich zdraví a porovnáním s jejich zdravím před rokem bylo zjištěno, že pouze u policistů ve věkové skupině od 30 do 40 let bylo v souvislosti s neznatelnými projevy, které svědčí o stabilitě a klidu zaznamenáno výraznější zlepšení zdraví policistů, naopak ve věkové skupině do 30 let bylo u 11 procent respondentů i přes neznatelnost těchto projevů zaznamenáno částečné zhoršení zdravotního stavu.

Tabulka č. 5 - komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany policistů a subjektivního hodnocení jejich zdraví.

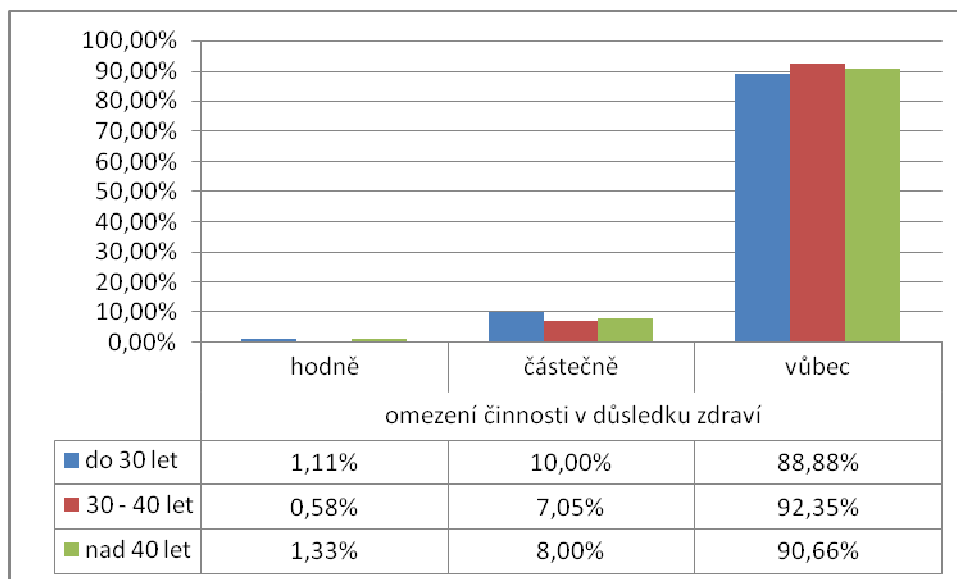
věkové skupiny	vhodnost mechanismů obrany	subjektivní hodnocení zdraví policistů				
		výborné	velmi dobré	dobré	dosti dobré	špatné
do 30 let	účelné					
	průměrné		22,22%	11,11%		
	neúčelné	22,22%	11,11%	33,33%		
30 - 40 let	účelné			5,88%		
	průměrné	11,76%	17,65%	17,65%		
	neúčelné	5,88	35,29%	5,88%		
nad 40 let	účelné	13,33%		6,66%		
	průměrné		26,66%	6,66%		
	neúčelné		26,66%	20,00%		

Tabulka č. 6 - komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany policistů a subjektivního hodnocení jejich zdraví v porovnání se zdravím před rokem.

věkové skupiny	vhodnost mechanismů obrany	subjektivní hodnocení zdraví policistů v porovnání se zdravím před rokem				
		mnohem lepší	lepší	přibližně stejné	poněkud horší	mnohem horší
do 30 let	účelné					
	průměrné			22,22%	11,11%	
	neúčelné			55,55%	11,11%	
30 - 40 let	účelné		5,88%			
	průměrné	5,88%	5,88%	29,41%	5,88%	
	neúčelné		11,76%	29,41%	5,88%	
nad 40 let	účelné		6,66%	6,66%	6,66%	
	průměrné			33,33%		
	neúčelné		6,66%	40,00%		

Komparací vhodnosti mechanismů antistresové obrany policistů a subjektivního hodnocení jejich zdraví v porovnání s jejich zdravím před rokem bylo zjištěno, že u policistů ve věkových skupinách 30 – 40 let a nad 40 let nemá používání vhodných, či naopak nevhodných mechanismů antistresové obrany vliv na jejich zdraví, u policistů ve věkové skupině do 30 let bylo zjištěno, že u 11 procent policistů došlo v důsledku používání nevhodných mechanismů antistresové obrany k částečnému zhoršení zdraví.

Graf č. 12 – omezení běžných činností policistů, kterými mohou být běh, luxování, jízda na kole, chůze a další v důsledku jejich zdraví.



Tabulka č. 7 – komparace míry odolnosti policistů vůči podnětům způsobujícím stres a omezení jejich běžných činností v důsledku zdraví.

míra odolnosti	omezení běžných činností		
	hodně	částečně	vůbec
nízká	3,33%	16,66%	80,00%
vysoká	1,42%	7,14%	91,42%

Tabulka č. 8 – komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany a omezení jejich běžných činností v důsledku zdraví.

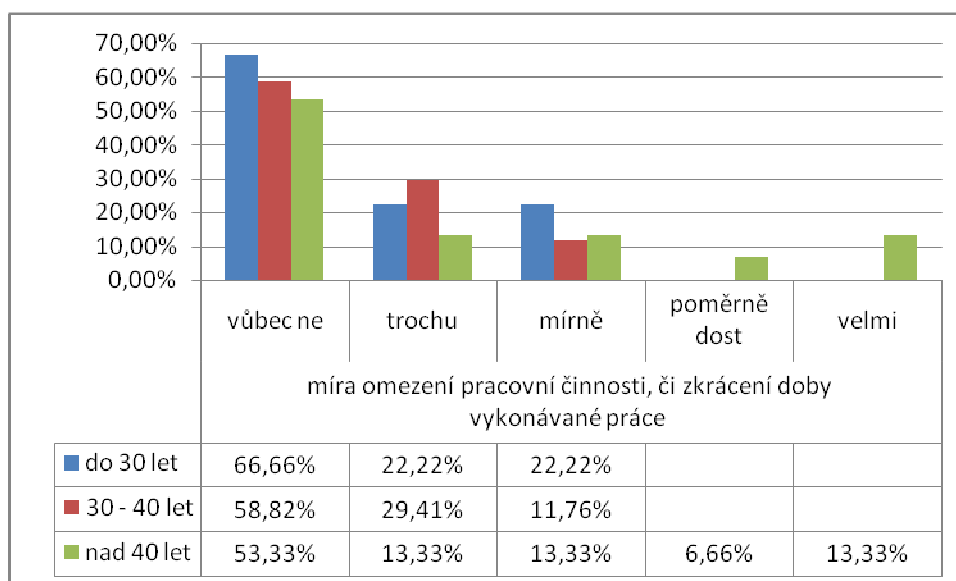
vhodnost mechanismů obrany	omezení běžných činností		
	hodně	částečně	vůbec
účelné	2,50%	12,50%	85,00%
neúčelné	0,95%	8,57%	90,47%

Jak je z grafu č. 12 zřejmé, přibližně 90 procent policistů a to ve všech věkových kategoriích odpovědělo, že činnosti, které mohou v každodenním životě vykonávat, mezi něž byly zařazeny například běh, zvedání těžkých předmětů, posunování stolu, jízda na kole, luxování, zvedání, nebo nesení běžného nákupu, chůze po schodech několik pater, předklon, shýbání a další nejsou žádným způsobem v důsledku jejich zdraví omezeny.

Následně byla komparována míra odolnosti policistů vůči podnětům, které mohou být zdrojem stresu s omezením jejich běžných činností v důsledku zdraví, kdy za účelem lepšího rozlišení a zřetelnosti byly ke komparaci vybrány pouze skupiny policistů, u nichž je míra odolnosti nízká, či naopak vysoká. Policisté byli v těchto dvou skupinách zastoupeni relativně stejným počtem respondentů. Z výsledků (tabulka č. 7) vyplývá, že policisté, u nichž je míra odolnosti vůči stresorům nízká jsou ve dvojnásobně vyšším počtu omezení v důsledku svého zdraví v běžných činnostech oproti policistům, u nichž je míra odolnosti naopak vysoká.

Komparací vhodnosti mechanismů antistresové obrany u policistů s omezením jejich běžných činností v důsledku zdraví bylo naopak zjištěno, že policisté, kteří používají účelné a vhodné mechanismy antistresové obrany jsou v důsledku zdraví dvojnásobně více omezení v běžných činnostech, než policisté, kteří používají nevhodné, či neúčelné prostředky antistresové obrany. Zde je ovšem nutné podotknout, že v obou skupinách byl značně rozdílný počet respondentů, neboť ze všech 82 policistů, kteří odevzdali vyplněné dotazníky pouze 8 využívá vhodné a účelné mechanismy antistresové obrany, oproti tomu nevhodné a neúčelné 42 a vzhledem k takto malému počtu respondentů v jedné ze skupin může momentální zdravotní stav jediného respondenta značně ovlivnit výsledky průzkumu.

Graf č. 13 – omezení pracovní činnosti, či zkrácení doby vykonávané práce policistů v důsledku zdraví.



Tabulka č. 9 – komparace míry odolnosti vůči podnětům, které mohou být příčinou stresu a míry omezení pracovní činnosti policisty v důsledku jeho zdraví.

míra odolnosti	omezení pracovních činností				
	vůbec ne	trochu	mírně	poměrně dost	velmi
nízká	52,94%	23,53%	11,76%	5,88%	5,88%
vysoká	62,50%	18,75%	12,50%	6,25%	

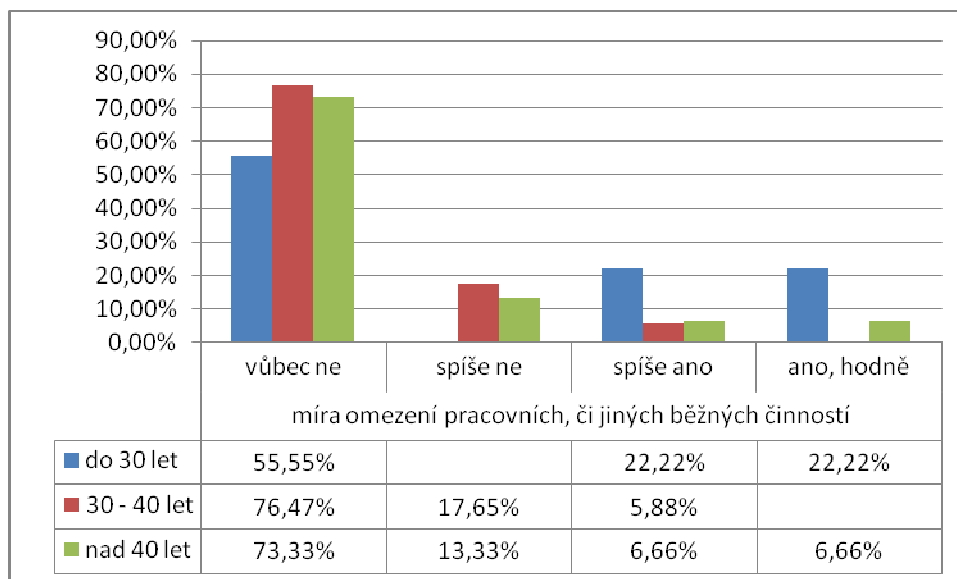
Tabulka č. 10 – komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany a míry omezení pracovní činnosti policisty v důsledku jeho zdraví

vhodnost mechanismů obrany	omezení pracovních činností				
	vůbec ne	trochu	mírně	poměrně dost	velmi
účelné	62,50%	12,50%	12,50%	12,50%	
neúčelné	55,81%	20,93%	11,63%	6,98%	4,65%

Z výsledku průzkumu vyplývá, že nadpoloviční většina policistů a to ve všech věkových skupinách není v důsledku svého zdraví žádným způsobem omezena ve své pracovní činnosti, což se může projevit například zkrácením času, po kterou práci vykonává, nižší pracovní výkonností, omezením druhu vykonávané práce a podobně, naopak velmi je v důsledku svého zdraví omezeno 13 procent policistů ve věkové skupině nad 40 let.

Při komparaci míry odolnosti vůči podnětům, které mohou být zdrojem stresu a omezení pracovních činností v důsledku zdraví bylo zjištěno, že policisté, jejichž míra odolnosti vůči takovýmto podnětům je nízká jsou z důvodu zdraví čteněji a ve větší míře omezeni v pracovních činnostech. Totožný výsledek byl zaznamenán i při komparaci vhodnosti mechanismu obrany vůči stresorům, kde u policistů, kteří používají vhodné a účelné mechanismy je míra omezení v pracovních činnostech z důvodu zdraví taktéž nižší.

Graf č. 14 – Omezení pracovních, či jiných běžných denních činností z důvodu emocionálních potíží.



Tabulka č. 11 – komparace míry odolnosti vůči podnětům, které mohou být příčinou stresu a míry omezení pracovních, či jiných běžných činností z důvodu emocionálních potíží.

míra odolnosti	omezení pracovních, či jiných běžných činností			
	vůbec ne	spíše ne	spíše ano	ano, hodně
nízká	58,82%	17,65%	17,65%	5,88%
vysoká	68,75%	18,75%	12,50%	

Tabulka č. 12 – komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany a míry omezení pracovních, či jiných běžných činností z důvodu emocionálních potíží.

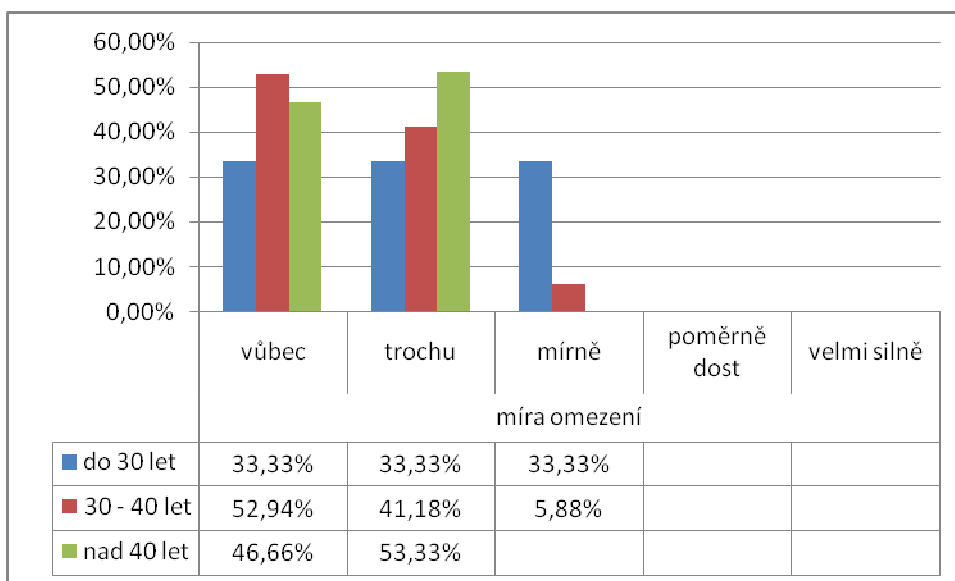
vhodnost mechanismů obrany	omezení pracovních, či jiných běžných činností			
	vůbec ne	spíše ne	spíše ano	ano, hodně
účelné	57,14%	28,57%	14,28%	
neúčelné	52,77%	22,22%	13,89%	11,11%

Porovnáme-li graf č. 13, v němž byl vyhodnocen vliv zdraví na pracovní činnost policistů s grafem č. 14, v němž byla hodnocena míra vlivu emocionálních potíží na pracovní, či jinou běžně vykonávanou činnost, na první pohled je patrné, že zatímco v prvním případě, tedy v důsledku zdraví byli nejvíce omezeni policisté ve věkové

skupině nad 40 let a to 13,33 procenta policistů, kdežto v důsledku emocionálních potíží byli více omezeni policisté ve věkové skupině do 30 let a to 22,22 procent policistů.

Z tabulky č. 11 a č. 12 je dále viditelné, že v důsledku nízké odolnosti vůči podnětům, které mohou být zdrojem stresu, či neúčelných mechanismů antistresové obrany se u policistů zvyšuje četnost omezení pracovních, či jiných běžných činností, k nimž dochází z důvodu emocionálních potíží.

Graf č. 15 – ztížení společenského života policistů v důsledku tělesných nebo emocionálních potíží.



Tabulka č. 13 – komparace míry odolnosti vůči podnětům, které mohou být příčinou stresu a mírou ztížení společenského života policistů v důsledku tělesných, nebo emocionálních potíží.

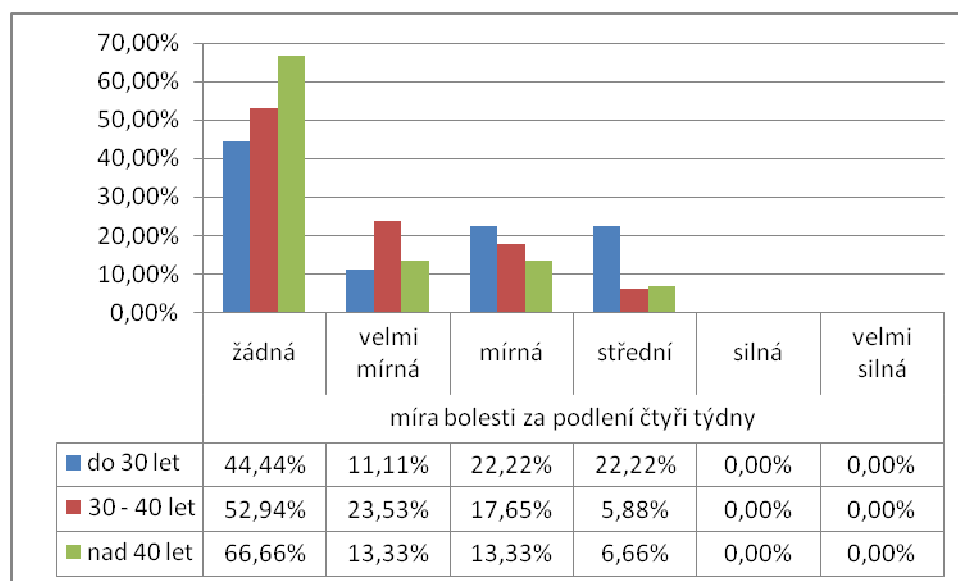
míra odolnosti	míra ztížení společenského života				
	vůbec ne	trochu	mírně	poměrně dost	velmi silně
nízká	47,06%	35,29%	17,65%	0,00%	0,00%
vysoká	50,00%	37,50%	12,50%	0,00%	0,00%

Tabulka č. 14 – komparace vhodnosti mechanismů obrany proti stresu a mírou ztížení společenského života policistů v důsledku tělesných, nebo emocionálních potíží.

vhodnost mechanismů obrany	míra ztížení společenského života				
	vůbec ne	trochu	mírně	poměrně dost	velmi silně
účelné	57,14%	28,57%	14,29%	0,00%	0,00%
neúčelné	51,43%	31,43%	17,14%	0,00%	0,00%

Překvapením, v negativním slova smyslu bylo zjištění, že procentuálně nejvíce byl v důsledku tělesných, nebo emocionálních potíží ztížen společenský život policistů ve věkové skupině do 30 let, neboť s ohledem na skutečnost, že jedním z faktorů, na něž byl brán zřetel byly tělesné potíže a dalo se tedy usuzovat, že podstatně více budou omezeni policisté ve věkové skupině nad 40 let.

Graf č. 16 – míra bolesti, které měli policisté v posledních čtyřech týdnech.



Tabulka č. 15 – komparace míry odolnosti vůči podnětům, které mohou být příčinou stresu a mírou bolesti, kterou měli policisté v posledních čtyřech týdnech.

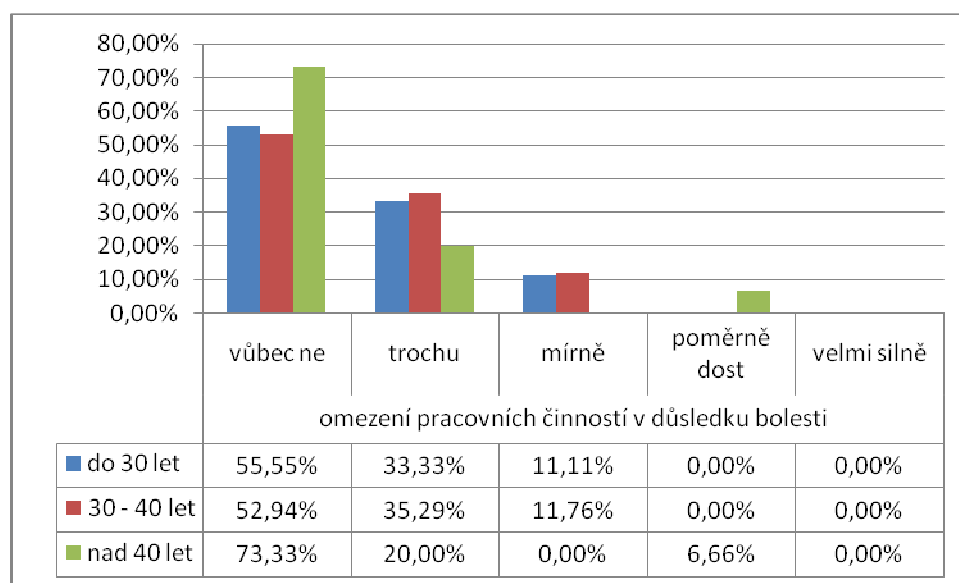
míra odolnosti	míra bolesti za poslední čtyři týdny					
	žádná	velmi mírná	mírná	střední	silná	velmi silná
nízká	53,33%	20,00%	20,00%	6,66%	0,00%	0,00%
vysoká	58,33%	25,00%	16,66%	0,00%	0,00%	0,00%

Tabulka č. 16 – komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany a mírou bolesti, kterou měli policisté v posledních čtyřech týdnech.

vhodnost mechanismů obrany	míra bolesti za poslední čtyři týdny					
	žádná	velmi mírná	mírná	střední	silná	velmi silná
účelné	60,00%	20,00%	0,00%	20,00%	0,00%	0,00%
neúčelné	51,62%	25,80%	19,35%	3,23%	0,00%	0,00%

Stejně jako u předchozího grafu je i zde překvapivým zjištěním, že mírné, či střední bolesti měli v posledních čtyřech týdnech nejvíce policisté ve věkové skupině do 30 let, naopak příjemným zjištěním je skutečnost, že ani jeden z policistů neměl v posledních čtyřech týdnech silné, či velmi silné bolesti.

Graf č. 17 – omezení pracovních činností policistů v důsledku bolesti v předchozích čtyřech týdnech.



Tabulka č. 17 – komparace míry odolnosti policistů vůči podnětům, které mohou být příčinou stresu a jejich omezení v pracovních činnostech v důsledku bolesti.

míra odolnosti	omezení pracovních činností v důsledku bolesti				
	vůbec ne	trochu	mírně	poměrně dost	velmi silně
nízká	57,15%	21,43%	14,29%	7,14%	0,00%
vysoká	66,66%	25,00%	8,33%	0,00%	0,00%

Tabulka č. 18 – komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany policistů a jejich omezení v pracovních činnostech v důsledku bolesti.

vhodnost mechanismů obrany	omezení pracovních činností v důsledku bolesti				
	vůbec ne	trochu	mírně	poměrně dost	velmi silně
účelné	66,66%	16,67%	16,67%		
neúčelné	57,58%	21,21%	18,18%	3,03%	

Z výsledků, které jsou zřetelné v grafu č. 17 vyplývá, že policisté ve věkových skupinách do 30 let a 30 – 40 let tvoří jakýsi průměr, kdežto u policistů, ve věkové skupině nad 40 let jsou na obou stranách grafu výkyvy, na straně jedné jsou tito policisté ve skupině, která v důsledku bolesti nebyla vůbec omezena v pracovní činnosti zastoupeni, co se procentuálního poměru týče nejvíce, avšak na straně druhé jsou jedinou věkovou skupinou, která byla v důsledku bolesti v předchozích čtyřech týdnech omezena v pracovních činnostech poměrně dost.

Tabulka č. 19 – hodnocení míry emocionálních stavů a nálad, jak je policisté v posledních čtyřech týdnech vnímali.

emocionální stavy a nálady	četnost emocionálních stavů a nálad					
	pořád	většinou	dost často	občas	málokdy	nikdy
pln elánu	4,88%	39,02%	36,59%	14,63%	4,88%	0,00%
klid a pohoda	17,07%	31,71%	34,15%	4,88%	9,75%	2,44%
plný energie	9,75%	29,27%	39,02%	12,19%	9,75%	0,00%
šťastný	12,19%	34,15%	24,39%	19,51%	9,75%	0,00%
nervózní	0,00%	0,00%	7,32%	26,83%	48,78%	17,07%
v depresi	0,00%	0,00%	7,32%	7,32%	21,95%	63,41%
pesimismus a smutek	2,44%	4,88%	7,32%	7,32%	51,22%	26,83%
vyčerpaný	2,44%	4,88%	14,63%	29,27%	36,58%	12,19%
unavený	0,00%	9,76%	12,19%	34,15%	41,46%	2,44%

Tabulka č. 20 – komparace míry odolnosti vůči podnětům, které mohou být příčinou stresu a míry emocionálních stavů a nálad, jak je policisté v posledních čtyřech týdnech vnímali

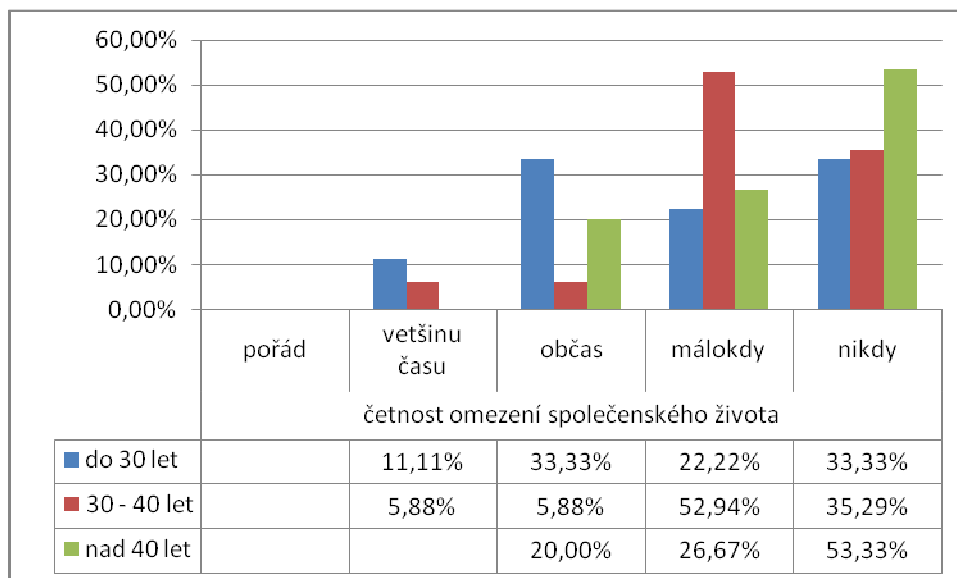
míra odolnosti	emocionální stavy a nálady	četnost emocionálních stavů a nálad					
		pořád	většinou	dost často	občas	málokdy	nikdy
nízká	pln elánu	0,00%	46,67%	50,00%	40,00%	100,00%	0,00%
vysoká		0,00%	53,33%	50,00%	60,00%	0,00%	0,00%
nízká	klid a pohoda	42,86%	46,15%	53,85%	0,00%	60,00%	0,00%
vysoká		57,14%	53,85%	46,15%	0,00%	40,00%	0,00%
nízká	plný energie	50,00%	45,46%	40,00%	60,00%	66,66%	0,00%
vysoká		50,00%	54,54%	60,00%	40,00%	33,33%	0,00%
nízká	šťastný	40,00%	53,85%	44,45%	57,14%	50,00%	0,00%
vysoká		60,00%	46,15%	55,55%	42,86%	50,00%	0,00%
nízká	nervózní	0,00%	0,00%	66,67%	54,54%	42,10%	50,00%
vysoká		0,00%	0,00%	33,33%	45,46%	57,90%	50,00%
nízká	v depresi	0,00%	0,00%	100,00%	50,00%	55,55%	53,85%
vysoká		0,00%	0,00%	0,00%	50,00%	44,45%	46,15%
nízká	pesimismus a smutek	100,00%	33,33%	50,00%	66,67%	42,86%	40,00%
vysoká		0,00%	66,67%	50,00%	33,33%	57,14%	60,00%
nízká	vyčerpaný	0,00%	66,67%	60,00%	54,55%	42,86%	50,00%
vysoká		0,00%	33,33%	40,00%	45,45%	57,14%	50,00%
nízká	unavený	0,00%	40,00%	62,50%	61,54%	47,06%	0,00%
vysoká		0,00%	60,00%	37,50%	38,46%	52,94%	0,00%

Tabulka č. 21 – komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany policistů a míry emocionálních stavů a nálad, jak je policisté v posledních čtyřech týdnech vnívali

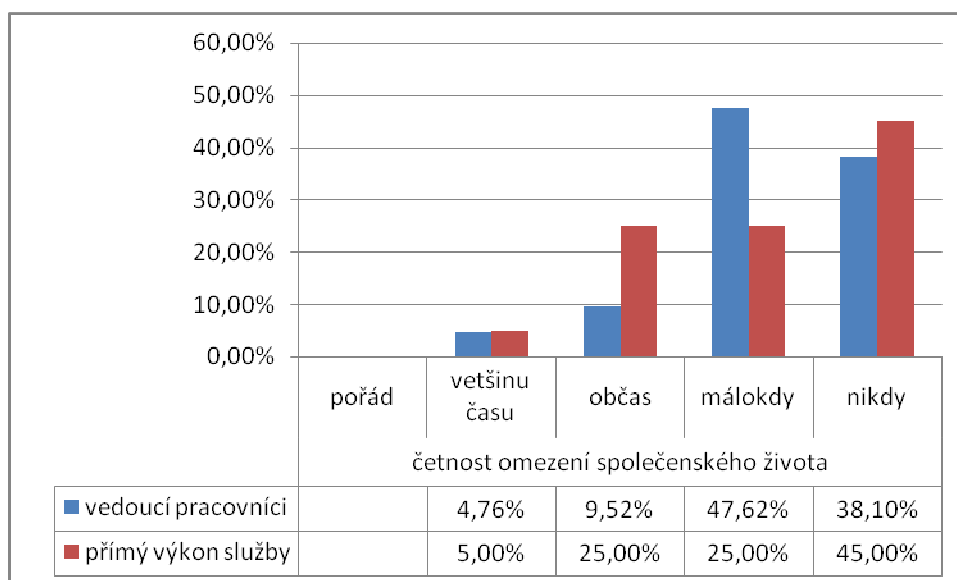
vhodnost mechanismů obransy	emocionální stavy a nálad	četnost emocionálních stavů a nálad					
		pořád	většinou	dost často	občas	málokdy	nikdy
účelné	pln elánu	100,00%	53,33%	57,14%	40,00%	50,00%	0,00%
neúčelné		0,00%	46,67%	42,86%	60,00%	50,00%	0,00%
účelné	klid a pohoda	57,14%	46,15%	64,29%	0,00%	40,00%	0,00%
neúčelné		42,86%	53,85%	35,71%	100,00%	60,00%	0,00%
účelné	plný energie	60,00%	50,00%	56,25%	66,67%	50,00%	0,00%
neúčelné		40,00%	50,00%	43,75%	33,33%	50,00%	0,00%
účelné	šťastný	75,00%	61,54%	44,44%	57,14%	40,00%	0,00%
neúčelné		25,00%	38,46%	55,56%	42,86%	60,00%	0,00%
účelné	nervózní	0,00%	0,00%	50,00%	36,36%	52,63%	57,14 %
neúčelné		0,00%	0,00%	50,00%	63,64%	47,37%	42,86 %
účelné	v depresi	0,00%	0,00%	33,33%	66,67%	55,56%	59,26 %
neúčelné		0,00%	0,00%	66,67%	33,33%	44,44%	40,74 %
účelné	pesimismus a smutek	0,00%	50,00%	50,00%	33,33%	47,37%	54,55 %
neúčelné		100,00%	50,00%	50,00%	66,67%	52,63%	45,45 %
účelné	vyčerpaný	0,00%	66,67%	42,86%	41,67%	60,00%	50,00 %
neúčelné		0,00%	33,33%	57,14%	58,33%	40,00%	50,00 %
účelné	unavený	0,00%	50,00%	60,00%	61,43%	52,94%	0,00%
neúčelné		0,00%	50,00%	40,00%	38,57%	47,06%	0,00%

V tabulce č. 19 jsou z hlediska procentuální četnosti rozděleny emocionální stavy a nálady, které se u policistů vyskytly v posledních čtyřech týdnech. V následných tabulkách č. 20 a 21 jsou tyto emocionální stavy a nálady komparovány s mírou odolnosti policistů vůči podnětům, které mohou být příčinou stresu a vhodnosti mechanismů antistresové obrany. Pro porovnání vlivu míry odolnosti, či účelnosti antistresové obrany na emocionální stavy, či nálady policistů byli z jednotlivých skupin v tabulce č. 19 vybráni policisté, jejichž míra odolnosti vůči podnětům je vysoká, nebo naopak nízká, jejichž mechanismy antistresové obrany jsou účelné, nebo naopak neúčelné a jejich poměr v této skupině byl rozčleněn procentuálně.

Graf č. 18 – Omezení společenského života policistů v důsledku tělesných, nebo emocionálních obtíží dle věkového složení respondentů.



Graf č. 19 - Omezení společenského života policistů v důsledku tělesných, nebo emocionálních obtíží dle druhu vykonávané práce.



Z vyhodnocených výsledků, zobrazených v grafech č. 18 a 19 je zřejmé, že v důsledku tělesných, nebo emocionálních obtíží byli v posledních čtyřech týdnech nejvíce omezeni ve společenském životě policisté ve věkové skupině do 30 let a policisté zařazení v přímém výkonu služby.

Tabulka č. 22 – Subjektivní hodnocení zdravotního stavu a se zdravím spojených faktorů a očekávání vedoucími pracovníky Policie ČR.

vedoucí pracovníci	jistě ano	spíše ano	nejsem si jist	spíše ne	určitě ne
onemocním snadněji než ostatní	0,00%	4,76%	14,29%	33,33%	47,62%
jsem stejně zdrav jako jiní	14,29%	66,67%	19,05%	0,00%	0,00%
očekávám zhoršení zdraví	4,76%	33,33%	14,29%	33,33%	14,29%
mé zdraví je perfektní	14,29%	52,38%	19,05%	14,29%	0,00%

Tabulka č. 23 - Subjektivní hodnocení zdravotního stavu a se zdravím spojených faktorů a očekávání policisty zařazenými v přímém výkonu služby.

přímý výkon služby	jistě ano	spíše ano	nejsem si jist	spíše ne	určitě ne
onemocním snadněji než ostatní	0,00%	5,00%	25,00%	25,00%	45,00%
jsem stejně zdrav jako jiní	40,00%	30,00%	20,00%	5,00%	5,00%
očekávám zhoršení zdraví	5,00%	35,00%	10,00%	25,00%	25,00%
mé zdraví je perfektní	25,00%	35,00%	25,00%	15,00%	0,00%

V této skupině otázek byli policisté dotazováni na svůj subjektivní názor na své zdraví, předpokládaný vývoj zdraví a možnost onemocnění. Při porovnání obou tabulek zjistíme, že vedoucí pracovníci Policie ČR mají ve srovnání s policisty v přímém výkonu služby v součtu kladných, či záporných hodnot u tří ze čtyř odpovědí procentuálně vyšší hodnoty, konkrétně v odpovědích na otázku zda onemocní snadněji než jiní lidé, kdy u odpovědí spíše ne a určitě ne je v součtu jejich průměr o 10 procent vyšší, taktéž o 10 procent vyšší průměr byl zaznamenán u odpovědí na otázku, zda jsou stejně zdraví jako jiní lidé a o 6 procent u odpovědí na otázku zda je jejich zdraví perfektní. Ze zjištěných odpovědí lze dovodit, že vedoucí pracovníci Policie ČR jsou emocionálně vyrovnanější, než policisté v přímém výkonu služby, což se následně může projevat jak v jejich zdravotním stavu, tak i kvalitě života.

4.6 Potvrzení, či vyvrácení hypotéz

Hypotéza č.1: Starší a zkušenější policisté využívají při působení stresu účelněji vhodné obranné mechanismy, což se projevuje na jejich pracovní výkonnosti i kvalitě života.

Porovnáme-li veškeré zjištěné a vyhodnocené hodnoty, pak lze konstatovat, že policisté ve věkové skupině nad 40 let nejlépe a nejúčelněji využívají mechanismy antistresové obrany (graf č. 6), jsou nejvíce odolní vůči podnětům, v jejichž důsledku může vzniknout stres, (graf č. 3), v této věkové skupině došlo procentuálně u nejnižšího počtu policistů ke zhoršení zdraví v porovnání se zdravím před rokem (graf č. 9) a jejich společenský život byl v důsledku tělesných, či emocionálních potíží ztížen a omezen nejméně (graf č. 15 a č.18). V dalších hodnocených kritériích byla věková skupina policistů nad 40 let spíše průměrem, vyjma odpovědí na otázky týkající se zdraví, neboť policisté této věkové skupiny jako jediní uvedli, že byli v důsledku svého zdraví velmi omezeni ve své pracovní činnosti (graf č. 13) a taktéž byli jedinou věkovou skupinou, která byla v důsledku bolesti omezena poměrně dost ve své pracovní činnosti v předchozích čtyřech týdnech (graf č. 17). Hypotéza č. 1 tedy byla potvrzena, neboť snížení pracovní výkonnosti této věkové skupiny nebylo v důsledku působení stresu, nýbrž v důsledku zdravotních obtíží a nelze dovodit, že by tyto zdravotní obtíže souvisely se stresem.

Hypotéza č.2: Policisté v přímém výkonu služby jsou stresem ohroženi více, než vedoucí pracovníci Policie ČR.

Z výsledků dotazníkového průzkumu vyplývá, že u policistů v přímém výkonu služby jsou trojnásobně vyšší viditelné projevy stresu v chování (graf č. 5) než u vedoucích pracovníků Policie ČR, což může například při komunikaci s lidmi vyvolávat negativní reakce, či konfliktní situace, v jejichž důsledku se může stres ještě stupňovat, či prodlužovat, trojnásobně nižší, v porovnání s vedoucími pracovníky je počet policistů, kteří využívají vhodné a účelné mechanismy antistresové obrany (graf č. 7) a o 50 procent více – což může být následek těchto zjištění, jich hodnotí své zdraví ve srovnání se zdravím v loňském roce jako horší, než je tomu u vedoucích pracovníků Policie ČR (graf č. 11). Navíc porovnáme-li tabulky č. 22 a č. 23, pak policisté v přímém výkonu služby odpovídají procentuálně více negativisticky, či nerozhodněji, než vedoucí pracovníci Policie ČR. Hypotéza č. 2 tedy byla potvrzena.

Hypotéza č. 3: Nejvíce ohroženi stresem jsou služebně mladší policisté, ve věkové skupině do 30 let.

Vyhodnocenými výsledky bylo zjištěno, že míra odolnosti vůči podnětům, které mohou být zdrojem stresu je u policistů ve věkové skupině do 30 let nejnižší (graf č. 2), viditelné a zřetelné projevy stresu v chování, které nasvědčují o nervozitě a nevyrovnanosti jsou v této věkové skupině nejvyšší a to přes 20 procent (graf č. 4) a žádný z respondentů, který se zúčastnil dotazníkového průzkumu nevyužívá vhodné a účelné mechanismy antistresové obrany (graf č. 6). Ačkoli procentuálně nejvíce policistů z této věkové skupiny hodnotí své zdraví jako výborné a to přes 20 procent (graf č. 8), ani jeden z respondentů nevedl, že by se jeho zdraví ve srovnání se zdravím v loňském roce zlepšilo, naopak u 20 procent se poněkud zhoršilo (graf č. 9). Ačkoli policisté této věkové skupiny nejsou v důsledku zdraví omezení v pracovních, či jiných běžných aktivitách, v důsledku emocionálních obtíží je takto omezeno přes 20 procent respondentů (graf č. 14). Hypotéza tedy byla potvrzena.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce byla zpracována na téma psychologické a zdravotní aspekty stresu ve vztahu ke kvalitě života a pracovní výkonnosti policistů a vedoucích pracovníků Policie České republiky. Pokus začneme hovořit o stresu, většina lidí, policisty nevyjímaje si s pojmem stres spojí negativní pocity a emoce, které jej samozřejmě provázet mohou. Málokdo si již ovšem uvědomí, že jistá míra stresu je pro člověka nezbytná, neboť v „přiměřené“ míře je stres motivačním faktorem, který nás nutí dělat věci lépe, rychleji, účelněji a nemalou měrou se podílí na rozvoji osobnosti a

schopností každého z nás. Vzhledem ke skutečnosti, že v zaměstnání strávíme v produktivním věku téměř jednu čtvrtinu života, setkáváme se zde, stejně jako i na dalších místech, např. v rodině, ve škole, při jízdě automobilem a podobně se zátěžovými situacemi, konflikty, či problémy, které mohou být příčinou stresu. Ačkoli policisté nejsou zdaleka jedinou profesní skupinou, která je pracovním stresem ohrožována, jejich práce patří mezi nejstresovější společenské profese. Tato skutečnost je dána náročností a specifiky jejich povolání, k nimž patří zejména skutečnost, že se jedná o práci s lidmi, při níž je zvýšena pravděpodobnost vzniku konfliktních situací, vysokou dynamikou jejich činnosti, časovým presem, nedostatkem informací a náhlými změnami situací a mnoha dalšími faktory. Jestliže jsou požadavky na policistu v rovnováze s jeho výkonovou kapacitou, je-li policista v dobré psychofyziologické kondici a má vytvořeny podmínky k plnění zadaných úkolů, lze hovořit o přiměřené pracovní zátěži.

V průběhu zaměstnání na policistu ovšem působí mnoho vlivů, v jejichž důsledku může dojít k narušení této rovnováhy a vzniku stresu, který má vliv nejen na pracovní výkonnost, ale i na zdraví policisty. Projevy stresu mohou být jak fyziologické – bušení srdce, nechutenství, svalové napětí, migrény a podobně, emocionální – prudké a výrazné změny nálad, nadměrné starosti o vlastní zdraví, pocity únavy a neschopnost soustředit se, nebo behaviorální – nerozhodnost, snaha vyhýbat se úkolům, výmluvy, snížené množství vykonané práce a podobně. Pokud jsme negativním vlivům vystaveni dlouhodobě a nereagujeme na ně vhodnými protiopatřeními, může dojít ke vzniku chronického stresu. Zde je nutné podotknout, že mezi nejzávažnější onemocnění, které jsou spojovány s chronickým stresem patří infarkt myokardu, hypertenze a rakovina.

Proto je nutné, abychom proti stresu bojovali vhodnými a účelnými metodami, které jej pomohou eliminovat, případně jeho míru snížit. Jako příklad lze uvést možnost efektivního plánování času, kterým získáme prostor k řešení úkolů. Tohoto prostředku mohou využít zejména vedoucí pracovníci Policie ČR, avšak u policistů, kteří jsou zařazeni v přímém výkonu služby je toto protiopatření již daleko méně efektivní, neboť při výkonu svého povolání se čteněji mění situace – jsou vysíláni k zákrokům, střeží pachatele a podobně a tímto dochází k narušení předem stanového plánu. Proto je důležité, aby si nejen každá profesní skupina, ale každý jedinec vybral nejvhodnější a nejúčelnější metody, kterými bude proti stresu bojovat. V práci je uvedeno několik způsobů a metod, kterými lze proti stresu bojovat a doufám, e některým policistům budou tyto metody prospěšné, neboť dle výsledků dotazníkového průzkumu používá necelých 10 procent policistů vhodné mechanismy antistresové obrany.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literární zdroje

1. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. Praha : Grada Publishing, 2001. 187 s. ISBN 80-247-0068-9
2. MIKŠÍK, O. *Člověk a svízelné situace*. Praha : Naše vojsko, 1969. 371 s.
3. ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. Praha : Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-475-3
4. VOJÁČEK, K. *Autogenní trénink*. Praha : Avicenum, 1988. 201 s.
5. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha : Grada, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6
6. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha : Portál, 2004. 870 s. ISBN 978-80-7367-414-4
7. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha : Grada, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6
8. LANGMAJER, J., MATĚJČEK, Z. *Psychická deprivace v dětství*. Praha : Státní zdravotnické nakladatelství, 1963. 297 s.
9. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*, Praha : Státní zdravotní ústav, 1998. 23 s. ISBN 80-7071-099-3
10. ŠVINGALOVÁ, D. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2006. 82 s. ISBN 80-7372-105-8

Elektronické zdroje

Internet

<http://nadrevo.blogspot.com/2010/01/pracovni-vykon-stres.html>

<http://www.ordinacestehlikova.cz/desatero-proti-stresu-a-rakovine/>

http://kvalitazivota.vubp.cz/prispevky/kvalita_zivota_na_trhu_prace.doc

<http://shine-world.blog.cz/0802/asertivni-chovani-co-to-je>

http://mpsv.cz/files/clanky/9134/Zaverecna_zprava_STRES_2009_a_prilohy.pdf

http://www.tigis.cz/images/stories/CESKE_PRACOVNI_LEKARSTVI/2001/3_2001/03_kozena_cpl_3-01.pdf

<http://www.pozitivni-noviny.cz/cz/clanek-2012010073>

<http://lekarske.slovníky.cz/lexikon-pojem/cannon-walter-b-1871-1945>

http://is.muni.cz/th/12224/ff_m?info=1;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dpave1%20t%C5%AFma%26start%3D1

<http://sestrylf3.unas.cz/vyspschr.html>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

OBRÁZKY

Obr. 1	Dělení stresu	str.	15
Obr. 2	Fáze stresové reakce	str.	19
Obr. 3	Plánování času, dělení činností	str.	30
Obr. 4	Míra pracovního stresu v zemích EU	str.	34
Obr. 5	Pracovní stres, stresory a reakce	str.	36
Obr. 6	Pracovní výkonnost v závislosti na míře stresu	str.	43

TABULKY

Tab. 1	Komparace odolnosti vůči stresorům a subjektivního hodnocení zdraví policistů	str.	56
Tab. 2	Komparace odolnosti vůči stresorům a subjektivního hodnocení zdraví policistů ve srovnání s předchozím rokem	str.	56
Tab. 3	Komparace projevů stresu v chování se subjektivním hodnocením jejich zdraví	str.	57
Tab. 4	Komparace projevů stresu v chování se subjektivním hodnocením jejich zdraví ve srovnání s předchozím rokem	str.	58
Tab. 5	Komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany a subjektivního hodnocení zdraví	str.	59
Tab. 6	Komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany a subjektivního hodnocení zdraví ve srovnání s předchozím rokem	str.	59
Tab. 7	Komparace odolnosti vůči stresorům a omezení běžných činností z důvodu zdraví	str.	60

Tab. 8	Komparace vhodnosti antistresové obrany a omezení běžných činností z důvodu zdraví	str. 60
Tab. 9	Komparace odolnosti vůči stresorům a míry omezení pracovní činnosti z důvodu zdraví	str. 62
Tab. 10	Komparace vhodnosti antistresové obrany a omezení pracovní činnosti z důvodu zdraví	str. 62
Tab. 11	Komparace odolnosti vůči stresorům a míry omezení pracovních činností z důvodu emocionálních potíží	str. 63
Tab. 12	Komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany a omezení pracovních činností z důvodu emocionálních potíží	str. 63
Tab. 13	Komparace odolnosti vůči stresorům a mírou ztížení společenského života v důsledku tělesných, nebo emocionálních potíží	str. 64
Tab. 14	Komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany a mírou ztížení společenského života v důsledku tělesných, nebo emocionálních potíží	str. 65
Tab. 15	Komparace odolnosti vůči stresorům a mírou bolesti, která se u policistů projevila v posledních čtyřech týdnech	str. 65
Tab. 16	Komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany a mírou bolesti, která se u policistů projevila v posledních čtyřech týdnech	str. 66
Tab. 17	Komparace odolnosti vůči stresorům a omezením policistů v pracovní činnosti	str. 66
Tab. 18	Komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany a omezením policistů v pracovní činnosti	str. 67
Tab. 19	Procentuální hodnocení stavů a nálad, které byly u policistů v posledních čtyřech týdnech	str. 67
Tab. 20	Komparace míry odolnosti vůči stresorům a míry emocionálních stavů a nálad u policistů v posledních čtyřech týdnech	str. 68
Tab. 21	Komparace vhodnosti mechanismů antistresové obrany a míry emocionálních stavů a nálad u policistů v posledních čtyřech týdnech	str. 69
Tab. 22	Subjektivní hodnocení zdravotního stavu a se zdravím spojených faktorů a očekávání vedoucích pracovníků	str. 71
Tab. 23	Subjektivní hodnocení zdravotního stavu a se zdravím spojených faktorů a očekávání policistů v přímém výkonu služby	str. 71

GRAFY

Graf	1	Věkové složení respondentů	str.	48
Graf	2	Míra odolnosti policistů vůči stresorům dle věkových skupin	str.	49
Graf	3	Míra odolnosti policistů vůči stresorům dle druhu vykonávané práce	str.	49
Graf	4	Projevy stresu v chování policistů dle věkových skupin	str.	51
Graf	5	Projevy stresu v chování policistů dle druhu vykonávané práce	str.	51
Graf	6	Vhodnost mechanismů antistresové obrany dle věkových skupin	str.	52
Graf	7	Vhodnost mechanismů antistresové obrany dle druhu vykonávané práce	str.	53
Graf	8	Subjektivní hodnocení zdraví policistů dle věkových skupin	str.	54
Graf	9	Subjektivní hodnocení zdraví policistů dle věkových skupin v porovnání se zdravím před rokem	str.	54
Graf	10	Subjektivní hodnocení zdraví policistů dle druhu vykonávané práce	str.	55
Graf	11	Subjektivní hodnocení zdraví policistů dle druhu vykonávané práce v porovnání se zdravím před rokem	str.	55
Graf	12	Omezení běžných činností policistů v důsledku zdraví	str.	60
Graf	13	Omezení pracovní činnosti policistů v důsledku zdraví	str.	61
Graf	14	Omezení pracovních, či jiných běžných činností v důsledku emocionálních potíží	str.	63
Graf	15	ztížení společenského života v důsledku tělesných, nebo emocionálních potíží	str.	64
Graf	16	Míra bolesti, kterou měli policisté v posledních čtyřech týdnech	str.	65
Graf	17	Omezení pracovních činností policistů v důsledku bolesti v předchozích čtyřech týdnech	str.	66
Graf	18	Omezení společenského života policistů v důsledku tělesných, nebo emocionálních obtíží dle věkových skupin	str.	70
Graf	19	Omezení společenského života policistů v důsledku tělesných, nebo emocionálních obtíží dle druhu vykonávané práce	str.	70

PŘÍLOHY

Věk	Pohlaví	Datum
	M - Ž	

D o t a z n í k

Co považujete za zdroje svého stresu:

(experiment. verze dle NFER-NELSON, G. Britain 1992, PhDr. V. Lukeš)

- | | | | | |
|---|-------|--------|-------|-------|
| 1. Konfliktní požadavky práce a domova | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 2. Špatné vztahy s kolegy | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 3. Vaše vlastní fyzické či duševní zdraví | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 4. Organizační změny v práci, které jste nečekal (a) předem | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 5. Výhrůžky klientů, pacientů, žáků, lidí... | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 6. Strach z násilného útoku na Vaši osobu nebo Vaše blízké | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 7. Malý plat | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 8. Nevyhovující fyzické prostředí (hluk, tma, chladno...) v práci | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 9. Pracovní přetížení | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 10. Práci na směny nebo její nečekané prodloužení | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 11. Slabé vyhlídky na postup či povýšení | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 12. Nuda v práci | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 13. Nejistota v tom, co se po Vás v práci očekává | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 14. Nevyhovující systém komunikace v zaměstnání | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 15. Nevyhovující vztahy s nadřízenými | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 16. Malý vliv na náplň Vaší vlastní práce | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 17. Slabá zpětná vazba na Váš vlastní výkon, nevíte co o Vás říkají nadřízení | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 18. Vaše diskriminace v práci | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 19. Sexuální obtěžování ze strany klientů, ...nadřízených | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 20. Sexuální problémy ve Vašem rodinném či mileneckém soužití | nikdy | zřídka | někdy | často |

21. Vaše malá účast na rozhodování v zaměstnání
 nikdy zřídka někdy často
22. Neadekvátní zdroje, materiál či nástroje k práci
 nikdy zřídka někdy často
23. Neschopnost plánovat si práci kvůli rušivým vlivům
 nikdy zřídka někdy často
24. Nedostatek profesionálních zručností
 nikdy zřídka někdy často
25. Nereálné termíny či uzávěrky
 nikdy zřídka někdy často
26. Konflikty mezi Vašimi zásadami a politikou Vaší organizace
 nikdy zřídka někdy často
27. Vedení podřízených
 nikdy zřídka někdy často
28. Konflikt s manželem/manželkou, druhem/družkou
 nikdy zřídka někdy často
29. Strach z neúspěchu či selhání před lidmi
 nikdy zřídka někdy často
30. Neschopnost pomoci někomu blízkému
 nikdy zřídka někdy často

Hodnocení :

1 bod	2 body	3 body	4 body	součet:

Průměr je 60, sigma 7.

Mezi skóre 53 až 67 (60 + - 7) je jakýsi průměr populace. Takové skóre znamená, že jste vcelku „běžně“ stresovatelný.

Pokud je Vaše skóre vyšší než 70, pak to znamená, že příliš mnoho věcí Vás stresuje nebo rozladí. Tedy stresový práh je nízký a snadno jste přetížený, hněvivý, rozladěný...

Skóre podstatně nižší než 60 ukazuje, že jste klidný, rezistentní vůči stresu, řadu problémů dokážete "hodit za hlavu".

Jaké příznaky stresu se u Vás projevují

Když jste ve stresu, pak se většinou projevuje:

31. Větší konzumace alkoholu	nikdy	zřídka	někdy	často
32. Absence v práci	nikdy	zřídka	někdy	často
33. Večer se nedokážete uvolnit (doma, mezi kamarády...)	nikdy	zřídka	někdy	často
34. Trpíte nechutenstvím nebo se naopak přejídáte	nikdy	zřídka	někdy	často
35. Míváte závratě	nikdy	zřídka	někdy	často
36. Máte problémy se spaním	nikdy	zřídka	někdy	často
37. Máte těžkosti s pamětí	nikdy	zřídka	někdy	často
38. Jste více prchlivý (á) a vzteklý (á)	nikdy	zřídka	někdy	často
39. Cítíte se více unaven (a) nebo vyčerpan (a)	nikdy	zřídka	někdy	často
40. Jste sklíčený (á) nebo depresivní	nikdy	zřídka	někdy	často
41. Těžko se soustředíte na jednu věc déle	nikdy	zřídka	někdy	často
42. Nedaří se Vám přijímat nové informace tak dobře jako dřív	nikdy	zřídka	někdy	často
43. Trpíte bolestmi hlavy	nikdy	zřídka	někdy	často
44. Chce se Vám plakat i bez příčiny	nikdy	zřídka	někdy	často
45. Podráždí Vás i slabý podnět	nikdy	zřídka	někdy	často
46. Máte pocit, že jsou lidé proti Vám více zaujatí	nikdy	zřídka	někdy	často
47. Pociťujete nevolnosti v žaludku, průjmy, zácpy	nikdy	zřídka	někdy	často
48. Moc kouříte	nikdy	zřídka	někdy	často
49. Ztrácíte zájem o práci nebo svou výkonnost	nikdy	zřídka	někdy	často
50. Děláte nevysvětlitelné a hloupé chyby v práci i jinde	nikdy	zřídka	někdy	často
51. Máte pocit zbytečnosti	nikdy	zřídka	někdy	často
52. Nakazíte se snadněji nemocí, chřipkou, angínou...	nikdy	zřídka	někdy	často
53. Více se společensky izolujete	nikdy	zřídka	někdy	často

54. Více rezignujete, vzdáváte se (doma, v sexu, v práci)
 nikdy zřídka někdy často

55. Jak se dle Vás většinou vyrovnáváte sám (sama) se stresem
 velmi dobře dost dobře hůře špatně

Hodnocení :

1 bod	2 body	3 body	4 body	součet:

Průměr je 49, sigma 6.

V pásmu 43 až 54 bodů lze usuzovat, že Vaše projevy ve stresu jsou celkem přiměřené, ne příliš nápadné.

Skóre vyšší než 55 naznačuje, že stres je na Vás často vidět, máte mnoho projevů rozlad. Ty mohou v kontaktu s lidmi vyvolat negativní reakce.

Skóre pod 40 svědčí pro stabilitu a klid.

Vhodnost mechanismů antistresové obrany

Když se u Vás objeví projevy stresu pak:

- | | | | | |
|--|-------|--------|-------|-------|
| 56. Nevšímáte si toho | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 57. Pracujete více než předtím | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 58. Zacházíte s tím jako s osobním problémem, pomoc nehledáte | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 59. Snažíte se zavést změny organizace Vašeho života či práce | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 60. Svě úkoly předáte jiným lidem (např. dětem doma, kolegovi v práci) | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 61. Začnete více používat technické prostředky (auto, telefon...) | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 62. Obrátíte se na nadřízené o pomoc | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 63. O stresu se radíte doma nebo s kamarády | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 64. Skrýváte stres a rozlady před lidmi (nesmíte být slaboch...) | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 65. Vyhýbáte se zdroji stresu (manželce, šéfovi, tchýni...) | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 66. Usilujete o eliminování zdroje stresu (přestěhujete se, změníte zaměstnání...) | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 67. Máte pocit viny a vše berete jako nutné zlo | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 68. Vezmete si nečekaně dovolenou nebo vybíráte po dnech... | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 69. Berete více léků na spaní, na povzbuzení... | nikdy | zřídka | někdy | často |
| 70. Předpokládáte, že ostatní zjistí, že žijete ve stresu aniž to sám/sama řeknete | nikdy | zřídka | někdy | často |

Hodnocení :	1 bod	2 body	3 body	4 body	součet:

Průměr je 25 a sigma 3.

V pásmu 22 až 28 bodů se dá očekávat, že Vaše obranné aktivity ve stresu jsou vcelku běžné, normální, jako u většiny lidí.

Skóre vyšší než 28 naznačuje, že se stresem spíše neumíte bojovat, Vaše anti-opatření nejsou přiměřená, mohou ještě stres zvyšovat a prodlužovat.

Skóre pod 22 bodů ukazuje, že se „vznáte“, dokážete přiměřeně vyžadovat pomoc od okolí a stres řešit i vlastní aktivitou.

Copyright
Medical Outcomes Trust 1996
Boston, MA U.S.A.

Health Services Research Unit, 1996
Oxford, Great Britain

Česká verze 1/1999:
Zdravotně sociální fakulta
Jihočeská Univerzita v Č. Budějovicích
CROCODILE
o.s.

DOTAZNÍK SF-36

O KVALITĚ ŽIVOTA PODMÍNĚNÉ ZDRAVÍM

Návod: V tomto dotazníku jsou otázky týkající se Vašeho zdraví. Vaše odpovědi nám pomohou zhodnotit, jak se cítíte a jak se Vám daří zvládat běžné činnosti.

Odpovězte na každou otázku tím, že vyznačíte příslušnou odpověď. Nejste-li si jisti, jak přesně odpovědět, odpovězte jak nejlépe umíte.

1. Řekl(a) byste, že Vaše zdraví je celkově:

(zakroužkujte jedno číslo)

Výborné	1
Velmi dobré	2
Dobré	3
Dosti dobré	4
Špatné	5

2. Jak byste hodnotil(a) své zdraví dnes ve srovnání se stavem před rokem?

(zakroužkujte jedno číslo)

Mnohem lepší než před rokem	1
Poněkud lepší než před rokem	2
Přibližně stejné jako před rokem	3
Poněkud horší než před rokem	4
Mnohem horší než před rokem	5

3. Následující otázky se týkají činnosti, které vykonáváte během svého typického dne. Omezuje Vaše zdraví nyní tyto činnosti? Jestliže ano, do jaké míry?

(zakroužkujte jedno číslo na každé řádce)

ČINNOSTI	Ano, omezuje		Ano,	
	hodně	trochu	trochu	Ne, vůbec neomezuje

a. Usilovné činnosti jako je běh, zvedání těžkých předmětů, provozování náročných sportů	1	2	3
b. Středně namáhavé činnosti jako posunování stolu, luxování, hraní kuželek, jízda na kole	1	2	3
c. Zvedání nebo nesení běžného nákupu	1	2	3
d. Vyjít po schodech několik pater	1	2	3
e. Vyjít po schodech jedno patro	1	2	3
f. Předklon, shýbání, poklek	1	2	3
g. Chůze asi jeden kilometr	1	2	3
h. Chůze po ulici několik set metrů	1	2	3
i. Chůze po ulici sto metrů	1	2	3
j. Koupání doma nebo oblékání bez pomoci další osoby	1	2	3

4. Trpěl(a) jste některým z dále uvedených problémů při práci nebo při běžné denní činnosti v posledních 4 týdnech kvůli zdravotním potížím?

(zakroužkujte jedno číslo na každé řádce)

	ANO	NE
a. Zkrátil se čas , který jste věnoval(a) práci nebo jiné činnosti?	1	2
b. Udělal(a) jste méně než jste chtěl(a)?	1	2
c. Byl(a) jste omezena v druhu práce nebo jiných činností?	1	2
d. Měl(a) jste potíže při práci nebo jiných činnostech (například jste musel(a) vynaložit zvláštní úsilí)?	1	2

5. Vyskytl se u Vás některý z dále uvedených problémů při práci nebo běžné denní činnosti v posledních 4 týdnech kvůli nějakým emocionálním potížím?

(zakroužkujte jedno číslo na každé řádce)

	ANO	NE
a. Zkrátil se čas , který jste věnoval(a) práci nebo jiné činnosti?	1	2
b. Udělal(a) jste méně než jste chtěl(a)?	1	2
c. Byl(a) jste při práci nebo jiných činnostech méně pozorný(á) než obvykle?	1	2

6. Uvedte, do jaké míry bránily Vaše tělesné nebo emocionální potíže Vašemu normálnímu Společenskému životu v rodině, mezi přáteli, sousedy nebo v širší společnosti v posledních 4 Týdnech.

(zakroužkujte jedno číslo)

Vůbec ne	1
Trochu	2
Mírně	3
Poměrně dost	4
Velmi silně	5

7. Jak velké bolesti jste měl(a) v posledních 4 týdnech?

(zakroužkujte jedno číslo)

Žádné	1
Velmi mírné	2
Mírné	3
Střední	4
Silné	5
Velmi silné	

8. Do jaké míry Vám bolesti bránily v práci (v zaměstnání i doma) v posledních 4 týdnech?

(zakroužkujte jedno číslo)

Vůbec ne	1
Trochu	2
Mírně	3
Poměrně dost	4
Velmi silně	5

9. Následující otázky se týkají Vašich pocitů a toho, jak se Vám dařilo v předchozích týdnech. U každé otázky označte prosím takovou odpověď, která nejlépe vystihuje jak jste se cítil(a)?

Jak často v předchozích 4 týdnech -

(zakroužkujte jedno číslo na každé řádce)

	pořád	Většinou	Dost často	Občas	Málokdy	Nikdy
a. Jste se cítil(a) pln(a) elánu?	1	2	3	4	5	6
b. Jste byl(a) velmi nervózní?	1	2	3	4	5	6
c. Jste měl(a) takovou depresi, že Vás nic nemohlo rozveselit?	1	2	3	4	5	6
d. Jste pociťoval(a) klid a pohodu?	1	2	3	4	5	6
e. Jste byl(a) pln(a) energie?	1	2	3	4	5	6
f. Jste pociťoval(a) pesimismus a smutek?	1	2	3	4	5	6
g. Jste se cítil(a) vyčerpan(a)?	1	2	3	4	5	6
h. Jste byl(a) šťastný(á)	1	2	3	4	5	6
i. Jste se cítil(a) unaven(a)?	1	2	3	4	5	6

10. Uveďte, jak často v předchozích 4 týdnech bránily Vaše tělesné nebo emocionální obtíže Vašemu společenskému životu (jako např. návštěvy u přátel, příbuzných atp.)?

(zakroužkujte jedno číslo)

Pořád	1
Většinu času	2
Občas	3
Málokdy	4
Nikdy	5

11. Zvolte, prosím, takovou odpověď, která nejlépe vystihuje do jaké míry pro Vás platí každé z následujících prohlášení.

	Jistě ano	Spíše ano	Nejsem si jist	Spíše ne	Určitě ne
a. Zdá se, že onemocním (jakoukoliv nemocí) snadněji než jiní lidé	1	2	3	4	5
b. Jsem stejně zdrav(a) jako kdokoliv jiný	1	2	3	4	5
c. Očekávám, že se mé zdraví zhorší	1	2	3	4	5
d. Mé zdraví je perfektní	1	2	3	4	5