

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

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**SYNDROM VYHOŘENÍ A JEHO PREVENCE V  
PROFESI POLICISTY**

**Autor práce: František Kaletus, DiS.**

**Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě**

**Forma studia: Kombinovaná**

**Vedoucí práce: PhDr. Patricie Juračková, PhD.**

**Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií**

**2016**

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.

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PhDr. Patricii Juračkové, PhD., za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## **ABSTRAKT**

KALETUS, F. *Syndrom vyhoření a jeho prevence v profesi policisty*: bakalářská práce. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, o.p.s., 2016. 51 s. Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Patricie Juračková, PhD.

**Klíčová slova:** syndrom vyhoření, stres, duševní hygiena, policie

Práce pojednává o tématu syndromu vyhoření u policie. V teoretické části jsou popsána témata o profesi policie a jeho náplni. V dalších kapitolách jsou poskytnuty poznatky o stresu a zátěži, které vedou k rozvoji samotného syndromu vyhoření. V závěru teoretické části je uvedena kapitola o prevenci syndromu a jeho předcházení.

Praktická část je zaměřena na výzkum projevy syndromu vyhoření u policistů na oddělení kriminální policie a na odděleních v České Lípě a v Žandově.

## **ABSTRACT**

KALETUS, F. *Burnout syndrome and its prevention in profession of policeman*: Bachelor thesis: České Budějovice. The College of European and Regional Studies: 2016. 51 s. Supervisor: PhDr. Patricie Juračková, PhD.

**Key words:** burnout syndrome, stress, mental hygiene, police

The main topic of this work is burnout of police personnel. In theoretical part there are topics about police profession and acting within scope of employment. In next chapters there are knowledge about stress and mental load that cause development of burnout process. There is a chapter about burnout prevention at the end of theoretical part. Practical part is focused on symptoms of burnout and research in the police department in Česká Lípa and Žandov.

# Obsah

Úvod.....	6
1 Cíl a metodika bakalářské práce .....	7
2 Policie ČR .....	9
2.1 Policejní profese.....	9
2.2 Uplatnění v Policii České republiky .....	11
2.2.1 Základní služba u Policie .....	11
3 Syndrom vyhoření.....	13
3.1 Popis příznaků.....	13
3.2 Fáze vývoje .....	14
3.2.1 fáze vývoje syndromu vyhoření podle Tošnerové a Tošnera.....	14
3.2.2 Čtyřfázový model syndromu vyhoření .....	15
4 Stres.....	17
4.1 Příznaky stresového stavu .....	17
4.2 Teorie stresu .....	18
4.3 Zátěžové situace v policejní profesi.....	19
4.4 Zdroje profesionálního stresu v policejní praxi .....	20
5 Prevence jako součást profesionality policisty .....	21
5.1.1 Duševní hygiena.....	21
5.1.2 Psychologie zdraví .....	21
5.2 Prevence .....	22
5.2.1 Psychologická pomoc ze strany kolegů a nadřízených po zátěžové události	22
5.2.2 Pomoc vlastními silami .....	22
5.2.3 Profesionální pomoc.....	23
5.2.4 Sebepoznávání a sebeřízení.....	23
5.2.5 Relaxační techniky .....	24
6 Analýza inventáře projevu syndromu vyhoření .....	25
6.1 Hypotézy a výzkumné otázky .....	26

6.2	Výzkumný soubor .....	26
6.3	Základní demografické údaje .....	27
6.3.1	Pohlaví respondentů .....	27
6.3.2	Věk respondentů.....	28
6.3.3	Vzdělání respondentů.....	29
6.3.4	Počet odsloužených let u Policie ČR .....	32
7	Analýza Inventáře podle jednotlivých rovin .....	33
7.1	Kognitivní rovina .....	33
7.1.1	Vyhodnocení individuálního stresového profilu v rozumové oblasti .....	33
7.2	Emocionální rovina .....	35
7.2.1	Vyhodnocení individuálního stresového profilu v emoční oblasti .....	35
7.3	Sociální rovina.....	37
7.3.1	Vyhodnocení individuálního stresového profilu v sociální oblasti.....	37
7.4	Tělesná rovina .....	39
7.4.1	Vyhodnocení individuálního stresového profilu v tělesné oblasti .....	39
8	Celkové hodnocení Inventáře.....	41
9	Hlavní výsledky .....	42
10	Souhrn .....	45
	Závěr .....	47
	Seznam použitých zdrojů .....	48
	Příloha .....	50

## Úvod

Práce s lidmi je specifická oproti jiným povoláním. Vyžaduje kromě jiného zaujetí pro práci v podobě vztahu k lidem, s nimiž policista přijde do styku při své činnosti. Povolání policistů dále charakterizuje překonávání řady stresových situací, které jsou spojeny se samotným výkonem. Na samotnou profesi policisty jsou zároveň kladeny specifické nároky na jeho profesionalitu, psychickou stabilitu, odolnost a pohotovost. Na dané zátěžové situace policista reaguje v podobě adaptačních strategií. Dlouhodobý nepříznivý vývoj ve zvládnání stresových situacích vede až k rozvoji samotnému vyhoření v profesi.

Syndrom vyhoření je dnes obecně popsáný jev. Je to stav extrémního vyčerpání, psychosomatických obtíží, poklesu výkonnosti a vnitřní distance. V teoretické části jsou uvedeny poznatky a příčiny, které vedou k rozvoji vyčerpání. Součástí předcházení syndromu je řada preventivních opatření, jako je dostatek znalostí a citlivosti vůči sobě samému, vůli ke změně a ochotě k řešení.

Praktická část se zaměřuje na zmapování výše dané problematiky u policistů.



# 1 Cíl a metodika bakalářské práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jak intenzivně je profese policisty ohrožena syndromem vyhoření. Jak vnímají samotní policisté ve vybraném Libereckém kraji náročnost práce, zda jsou více ohroženi po stránce emocionální, interpersonálně vztahové nebo kognitivní.

Za účelem empirického výzkumu a ověření znalostí získaných zpracováním teoretické části bakalářské práce jsou aplikovány získané poznatky ve výzkumu prováděném v konkrétním pracovním prostředí. Výzkumný vzorek je složen se zaměstnanců policie v Libereckém kraji, a to na obvodním oddělení v České Lípě, v Žandově a na oddělení kriminální policie v České Lípě. Obvodní oddělení jsou vybrána z důvodu jejich odchylné zatíženosti. Jedná se o oddělení dříve označované jako oddělení II třídy (OOP Česká Lípa) a oddělení IV třídy (Žandov). Oddělení kriminální policie není nijak charakterizováno svou činností.

Výzkum je opřen o poznatky získané zejména pomocí dotazníkového šetření. Tato hlavní metoda je dále doplněna dalšími získanými poznatky z jednotlivých oddělení a pro komplexní pochopení dané problematiky jsou využity poznatky z neformálních rozhovorů získaných během šetření.

Vzhledem k cílům práce je pro empirickou část zvoleno dotazníkové šetření

Jako dotazník byl zvolen *Inventář projevů syndromu vyhoření* od Tamary a Jiřího Tošnerových z roku 2002, který má 24 tvrzení. Tyto položky jsou hodnoceny pomocí škál podle míry závažnosti projevů /vždy, často, někdy, zřídka, nikdy/ Každá položka je ohodnocena maximálně 4body a minimálně 0body.

Tento inventář zkoumá čtyři základní osobnostní roviny tj. emocionální, rozumovou, sociální a tělesnou. Tyto roviny úzce souvisejí s projevy rozvoje syndromu vyhoření a ukazují, jaká osobnostní rovina je více či méně ohrožena vzhledem k tomuto syndromu.

Respondentům je ponechán určitý prostor pro bližší upřesnění důvodů jejich příslušné odpovědi či pro vyjádření vlastních postojů, zkušeností, zátěže a jeho předcházení.

Za účelem zajištění anonymity k Inventáři jsou uvedeny základní demografické údaje, tj. věk, pohlaví, vzdělání, počet odsloužených let u Policie, hodnost, příslušné oddělení a směnnost /osmi hodinová, dvanácti hodinová, dvaceti čtyř hodinová, kombinovaná/. Na vyplnění dotazníků byla pracovníkům ponechána týdenní lhůta.

### **Hypotézy a výzkumné otázky**

- Policejní profese je charakterizována řadou zátěží a stresu z výkonu povolání.

**Jsou policisté ve vybraných obvodech zatíženi rozvojem syndromu vyhoření?**

- Základní služba u Policie je dělena na jednotlivé složky Policie. Ve výzkumu jsou využity tři oddělení, a to oddělení obecné kriminální policie, obvodní oddělení v České Lípě a oddělení v Žandově.

**Lze předpokládat rozdíl v rozvoji syndromu vyhoření mezi kolegy z kriminální policie a kolegy pracujícími na obvodních odděleních?**

**Má směnnost vliv na rozvoj syndromu vyhoření u jednotlivých složek Policie?**

- Obvodní oddělení jsou vybrána z důvodu jejich odchylné zatíženosti. Jedná se o oddělení dříve označovaná jako oddělení II. třídy (OOP Česká Lípa) a oddělení IV. třídy (Žandov).

**Budou syndromem vyhoření více zatíženi policisté pracující na oddělení OOP v České Lípě nebo na oddělení v Žandově u České Lípy?**

## 2 Policie ČR

Policie České republiky je jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor zřízený zákonem České národní rady ze dne 21. června 1991.

Vlastní pojem policie má svůj původ v řečtině, konkrétně ve výrazech polis /obec, město/ a politeia /státní správa, péče o blaho obce/. Můžeme říci, že pod pojmem policie rozumíme v současné době označení bezpečnostních složek v rámci státního systému. Obsahuje postupně definice cílů, základních hodnot, závazku vůči společnosti, závazku vůči ostatním příslušníkům Policie ČR, osobního a profesionálního přístupu příslušníků Policie ČR.

Police ČR je podřízena ministerstvu vnitra. Tvoří ji policejní prezidium, útvary s celostátní působností, krajská ředitelství policie a útvary zřízené v rámci krajských ředitelství.<sup>1</sup>

### 2.1 Policejní profese

Z hlediska legislativy upravují činnost policie zejména následující právní normy. Je to zákon č. 273/2008 Sb. o policii ČR, v platném znění a zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, v platném znění.

Práci v jednom z bezpečnostních sborů v Policii České republiky a samotný výkon policejní služby je vhodné chápat jako celoživotní povolání se všemi zákonnými a morálními pravidly.<sup>2</sup>

Úkolem příslušníka Policie České republiky (dále jen „policisty“) je především chránit bezpečnost a pořádek ve společnosti, prosazovat zákonnost, chránit práva a svobody osob, preventivně působit proti trestné a jiné protiprávní činnosti a potírat ji, usilovat o trvalou podporu a důvěru veřejnosti (Etický kodex Policie České republiky).

Podle zákona o Policii České republiky, se jedná zejména o úkoly podle § 2 Hlavy I „Policie slouží veřejnosti. Jejím úkolem je chránit bezpečnost osob a majetku a veřejný pořádek, předcházet trestné činnosti, plnit úkoly podle trestního řádu a další úkoly na úseku vnitřního pořádku a bezpečnosti svěřené jí zákony, přímo použitelnými

---

<sup>1</sup> MICHALÍK, D. *Psychologie v policejní praxi*. Olomouc, 2009. s 13-15.

<sup>2</sup> VOKUŠ, J. *Policie České republiky*. Praha, 2010. s 7-9.

předpisy Evropských společenství nebo mezinárodními smlouvami, které jsou součástí právního řádu (dále jen „mezinárodní smlouva“).<sup>3</sup>

Policistou by se měl stát takový občan, který chce ve svém životě zastávat a ctít zákon, přistupovat individuálně a spravedlivě ke každému občanovi a prohlubovat svoje znalosti a odbornou kvalifikaci.

Právní poměry a služební vztahy příslušníků Policie České republiky upravuje zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Policisté jsou ve služebním poměru k České republice. Do služebního poměru může být přijat státní občan České republiky, který je starší 18 let, je bezúhonný, splňuje stupeň vzdělání stanovený pro služební místo, na které má být ustanoven, a je zdravotně, osobnostně a fyzicky způsobilý k výkonu služby. Policista nesmí být členem politické strany nebo politického hnutí a nesmí vykonávat živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost. Policie České republiky si ověřuje, zda žadatel splňuje podmínky přijetí do služebního poměru v průběhu přijímacího řízení. Jeho součástí je komplexní zdravotní prohlídka, psychologické vyšetření a prověrka tělesné zdatnosti. Přijetí do služebního poměru nelze odepřít z důvodu věku, rasy, barvy pleti, pohlaví, sexuální orientace, víry a náboženství, politického nebo jiného smýšlení, národnosti, etnického nebo sociálního původu, majetku, rodu, manželského nebo rodinného stavu. V den nástupu k výkonu služby policista skládá služební slib:

*„Slibuji na svou čest a svědomí, že při výkonu služby budu nestranný a budu důsledně dodržovat právní a služební předpisy, plnit rozkazy svých nadřízených a nikdy nezneužiji svého služebního postavení. Budu se vždy a všude chovat tak, abych svým jednáním neohrozil dobrou pověst bezpečnostního sboru. Služební povinnosti budu plnit rádně a svědomitě a nebudu váhat při ochraně zájmů České republiky nasadit i vlastní život.“*

Při přijetí do služebního poměru je policista ustanoven na služební místo a jmenován do služební hodnosti. Služební místo vyjadřuje jeho organizační a právní postavení v bezpečnostním sboru. Je charakterizováno služební hodností, stupněm a

---

<sup>3</sup> ČESKO. Zákon č. 273 ze dne 17. července 2008 o Policii České republiky In Sbirka zákonů České republiky 2008 částka 91, s 4086.

oborem vzdělání, náplní služební činnosti, rozsahem oprávnění a povinností. Zákon o služebním poměru upravuje pravidla kariérního postupu policisty.<sup>4</sup>

## **2.2 Uplatnění v Policii České republiky**

Policie České republiky (dále jen „policie“) nabízí uplatnění především uchazečům v uniformované složce policie, kteří mají zájem o pořádkovou policejní službu. Služební poměr je upraven zákonem č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, který nabyl účinnosti dnem 1. 1. 2007. Noví policisté jsou zařazováni především pro výkon služebního místa u služby pořádkové nebo dopravní policie.

### **2.2.1 Základní služba u Policie**

#### **Služba pořádkové policie**

Služba u pořádkové police chrání veřejný pořádek, bojuje proti kriminalitě, provádí trestní a přestupkové řízení, dohlíží na bezpečnost silničního provozu. Kromě základních útvarů (obvodních a místních oddělení) jsou v některých větších městech součástí pořádkové policie také pohotovostní motorizované jednotky, stále pořádkové jednotky a oddíly jízdní policie.

#### **Služba dopravní policie**

Dopravní policie dohlíží na bezpečnost a plynulost silničního provozu a spolupůsobí při jeho řízení, vyšetřuje dopravní nehody a kontroluje doklady o pojištění odpovědnosti za škodu způsobenou provozem vozidla.

#### **Letecká služba policie**

K ostatním službám policie, jakou je například ochranná služba a letecká služba, jsou zařazováni policisté, kteří splňují stanovenou dobu trvání služebního poměru, a také specifické požadavky pro převedení a absolvují odbornou přípravu.

#### **Služba kriminální police a vyšetření**

Rovněž služba kriminální policie a vyšetřování, útvar rychlého nasazení, útvar pro odhalování organizovaného zločinu a další speciální útvary obsazují volná služební místa policisty, kteří splňují minimální dobu trvání služebního poměru a dále splňují minimální stupeň vzdělání pro služební hodnost a tarifní třídu (tj. kvalifikační

---

<sup>4</sup> VOKUŠ, J. *Policie České republiky*. Praha, 2010. s 8.

požadavky pro příslušné služební místo stanovené zákonem - § 7). Výjimkou není ani splnění určitých specifických požadavků pro práci v těchto útvarech a povinnost absolvovat další speciální ověřování způsobilosti, odbornou přípravu a výcvik.<sup>5</sup>

### **2.3 Uplatnění v pracovním poměru v Policii ČR**

Vedle služebního poměru nabízí policie také uplatnění v pracovním poměru, který je upraven zákoníkem práce. Obvykle se jedná o pracovní pozice v oblasti servisní údržby, programátorů, techniků a v omezeném počtu i některých dalších specializací. Podmínky pro přijetí i přijímací řízení však nepřekračují běžný standard (zdravotní prohlídka nezbytná pro nástup do zaměstnání, bezúhonnost, popř. psychologické vyšetření).<sup>6</sup>

Policista a zaměstnanec Policie České republiky jsou při plnění úkolů policie povinni dodržovat pravidla zdvořilosti a dbát cti, vážnosti a důstojnosti osob i své vlastní. V případě ohrožení nebo porušení vnitřního pořádku a bezpečnosti, jehož odstranění spadá do úkolů policie, je policista ve službě a zaměstnanec Policie České republiky v pracovní době povinen provést úkon v rámci své pravomoci nebo přijmout jiné opatření, aby toto ohrožení nebo porušení odstranil.

Policista má povinnost takto postupovat i v době mimo službu, je-li bezprostředně ohrožen život, zdraví nebo svoboda osob, je-li ohrožen majetek, anebo pokud došlo k útoku na tyto hodnoty.

Pokud to okolnosti dovolují, je policista před provedením úkonu, kterým dochází k přímému vynucování povinností anebo k přímé ochraně práv za použití síly nebo hrozby silou, povinen použít slov „Jménem zákona!“ a odpovídající výzvy. Policista a zaměstnanec Policie České republiky jsou povinni dbát, aby nikomu v důsledku jejich postupu nevznikla bezdůvodná újma, a postupovat tak, aby zásah do práv a svobod osob, vůči kterým směřuje úkon, nebo osob nezúčastněných nepřekročil míru nezbytnou k dosažení účelu úkonu.

Při provádění úkonu je policista povinen prokázat svou příslušnost k Policii České republiky služebním stejnokrojem, služebním průkazem nebo odznakem policie, na kterých musí být zřetelně viditelné identifikační číslo. Zaměstnanec Policie České

---

<sup>5</sup> Policie ČR. [online]. [cit. 2016-01-14]. Dostupné z WWW: <<http://clanek/moznosti-uplatneni-v-policii-ceske-republiky.aspx>>.

<sup>6</sup> Policie ČR. [online]. [cit. 2016-01-14]. Dostupné z WWW: <http://www.policie.cz/o-nas-policie-ceske-republiky-policie-ceske-republiky.aspx>.

republiky prokazuje svou příslušnost zaměstnaneckým průkazem rovněž se zřetelně viditelným identifikačním číslem. Pokud povaha nebo okolnosti úkonu neumožňují prokázat příslušnost k Policii České republiky uvedeným způsobem, prokáže policista svou příslušnost ústním prohlášením: „Policie“.<sup>7</sup>

### 3 Syndrom vyhoření

V roce 1998 vydal Státní zdravotnický ústav poprvé příručku o syndromu vyhoření pro odbornou i širokou veřejnost.

Již od sedmdesátých let 20.století se psychologové a lékaři zabývají stavy celkového, především pak psychického vyčerpání, jež se projevuje v oblasti poznávacích funkcí, motivace i emocí a jež zasahuje a ovlivňuje postoje, názory, ale i výkonnost a následně celé vzorce profesionálního chování. Tyto stavy se označují jako syndrom vyhoření, vypálení, též vyhaslosti, tj. vyčerpání „ burnout syndrome“.<sup>8</sup>

#### 3.1 Popis příznaků

Příznaky vyhoření lze rozdělit do několika rovin.

Subjektivní příznaky: mimořádně velká únava, snížení sebecenění a sebehodnocení, vyplývající z pocitů snížené profesionální kompetence /schopnosti a dovednosti něco dělat a udělat/; problémy špatného soustředění, snadného podráždění /iritability/ a negativismu, dále celá řada příznaků stresového stavu při absenci organického onemocnění.<sup>9</sup>

Objektivní příznaky: zahrnují po řadu měsíců trvající sníženou celkovou výkonnost. Tato okolnost je dobře zjištělná i členy rodiny, nebo kolegy. Nejde jen o osobnostní charakteristiky, které mohou vyhoření buď umožňovat, nebo mu bránit. Jde také o druh činnosti.<sup>10</sup>

Příznaky na psychické úrovni: dominuje pocit, že dlouhé a namáhavé úsilí o něco již trvá nadměrně dlouho a efektivita tohoto snažení je v porovnání s vynaloženou námahou nepatrná; sebelítost, intenzivní prožitek nedostatku uznání; pokles až

<sup>7</sup> VOKUŠ, J. *Policie České republiky*. Praha, 2010. s 19.

<sup>8</sup> KEBRZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. Praha, 2003. s 3.

<sup>9</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha, 2001. s 114-115.

<sup>10</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Portál, 2001. s 115.

naprostá ztráta zájmu o témata související s profesí; dochází k utlumení celkové aktivity, k redukci spontaneity, kreativity, iniciativy; nastává výrazný pocit celkového, především pak duševního a emocionálního vyčerpání, vyčerpání emocionální; převažuje depresivní ladění, pocity smutku, frustrace, bezvýchodnosti a beznaděje; projevy negativismu, cynismu a hostility ve vztahu k osobám, jež jsou součástí profesionální práce; objevuje se i selektivní interpersonální senzitivita.<sup>11</sup>

Příznaky na fyzické úrovni: stav celkové únavy organismu, apatie, ochablost; rychlá unavitelnost, dostavující se po krátkých etapách relativního zotavení; vegetativní obtíže: (bolesti u srdce, zažívací obtíže, dýchací obtíže; bolesti hlavy, často nespecifikované; poruchy spánku; poruchy krevního tlaku, přetrvávající celková tenze; zvýšené riziko vzniku závislostí všeho druhu, zásahy do rytmu, frekvence a intenzity tělesné aktivity.)

Příznaky na úrovni sociálních vztahů: celkový útlum sociability, nezájem o hodnocení ze strany druhých osob; konkrétně-operační styl myšlení; nízká empatie; postupné narůstání konfliktů; výrazná tendence redukovat kontakt s kolegy;<sup>12</sup>

### **3.2 Fáze vývoje**

Patogeneze vyhoření se u většiny případů dá rozdělit do několika stádií.

#### **3.2.1 fáze vývoje syndromu vyhoření podle Tošnerové a Tošnera<sup>13</sup>**

Motivace/Nadšení - začínající pracovník srší elánem, má velká a nerealistická očekávání. Dobrovolně pracuje přes čas, práce ho zcela naplňuje, identifikuje se se svou profesí, a tak zanedbává volnočasové aktivity.

Stagnace/nezdary - počáteční nadšení uvažá, ve své profesi se zorientoval a zjistil, že má svá omezení a že ne všechny ideály půjdou naplnit. Rovněž se už začíná ohlížet i po jiných než jen pracovních věcí, bere v potaz osobní potřeby a zájmy.

Frustrace/zklamání - pracovníka začínají zajímat otázky efektivity a smyslu vlastní práce, protože se opakovaně setkal s nespolupracujícími klienty nebo s technickými

<sup>11</sup> KEBRZA, V. ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. Praha, 2003. s 9-10.

<sup>12</sup> KEBRZA, V. ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. Praha, 2003. s 10-11.

<sup>13</sup> TOŠNEROVÁ, T., TOŠNER, Jiří. *Syndrom vyhoření (pracovní sešit pro účastníky kurzů)*. Praha, 2002. s 5.



překážkami. Mohou se vyskytovat spory s nadřízenými i počínající emocionální a fyzické potíže.

Apatie/poraženectví - stádium apatie přichází po delší frustraci, když na frustrující situaci nemá dotyčný pracovník vliv.<sup>14</sup> Pracovník vnímá své povolání jen jako zdroj obživy, dělá pouze to, co musí, odmítá jakékoliv novinky, rozhovory se spolupracovníky i žádosti o práci přesčas.

V oblasti prožívání se mluví o tzv. HH syndromu / příznaky beznaděje a bezmoci/.<sup>15</sup>

Exhausce/Syndrom vyhoření – nakonec nastává období emocionálního vyčerpání, depersonalizace, pocit ztráty smyslu a období všech možných projevů syndromu vyhoření.

### 3.2.2 Čtyřfázový model syndromu vyhoření

Poplachová fáze. Cesta k vyhoření je individuální, konflikt, který je s ní spojený, je komplexní. Proto mohou existovat individuální odchylky. Symptomy v poplachové fázi jsou typickými prvními příznaky stresu. Jejich intenzita závisí na tělesné konstituci a individuálním vnímání dané osoby.

V rovině těla jsou v poplachovou fázi typické příznaky pocení, studených a vlhkých rukou, nucení na močení a na stolici, knedlík v krku spojený s neschopností mluvit.

V rovině myšlenek začínají horečnatá hledání možných řešení. Klademe si následující otázky: /Co mám dělat, abych situaci vyřešil? Jak mám odvrátit hrozbu?/.

V rovině pocitů se jedná o příznaky nevolnosti, nejistoty, nervozity, strachu, vnitřního neklidu, napětí.

V rovině chování se v poplachové fázi veškerá pozornost koncentruje na protějšek.

Fáze odporu. Tato fáze je nejzásadnější fází na cestě k vyhoření. Odporovat stojí extrémně mnoho sil a v určité chvíli i rezerv. Fyzické symptomy, jež se vyskytovaly v poplachové fázi, se stále více posouvají do hlubších rovin. Projevy strachu jsou u každého jiné. V rovině těla se ve fázi odporu mohou objevit tyto příznaky nevolnosti, napětí, alergických kožních reakcí, bolesti hlavy, žaludku nebo zad atd.

<sup>14</sup> TOŠNEROVÁ, T., TOŠNER, Jiří. *Syndrom vyhoření (pracovní sešit pro účastníky kurzů)*. Praha, 2002. s 5.

<sup>15</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha, 2001. s.116.

Fáze vyčerpání. Tato fáze se vyznačuje tím, že je zátěž vnímána jako vysoká, trvalá a nevyhnutelná. Nezmírní či nekompensuje ji ani její zvládnutí, ani odpočinek. Nelze provést ani korekci ve vnějším světě, ani kompenzaci ve světě vnitřním.

V rovině těla se ve fázi vyčerpání objevují chronické symptomy (opakované bolesti hlavy, migrény, vysoký krevní tlak, neustálá bolest žaludku, velmi výrazná slabost, neustálé vyčerpání, zvýšená náchylnost k infekcím, problémy s usínáním a nespavostí navzdory velké únavě.)

V rovině myšlenek se v této fázi lidé zabývají hlavně tělesnými a psychickými symptomy. Vnímání se nadále tlumí, konflikt se potlačuje a vytěšňuje, jedná se především o rostoucí zapomnětlivost, silné přemýšlení o všem možném, pocit 'prázdné hlavy'.

V rovině pocitů u těchto jedinců se fáze vyčerpání projevuje dvěma rozdílnými způsoby, podle druhu povahy. Někteří překypují emocemi, zatímco jiní se zaseknou a nic necítí. Setkáváme se tedy se smutkem, častým pláčem, s rostoucí beznadějí, bezmocí. Vrací se strach, který byl ve fázi odporu potlačován. Projevuje se bojácná a pesimistická nálada.

V rovině sociální se lidé začínají stahovat do ústraní. Odříkají se stále více setkání a schůzek, mezilidské kontakty vnímají jako zátěž. I tato fáze je časově omezená. Její trvání závisí na individuálních rezervách energie.

Ústup. V této fázi je syndrom vyhoření plně rozvinutý.

V rovině těla se neustále zvyšuje slabost a vyčerpání. Tělesné symptomy jsou již chronické. Jsou tak silné, že ovlivňují běžný život a nezhvědkou intenzivně narušují jeho zvládnutí.

V rovině pocitů se často objevuje výrazná nenávisť vůči sobě. Ta vzniká následujícím procesem: nemocný ze strachu a kvůli bezmoci většinou neprojevuje prvotní vztek a zlost na dominantní protějšek, vztek se nezmenšuje, naopak zvenčí tlačí dominantní protějšek, zevnitř vlastní potlačovaná agrese. Tento proces je ve většině případů neuvědomělý, nedokáže ho jako takový vnímat.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> PRIES, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. Praha, 2015. s 25-42.

## 4 Stres

Stres (z angl. slova stress, zátěž), může být chápán jako silná frustrace. Vzniká tehdy, působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu.

Obecně je přijatá definice, že stres je soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější podněty, narušující normální chod funkcí organismu.<sup>17</sup>

### 4.1 Příznaky stresového stavu

Světová zdravotnická organizace (WHO) v Ženevě vydala přehled příznaků stresu. Příznaky stresu jsou rozděleny do třech oblastí: fyziologické, emocionální a behaviorální.<sup>18</sup>

#### A. Fyziologické příznaky stresu

- bušení srdce (palpitace) – vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce
- bolest a sevření za hrudní kostí
- nechutenství a plynatost v břišní oblasti
- křečovitě a svírající bolesti v dolní části břicha a průjem
- časté nucení k močení
- sexuální impotence nebo nedostatek sexuální touhy
- změny v menstruačním cyklu
- bodavé, řezavé, palčivé pocity v rukou a nohou
- svalové napětí v krční oblasti a oblasti dolní páteře, často spojené s bolestmi v těchto oblastech
- úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se směrem od temene hlavy k čelu
- migréna
- exantém – vyrážka v obličeji
- nepříjemné pocity v krku
- dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (fokusace)

---

<sup>17</sup> NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha, 1998. s 40

<sup>18</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha, 2001. s 180-181.

## **B. Emocionální (citové) příznaky stresu**

- prudké a výrazně rychlé změny nálady (střídání radosti a smutku)
- nadměrné trápení se věcmi, které nejsou tolik důležité
- neschopnost projevit emocionální náklonnost, sympatie, soucítění s druhými lidmi
- nadměrné starosti o vlastní zdraví a fyzický vzhled
- nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi
- nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti
- zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkost

## **C. Behaviorální příznaky stresu**

- nerozhodnost
- zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech
- sklon ke zvýšené osobní nehodovosti nebo nepozornému řízení auta
- zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění
- zvýšená konzumace vykouřených cigaret za den
- zvýšená konzumace alkoholických nápojů
- větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní
- ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání se
- změněný denní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy
- snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce

## **4.2 Teorie stresu**

Mezi představitele, kteří se zabývali stresem, považujeme W. B. Cannona, H. Selyeho a R. S. Lazaruse.

*W. B. Cannon* (1871-1945), americký fyziolog, který objevil, že organismus bývá obvykle v uvolněném, relaxovaném stavu. Když se však objeví ohrožení, po fyziologické stránce dochází k rozvoji poplachové reakce, to znamená, že srdce začne rychleji bušit, zvyšuje se obsah cukru v těle, rozšiřují se zorničky apod. Tyto změny umožňují rychlý výdej tělesné energie při útěku nebo při boji. Základním typem emocí

při ohrožení je vztek a strach během tohoto útěku. Organismus může totiž při ohrožení nejen bojovat nebo utéci, ale i ustrnout. Emoce (strach, vztek) nastanou dříve než zmíněné chování (útok, útek).<sup>19</sup>

H. Selye (1907) popsal obecný adaptační syndrom (GAS), kterým vyjádřil biologickou reakci organismu na stres. Tento syndrom se skládá ze tří fází.

- *Fáze poplachové reakce*, kdy stres začne působit - organismus se snaží mobilizovat zdroje k odstranění ohrožení.
- *Fáze odolnosti*, kdy se organismus s přetrvávajícím stresem vyrovnává dostupnými prostředky.
- *Fáze vyčerpání organismu*, kdy zátěžový podnět přetrvává, organismus není schopen reagovat, jeho zdroje jsou vyčerpány, umírá nebo je nenávratně poškozen.

Obecný adaptační syndrom tedy znamená reakci organismu na jakoukoliv zátěž nebo požadavek prostředí.<sup>20</sup>

R. S. Lazarus (1922) udává, že pro to, aby vznikla stresová reakce, je velmi důležité, zda organismus danou situaci vyhodnotí jako stresovou. Pro vznik stresové reakce musí jedinec posoudit situaci jako ohrožení, ztrátu či výzvu a vyhodnotit, že má nedostatek zdrojů k jejímu zvládnutí.<sup>21</sup>

### 4.3 Zátěžové situace v policejní profesi

Policejní profese je v mnoha ohledech specifická. Jsou zde situace, které policisté běžně zvládají, často se však setkávají se situacemi, se kterými není příliš jednoduché se vypořádat. Tyto situace se označují jako zátěžové.

Nejvíce je s pojmem zátěž spojován právě stres. Stres je jednou z nejčastějších příčin pracovní neschopnosti anebo předčasného odchodu z aktivní služby.

Výraz „*policejní stres*“ se používá pro situace, které většina policistů vnímá jako zátěž spojenou s emocionálním a často i fyzickým vypětím.<sup>22</sup>

Mezi nejčastější stresové situace patří:<sup>23</sup>

- *Použití střelné zbraně proti člověku* – tzv. „*post – shooting*“ trauma.

<sup>19</sup> BAŠTECKÁ, B. GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. Praha, 2001. s 241.

<sup>20</sup> BAŠTECKÁ, B. GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. Praha, 2001. s 241-242.

<sup>21</sup> BAŠTECKÁ, B. GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. Praha, 2001. s 242.

<sup>22</sup> ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. Plzeň, 2006. s 130.

<sup>23</sup> ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. Plzeň, 2006. s 129-135.

- *Nasazení zásahové jednotky v nepřehledné situaci; vyjednávání s pachatelem zadržujícím rukojmí.*
- *Situace ohrožující život a zdraví jednajících policistů.*
- *Vyšetřování násilné trestné činnosti.*
- *Další mimořádné situace, při nichž dochází ke kontaktu se smrtí.*
- *Vyšetřování dopravních nehod.*
- *Davové akce*

Celkově můžeme konstatovat, že k nejvíce zátěžovým situacím v rámci policejní služby je nezbytné řadit všechny situace, během kterých dochází k bezprostřednímu ohrožení zdraví a života všech účastníků.<sup>24</sup>

#### **4.4 Zdroje profesionálního stresu v policejní praxi**

Rizikových činitelů v policejní profesi je celkem mnoho. Tyto rizikové faktory se neuplatňují izolovaně, ale vstupují do vzájemných interakcí. Patří sem:<sup>25</sup>

- Sdělování nepříjemné zprávy
- Pátrání
- Konfliktní situace v policejní činnosti
- Moment výkonné moci
- Moment frustrace vyvolané policejním jednáním
- Zákroky v přítomnosti nezúčastněných osob
- Spolupráce s pachateli trestných činností
- Vyjednávání se sebevrahy
- Indirektivní /defenzivní/ a direktivní /ofenzivní/ komunikace
- Zvláštní situace vyšetřování náhlého úmrtí v rodině
- Komunikace s médii
- Styk s negativními emocemi pachatelů jakou jsou agrese, podrážděnost nebo hněv.
- Velká morální a právní odpovědnost.
- Nutnost rozhodovat se i při neúplných informacích.
- Zdravotní rizika (např. riziko infekce nebo riziko napadení opilým nebo zdrogovaným pacientem).
- Směnný provoz, noční práce, někdy i spánková deprivace.
- Přesčasové hodiny, náročný životní styl.

<sup>24</sup> MICHALÍK, D., *Psychologie v policejní praxi*. Olomouc 2009. s

<sup>25</sup> ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. Plzeň, 2006. s 168-269.

- Malá připravenost uspokojovat vlastní psychické potřeby
- Nárazový charakter práce
- Časové i jiné nároky na průběžné vzdělávání. Nutnost se adaptovat se na novou situaci a nové přístupy.

## **5 Prevence jako součást profesionality policisty**

Výkon povolání a služba u policie i běžný život se svými nároky jsou zdroji zátěží a požadavků, které nebývá snadné zvládnout. Proto je třeba především preventivně pečovat o vlastní osobní potenciál, o tělesné i duševní zdraví.<sup>26</sup>

### **5.1 Základní pojmy**

#### **5.1.1 Duševní hygiena**

Duševní hygiena je tradiční a stále aktuální pojem. Vyjadřuje soubor vědecky podložených návodů, rad a pravidel jak rozvíjet a uchovávat tělesné i duševní zdraví i uspokojivé a účinné vztahy s lidmi.

Duševní hygiena je zaměřena na hledání a nalézání efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého člověka. Usiluje o harmonický rozvoj osobnosti. Zaměřuje se především na prevenci nežádoucího vývoje v oblasti tělesného a duševního zdraví a jeho důsledků. Zaměřuje se na opatření a postupy v oblasti poradenství, sebevýchovy a životosprávy.<sup>27</sup>

#### **5.1.2 Psychologie zdraví**

Psychologie zdraví se zaměřuje na psychicky relativně zdravé lidi. Vychází z problematiky lidí, kteří jsou z psychologického hlediska v mezích normálu, nemají psychické obtíže. Tato disciplína se zaměřuje na předcházení zdravotním těžkostem. Jde v první řadě o prevenci.<sup>28</sup>

<sup>26</sup> ŠOPEK, J. *Zátěž a protistresový program*. Praha, 2004. s 17.

<sup>27</sup> ŠOPEK, J. *Zátěž a protistresový program*. Praha, 2004. s 17-18.

<sup>28</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha, 2001. s 25.

## 5.2 Prevence

### 5.2.1 Psychologická pomoc ze strany kolegů a nadřízených po zátěžové události

Jedná se o šetrný přístup bezprostředně po události. Kolega či nadřízený měl by být k dispozici pro rozhovor, aniž by zpočátku kladl příliš otázek ve vztahu k okolnostem události. Takové otázky by mohly působit zvědavě, nebo vyvolávat výčitky, pocity odsouzení či existenčního ohrožení.

Pro snížení stresové reakce a omezení možných negativních dopadů pomáhá okamžitý rozhovor, konaný během několika málo hodin po stresové události.

V roce 2002 vznikla Rozkazem policejního prezidia č. 162/2002 na úrovni Policejního prezidia anonymní linka nepřetržité pomoci policistům v krizi.<sup>29</sup>

### 5.2.2 Pomoc vlastními silami

Psychická situace je poznamenána především hlubokou nejistotou a narůstajícími pochybnostmi, někdy i pocity viny. Současně může být obtížné o dané události hovořit.

Účinnější strategií, než vnucující se vzpomínky potlačovat, je naučit se je zpracovat a přijmout.

S tím souvisí:

- Přijmout pomoc rodiny.
- Udržovat odolnost vůči stresu a usilovat o pozitivní životní styl.
- Mapovat svoje způsoby chování.
- Nacvičovat dechová cvičení.
- Měnit chování k druhým ve smyslu nácviku asertivity.
- Zmapovat projevy podrážděnosti, hněvu a kontrolovat emoční stažení a překonávat je.
- Zlepšit spánek.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> ŠOPEK, J. *Zátěž a protistresový program*. Praha, 2004. s 42-44.

<sup>30</sup> ŠOPEK, J. *Zátěž a protistresový program*. Praha, 2004. s 40-41.



### 5.2.3 Profesionální pomoc

Profesionální pomoc v krizi poskytují spolu s vhodně vybranými a odborně připravenými policisty zejména psychologové, psychiatři a další odborně kvalifikované osoby proškolené a vycvičené v metodách krizové intervence.

Mezi prostředky odborné léčby stresové poruchy patří individuální a skupinová psychoterapie a někdy i podpůrná farmakoterapie. Pomoc se může uskutečňovat ambulantně, při hospitalizaci, formou terénní služby, v klientově přirozeném prostředí, telefonickou formou.

Psychologickou podporou u policistů lze rozdělit do tří fází:<sup>31</sup>

Preventivní podpora – je poskytována cíleně a systematicky v období ještě před vypuknutím krize, např. pre-krizové vzdělávání, příprava a podpora jednotlivců a vybraných skupiny, které mohou být krizí zasaženi.

Podpora v akutní fázi krize – přímá péče o jednotlivce, kteří krizí právě prošli a nacházejí se ve fázi jejího doznívání. Podpora během akutní krize se také označuje jako 'podpora na scéně', může mít i podobu vzájemného podpůrného jednání 'policista policistovi'.

Podpora po krizové události, která proběhla. Jedná se o zmírnění emočních a fyzických důsledků kritické události.

### 5.2.4 Sebepoznávání a sebeřízení

Adekvátní sebepoznávání je předpokladem sebevýchovy (autoregulace). Má kladný vliv na sociální adaptaci jedince a jeho vyrovnanost.

Mezi formy sebepoznávání a sebehodnocení patří:<sup>32</sup>

- *Pravidelná registrace vlastního chování* prováděná večer nebo ráno následujícího dne.
- *Focusing*
- *Přijetí sama sebe.*
- *Reflexe* (úvaha rozbor vlastního jednání) je aplikována po různých citových konfliktech.

<sup>31</sup> ŠOPEK, J. *Zátěž a protistresový program*. Praha, 2004. s 44-45.

<sup>32</sup> KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*, Praha, 1997. s 132-135.

- *Asertivita*
- *Mezilidské vztahy*
- *Vyrovnaný životní styl*
- *Organizace času*
- *Přátelé a kvalitní mezilidské vztahy.* Zhruba 25% mužů a 35% žen se obrací na své přátele s otázkou, jací tazatelé skutečně jsou.
- *Psychoterapeutický výcvik v sociálně-psychologických dovednostech,* zaměřený na prohloubení sebepoznání a na pochopení zdrojů našich motivací a vztahů.
- *Proaktivita.* Jedná se o převzetí odpovědnosti za vlastní život, odvíjí se od všech rozhodnutí, která činíme.

### 5.2.5 Relaxační techniky

Relaxační techniky slouží jako prevence a léčba řady onemocnění. Indikací relaxačních a mediačních technik je také prevence profesionálního stresu.

Navodí se jedna nebo víc tělesných nebo psychických změn, které jsou typické pro relaxaci. To pak vede ke změnám dalším. Různé relaxační a mediační techniky mohou mít navíc specifické účinky a klást důraz na činitele, které přesahují rámec relaxace, např. sebeuvědomování nebo autosugesce.<sup>33</sup>

Relaxace vyvolává v těle a psychice zcela opačné změny. Její využívání představuje přirozenou léčbu. Díky relaxaci lze zmírnit strach, deprese i hněv.

Mezi možnosti patří.

- Tělesné cvičení nebo tělesná práce. Relaxace se obvykle dostaví po skončení fyzické aktivity. Výhodou např. jógy a některých tradičních čínských cvičení je to, že relaxaci a tělesný pohyb integrují do jednoho celku.
- Klidné dýchání do břicha s prodlouženým výdechem.
- Svalové uvolnění. Toto uvolnění spočívá v tom, že člověk si postupně uvědomuje a relaxuje části těla jednu za druhou. Toho se využívá především v Jacobsonově progresivní relaxaci, v řadě jógových relaxačních technik. Svalová relaxace se nejčastěji praktikuje vleže, protože tato poloha dobře umožňuje celkové uvolnění.

---

<sup>33</sup> NEŠPOR, K. *Sebevládání*, Praha, 2013. s 47.

- Smích a úsměv představuje velmi rychlý a praktický způsob, jak se uklidnit. Smích zahrnuje tělesné projevy a vyvolává změny v mnoha ohledech podobné těm, které nastávají při relaxaci. Při smíchu dochází k svalovému uvolnění, je pro něj typický dlouhý výdech.
- Rozumná tělesná aktivita mírní úzkosti i další silné emoce a posiluje imunitu. Po skončení tělesné aktivity nastává relaxace.<sup>34</sup>

## 6 Analýza inventáře projevu syndromu vyhoření

Výzkumný vzorek je složen se zaměstnanců policie v Libereckém kraji, a to na obvodním oddělení v České Lípě, v Žandově a na oddělení kriminální policie v České Lípě. Obvodní oddělení jsou vybrána z důvodu jejich odchylné zatíženosti. Jedná se o oddělení dříve označované jako oddělení II třídy (OOP Česká Lípa) a oddělení IV třídy (Žandov). Oddělení kriminální policie není nijak charakterizováno svou činností.

Vzhledem k cílům práce je pro empirickou část zvoleno dotazníkové šetření

Jako dotazník je zvolen *Inventář projevů syndromu vyhoření* od Tamary a Jiřího Tošnerových z roku 2002, který má 24 tvrzení. Tyto položky jsou hodnoceny pomocí škál podle míry závažnosti projevů /vždy, často, někdy, zřídka, nikdy/ Každá položka je ohodnocena maximálně 4mi body a minimálně 0body v následujícím rozložení na škále.

Vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
4	3	2	1	0

Tento inventář zkoumá čtyři základní osobnostní roviny: emocionální, rozumovou, sociální a tělesnou. Tyto roviny úzce souvisejí s projevy rozvoje syndromu vyhoření a ukazují, jaká osobnostní rovina je více či méně ohrožena vzhledem k tomuto syndromu.

Celý Inventář je uveden v příloze.

<sup>34</sup> NEŠPOR, K. *Sebeovládání*, Praha, 2013. s 48-57.

## **6.1 Hypotézy a výzkumné otázky**

- Policejní profese je charakterizována řadou zátěží a stresu z výkonu povolání.

### **Jsou policisté ve vybraných obvodech zatíženi rozvojem syndromu vyhoření?**

- Základní služba u Policie je dělena na jednotlivé složky Policie. Ve výzkumu jsou využity tři oddělení, a to oddělení obecné kriminální policie, obvodní oddělení v České Lípě a oddělení v Žandově.

### **Lze předpokládat rozdíl v rozvoji syndromu vyhoření mezi kolegy kriminální policie a kolegy pracujícími na obvodních odděleních?**

### **Má směnnost vliv na rozvoj syndromu vyhoření u jednotlivých složek Policie?**

- Obvodní oddělení jsou vybrána z důvodu jejich odchylné zatíženosti. Jedná se o oddělení dříve označovaná jako oddělení II třídy (OOP Česká Lípa) a oddělení IV třídy (Žandov).

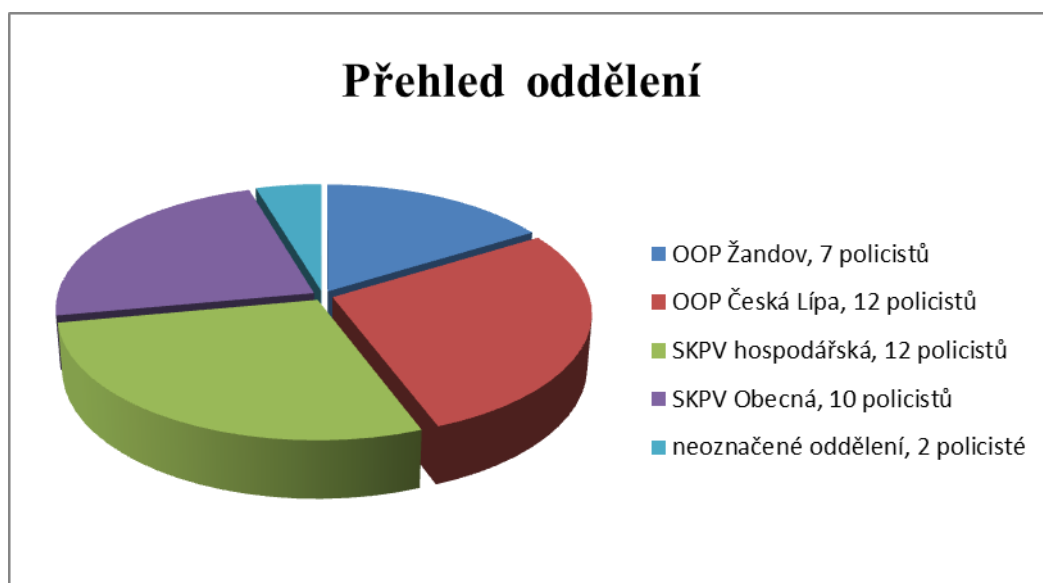
### **Budou syndromem vyhoření více zatíženi policisté pracující na oddělení OOP v České Lípě nebo na oddělení v Žandově u České Lípy.**

## **6.2 Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor je tedy tvořen policisty z Libereckého kraje z následujících oddělení:

- Obvodní oddělení v České Lípě /dříve oddělení II . třídy/: zúčastnilo se 12 policistů.
- Obvodní oddělení Žandov /dříve označované oddělení IV. třídy/: zúčastnilo se 7 policistů.
- Služba kriminální policie a vyšetřování, dále jen SKPV; zúčastnilo se 22 policistů.
- Neoznačené oddělení: zúčastnili se 2 policisté.

Graf č. 1 Přehled oddělení



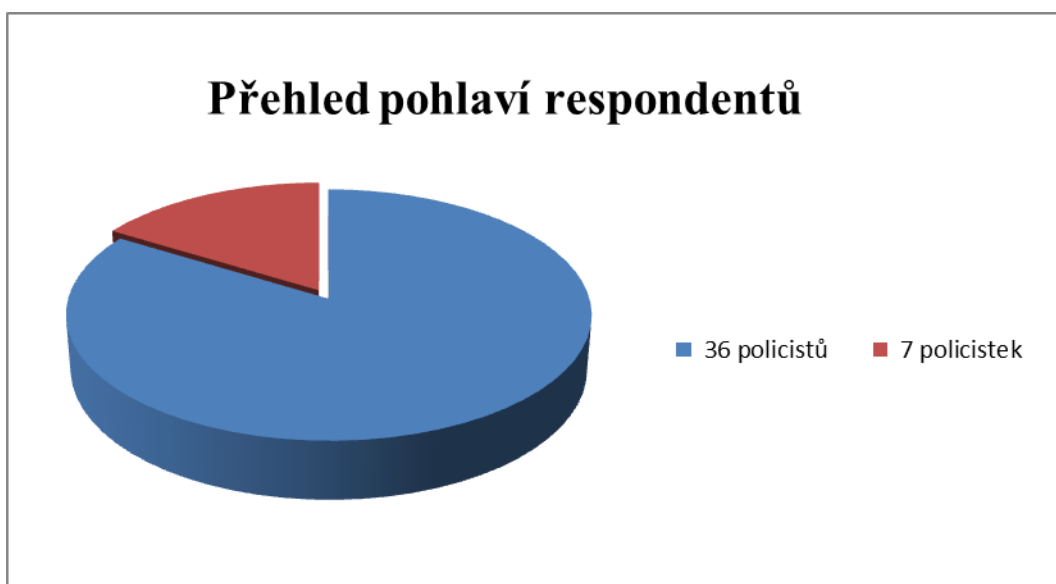
### 6.3 Základní demografické údaje

Za účelem zajištění anonymity vyplňování Inventáře jsou uvedeny základní demografické údaje, tj. pohlaví, věk, vzdělání, počet odsloužených let u Police, hodnost, příslušné oddělení a směnnost /8 hodinová, 12ti hodinová, 24ti hodinová, kombinovaná/.

#### 6.3.1 Pohlaví respondentů

Z celkového počtu zúčastněných je 7 policistek pracujících na obvodním oddělení v České Lípě. Z ostatních odděleních, vč. obvodního oddělení v České Lípě se zúčastnilo 36 policistů.

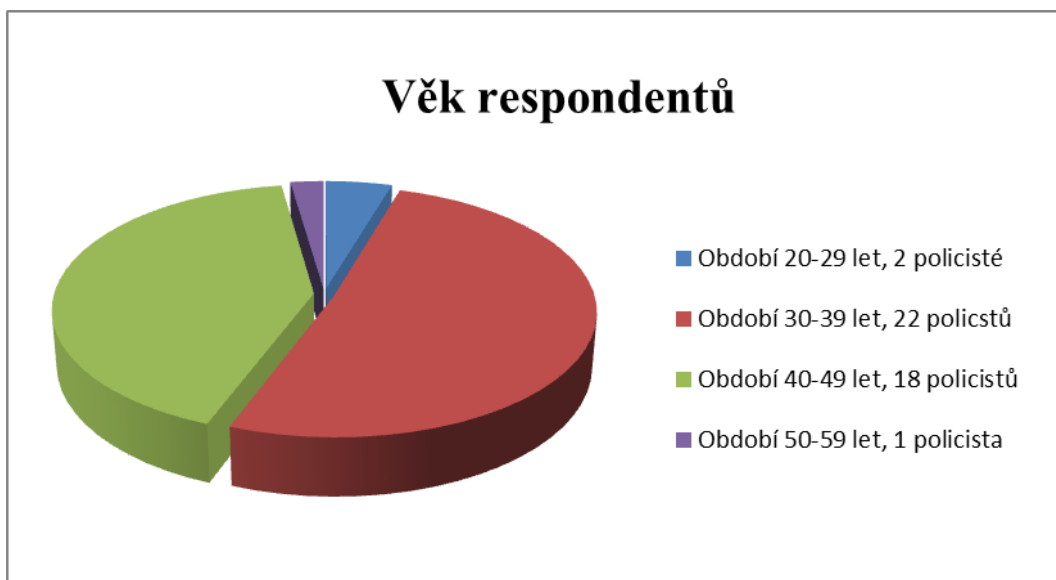
Graf č. 2 Pohlaví respondentů



### 6.3.2 Věk respondentů

Respondenti, kteří se zúčastnili daného výzkumu jsou ve věkovém rozmezí od 20ti ldo 59ti let. Průměrné věkové období je v rozmezí 30-39let.

Graf č. 3 Věk respondentů



### 6.3.3 Vzdělání respondentů

Útvar policejního vzdělávání a služební přípravy je organizační článek Policie České republiky s celostátní působností. Ve vymezeném rozsahu je odborným, metodicko-řídícím, kontrolním a výkonným pracovištěm. Útvar řídí policejní vzdělávání, služební přípravu a policejní sport za stanovených podmínek a zajišťuje odborné vzdělávání, potřebné pro výkon zaměstnání zaměstnanců policie.

Útvar policejního vzdělávání a služební přípravy byl zřízen k 1. 7. 2015, nařízením Ministerstva vnitra Č. 67/2008, kterým se zřizují útvary Policie České republiky s celostátní působností.<sup>35</sup>

Vzdělávání se uskutečňuje na policejních školách, např. Střední a vyšší policejní školy Ministerstva vnitra v Praze, Vyšší policejní školy a Střední policejní školy MV v Holešově a na Policejní akademii České republiky v Praze.<sup>36</sup>

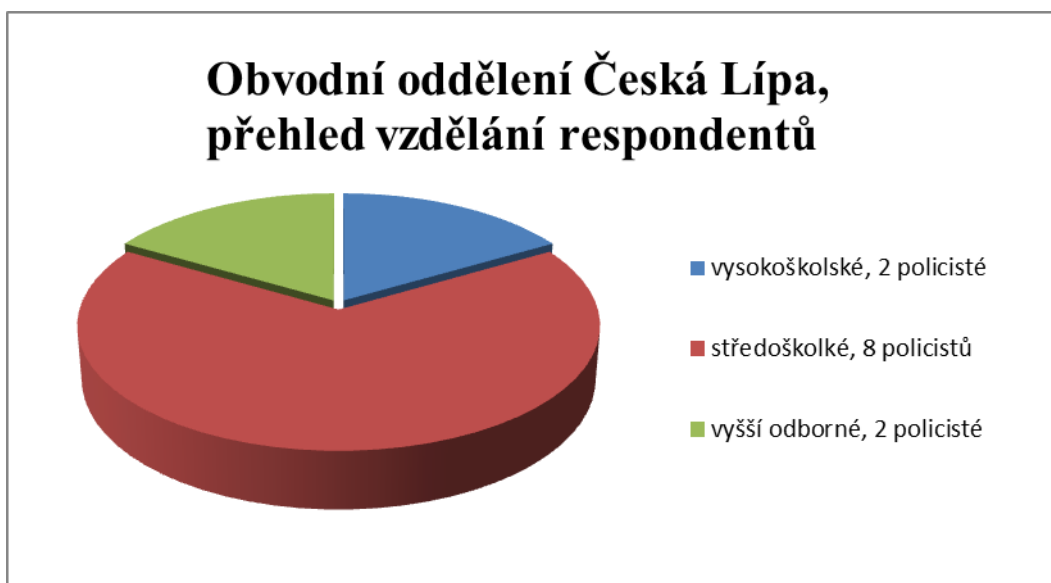
Graf č. 4 Přehled vzdělání na obvodní oddělení Žandov



<sup>35</sup> Policie ČR. [online]. [cit. 2016-03-20]. Dostupné z WWW: <<http://www.policie.cz/clanek/utvar-policejního-vzdelavani-a-sluzebni-pripravy.aspx>>

<sup>36</sup> Policie ČR. [online]. [cit. 2016-03-20]. Dostupné z WWW: <<http://www.mvcr.cz/clanek/web-o-nas-skolstvi-policejni-skoly-mv-a-skolske-zarizeni-mv.aspx>>

Graf č. 5 Přehled vzdělání na obvodním oddělení v České Lípě



Graf č. 6 Přehled vzdělání na oddělení SKPV Česká Lípa





Graf č. 7 Vzdělání u respondentů neoznačeného oddělení



Respondenti neoznačeného oddělení.

Jedná se o 2 policisty středoškolského vzdělání.

Graf č. 8 Souhrnný přehled vzdělání



Z daného přehledu je tedy vysokoškolské vzdělání u policistů zastoupeno na oddělení SKPV,

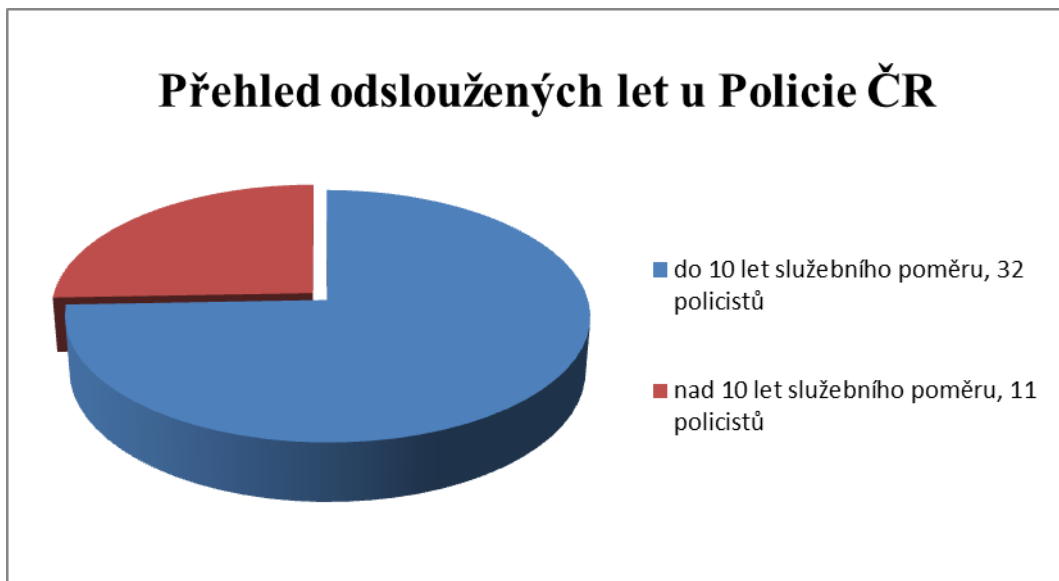
Středoškolské vzdělání je nejčastěji u policistů na obvodním oddělení v České Lípě a v Žandově.

### 6.3.4 Počet odsloužených let u Policie ČR

Počtem odsloužených let se rozumí doba od nástupu do policejního poměru.

Mezi respondenty do 10ti let služebního poměru je 32 policistů a to zejména na oddělení v České Lípě a v Žandově; a nad 10let služebního poměru je 11 policistů na oddělení SKPV a výběrově i na výše uvedených oddělení.

Graf č. 9 Přehled odsloužených let u Policie



## 7 Analýza Inventáře podle jednotlivých rovin

Daný inventář je rozdělen na čtyři základní roviny, a to na rovinu rozumovou, emocionální, sociální a tělesnou.

Následně je uveden přehled jednotlivých rovin včetně formulovaných položek Inventáře.

### 7.1 Kognitivní rovina

Rozumová rovina inventáře je tvořena šesti formulacemi, které jsou uvedeny v následujícím přehledu.

<i>Položky</i>	<i>Název otázky</i>
1.	Obtížně se soustřeďuji.
5.	Pochybuji o svých profesionálních schopnostech.
9.	Vyjadřuji se posměšně o příbuzných klienta i o klientech.
13	Můj odborný růst a zájem o obor zaostává.
17	Přemýšlím o odchodu z oboru.
21	Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru.

#### 7.1.1 Vyhodnocení individuálního stresového profilu v rozumové oblasti

Max. počet bodů v rozumové rovině je 24, min. bodů je 0;

Jednotlivé položky jsou rozděleny na bodové ohodnocení do jednotlivých třetin;

0-8 bodů = nízké ohodnocení, působení stresu je velmi nízké

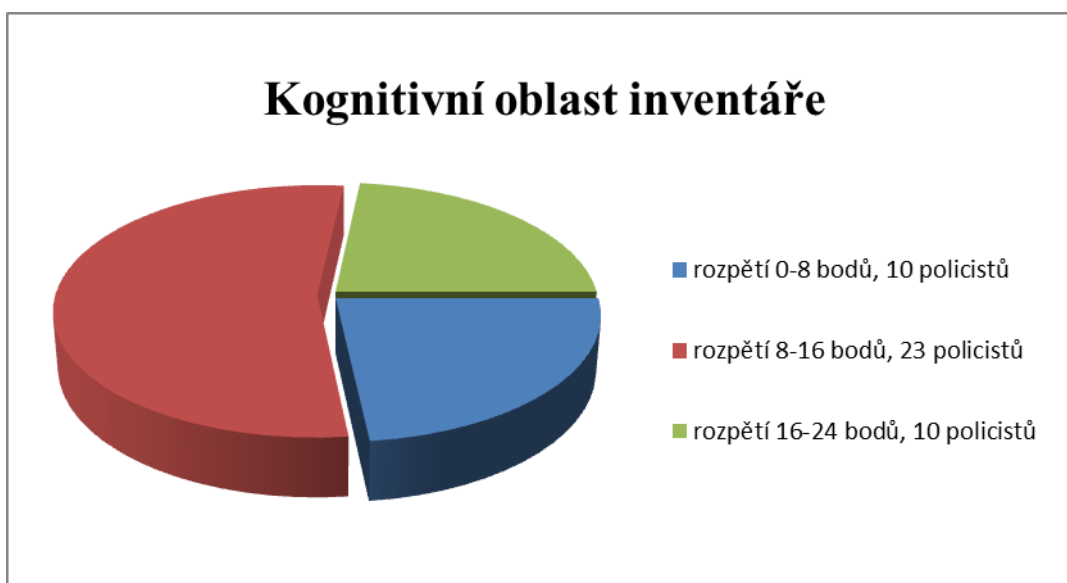
8-16bodů = průměrné ohodnocení, adaptivní strategie zvládnání stresu

16-24bodů = zvýšená náchylnost ke stresu, možnost rozvoje syndromu vyhoření;

Celkový počet vyplněných inventářů je 43

- v bodovém rozpětí 0-8 se ohodnotilo 10 policistů
- v rozpětí 8-16 bodů se ohodnotilo 23 policistů
- v rozpětí 16-24 bodů se ohodnotilo 10 policistů

Graf č. 10 Přehled hodnocení v rozumové rovině



Projevy selhání v oblasti rozumové rovině jsou podle Tošnera a Tošnerové následující<sup>37</sup>:

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

<sup>37</sup> TOŠNEROVÁ, T., TOŠNER, Jiří. Syndrom vyhoření (pracovní sešit pro účastníky kurzů). Praha, 2002. s 8.

## 7.2 Emocionální rovina

Tato emocionální rovina inventáře je tvořena šesti formulacemi, které jsou uvedeny v následujícím přehledu.

<i>Položky</i>	<i>Název otázky</i>
2.	Nedokáží se radovat ze své práce.
6.	Jsem sklíčený/á.
10.	V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á.
14.	Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní.
18.	Trpím nedostatkem uznání a ocenění.
22.	Cítím se ustrašený/á.

### 7.2.1 Vyhodnocení individuálního stresového profilu v emoční oblasti

Max. počet bodů v rozumové rovině je 24, min. bodů je 0;

Jednotlivé položky jsou rozděleny na bodové ohodnocení do jednotlivých třetin;

0-8 bodů = nízké ohodnocení, působení stresu je velmi nízké

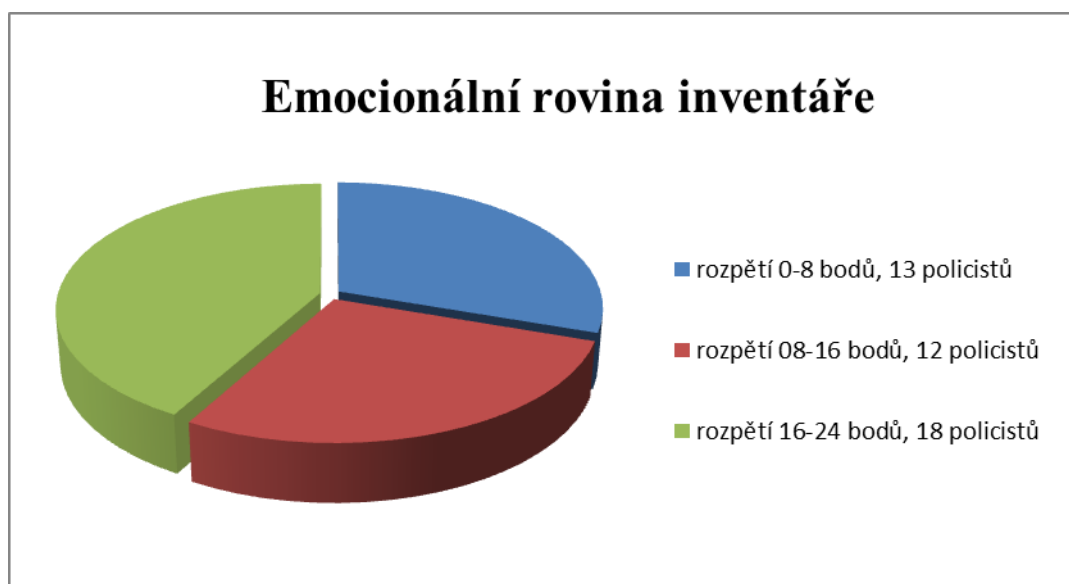
8-16 bodů = průměrné ohodnocení, adaptivní strategie zvládnání stresu

16-24 bodů = zvýšená náchylnost ke stresu, možnost rozvoje syndromu vyhoření;

Celkový počet vyplněných inventářů je 43

- v bodovém rozpětí 0-8 se ohodnotilo 13 policistů
- v rozpětí 8-16 bodů se ohodnotilo 12 policistů
- v rozpětí 16-24 bodů se ohodnotilo 18 policistů

Graf č. 11 Přehled hodnocení v emocionální rovině



Projevy selhání v emoční rovině jsou podle Tošnera a Tošnerové následující:<sup>38</sup>

#### Emocionální rovina

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

<sup>38</sup> TOŠNEROVÁ, T., TOŠNER, J. Syndrom vyhoření (pracovní sešit pro účastníky kurzů). Praha, 2002. s 8.

### 7.3 Sociální rovina

Tato sociální rovina inventáře je tvořena šesti formulacemi, které jsou uvedeny v následujícím přehledu.

<i>Položky</i>	<i>Název otázky</i>
4.	Nemám chuť pomáhat problémovým klientům.
8.	Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy.
12.	Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy.
16.	Svou práci omezují na její mechanické provádění.
20.	Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání.
24.	Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s klienty.

#### 7.3.1 Vyhodnocení individuálního stresového profilu v sociální oblasti

Maximální počet bodu v rozumové rovině je 24, min. bodů je 0;

Jednotlivé položky jsou rozděleny na bodové ohodnocení do jednotlivých třetin;

0-8 bodů = nízké ohodnocení, působení stresu je velmi nízké

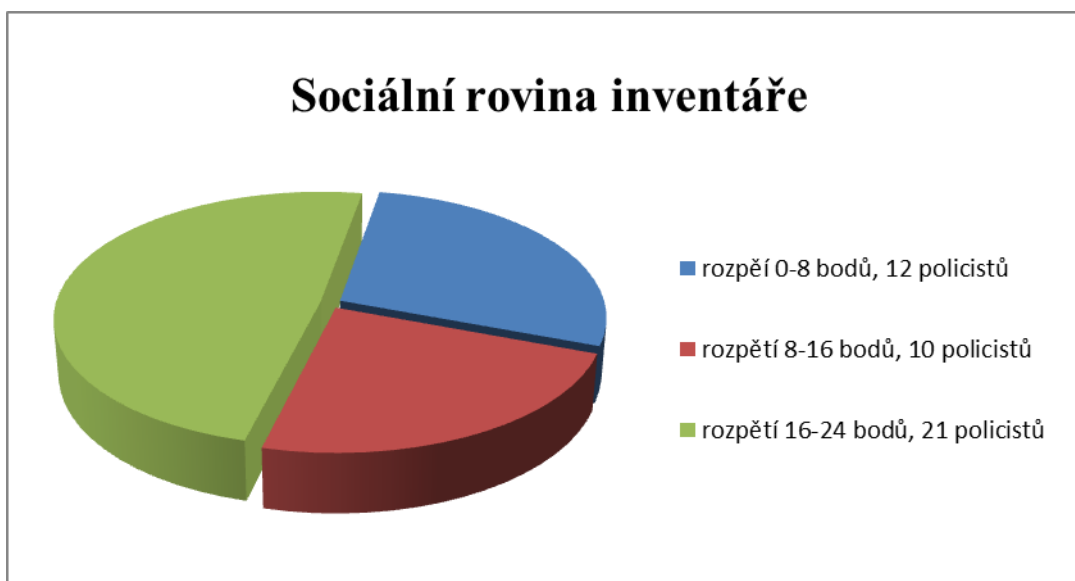
8-16bodů = průměrné ohodnocení, adaptivní strategie zvládnání stresu

16-24bodů = zvýšená náchylnost ke stresu, možnost rozvoje syndromu vyhoření;

Celkový počet vyplněných inventářů je 43

- v bodovém rozpětí 0-8 se ohodnotilo 12 policistů
- v rozpětí 8-16 bodů se ohodnotilo 10 policistů
- v rozpětí 16-24 bodů se ohodnotilo 21 policistů

Graf č. 12 Přehled hodnocení v sociální rovině



Projevy selhání v sociální rovině jsou podle Tošnera a Tošnerové následující:<sup>39</sup>

#### Sociální vztahy

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

<sup>39</sup> TOŠNEROVÁ, T., TOŠNER, J. Syndrom vyhoření (pracovní sešit pro účastníky kurzů). Praha, 2002. s 8.



## 7.4 Tělesná rovina

Tato sociální rovina inventáře je tvořena šesti formulacemi, které jsou uvedeny v následujícím přehledu.

<i>Položky</i>	<i>Název otázky</i>
3.	Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“.
7.	Jsem náchylný/á k nemocím.
11.	Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením, apod.
15.	Jsem napjatý/á.
19.	Trápí mě poruchy spánku.
23.	Trpím bolestmi hlavy.

### 7.4.1 Vyhodnocení individuálního stresového profilu v tělesné oblasti

Maximální počet bodů v rozumové rovině je 24, min. bodů je 0;

Jednotlivé položky jsou rozděleny na bodové ohodnocení do jednotlivých třetin;

0-8 bodů = nízké ohodnocení, působení stresu je velmi nízké

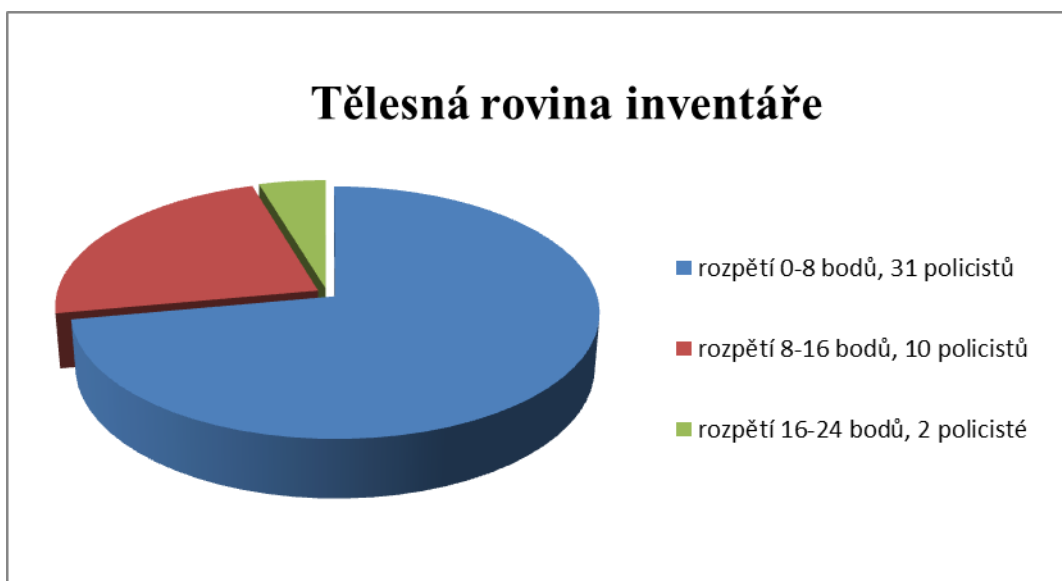
8-16 bodů = průměrné ohodnocení, adaptivní strategie zvládnání stresu

16-24 bodů = zvýšená náchylnost ke stresu, možnost rozvoje syndromu vyhoření;

Celkový počet vyplněných inventářů je 43

- v bodovém rozpětí 0-8 se ohodnotilo 31 policistů
- v rozpětí 8-16 bodů se ohodnotilo 10 policistů
- v rozpětí 16-24 bodů se ohodnotilo 2 policisty

Graf č. 13 Přehled hodnocení v tělesné rovině



Projevy selhání v tělesné rovině jsou podle Tošnera a Tošnerové následující:<sup>40</sup>

#### Tělesné příznaky

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

<sup>40</sup> TOŠNEROVÁ, T., TOŠNER, J. Syndrom vyhoření (pracovní sešit pro účastníky kurzů). Praha, 2002. s 8.

## 8 Celkové hodnocení Inventáře

Bodové hodnocení jednotlivých položek Inventáře je rozloženo v bodovém ohodnocení od 0 bodu do 4 bodu.

Celkový maximální počet celého inventáře je tedy 96bodů v celém dotazníku.

Vyhodnocení je rozděleno do třetin, tj.

0-32bodů = nízká rovina působení stresu

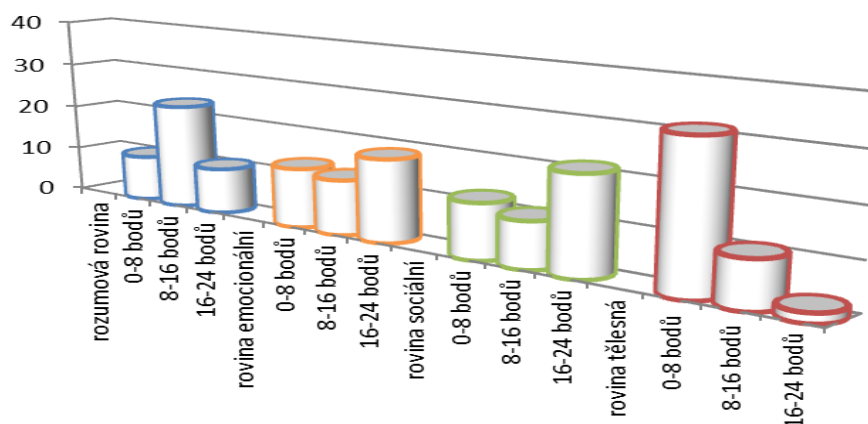
32-64 bodů = průměrné zvládnutí působení stresu

64-96 bodů = náchylnost k projevům syndromu vyhoření

V následující tabulce a grafu je uveden celkový přehled všech rovin Inventáře včetně bodového ohodnocení respondentů.

<i>roviny</i>	<i>0-8bodů</i>	<i>8-16bodů</i>	<i>16-24bodů</i>
Rovina rozumová	10	23	<b>10</b>
Rovina emocionální	13	12	<b>18</b>
Rovina sociální	12	10	<b>21</b>
Rovina tělesná	31	10	<b>2</b>

Graf č. 14 Souhrnný přehled inventáře



## 9 Hlavní výsledky

Výsledky výzkumu jsou opřeny zejména o dotazníkové šetření pomocí Inventáře projevů syndromu vyhoření od autorů Tamary a Jiřího Tošnerových z roku 2002, jenž obsahuje 24 tvrzení.

V jednotlivých rovinách se ukazují tyto závěry.

V rozumové rovině s bodovým hodnocením osm až šestnáct bodů, hodnotilo nejvíce policistů ze všech vybraných oddělení, tj. 23 policistů.

V bodovém hodnocení do 8 bodů a následně nad 16 bodů, bylo hodnocení 10ti policisty.

Nejčastěji bodově hodnocena byla položka č. 17 *Přemýšlím o odchodu z oboru*. Naopak položka č.5 *Pochybuji o svých profesionálních schopnostech* a položka č. 21 *Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru*.

Emocionální rovina získala nejvíce bodového hodnocení v následujících položkách, vždy s maximálním počtem bodů.

Formulace č. 18 *Trpím nedostatkem uznání a ocenění*; č.2 *Nedokáži se radovat ze své práce*.

V bodovém hodnocení nad 16 bodů tuto rovinu hodnotilo celkově 18 policistů z celkového počtu 43 policistů.

Sociální rovina se ukazuje jako nejvíce stresová. V bodovém hodnocení nad 16 bodů bylo 21 policistů.

Maximálně bodově hodnoceny byly následující položky: č. 20 *Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání*; č. 16 *Svou práci omezují na její mechanické provádění* a č. 4 *Nemám chuť pomáhat problémovým klientům*.

Tělesná rovina byla všemi respondenty nejnižší hodnocena. Zde se ukazuje na nejméně stresové působení. V bodovém hodnocení do 8 bodů byla hodnocena 21 policisty.

- **Jsou policisté ve vybraných obvodech zatíženi rozvojem syndromu vyhoření?**

Z dotazníkového šetření vyplývá, že k rozvoji syndromu vyhoření jsou nejvíce náchylní respondenti z obvodního oddělení v České Lípě a to zejména v rovině sociální a částečně stresově hodnocena je i rovina emocionální.

Na oddělení kriminální policie nejsou zaznamenány projevy syndromu vyhoření v jednotlivých rovinách.

Na oddělení v Žandově byla u jednoho policisty stresově hodnocena jen rovina sociální.

Ze souhrnného vyhodnocení tedy vyplývá, že syndrom vyhoření ve všech rovinách se nepotvrdil. Nejvíce stresová je rovina emocionální a sociální.

- **Lze předpokládat rozdíl v rozvoji syndromu vyhoření mezi kolegy z kriminální policie a kolegy pracujícími na obvodních odděleních?**

Z celkového hodnocení včetně demografických údajů vyplývá, že policisté jsou pravidelně vzděláváni, nejvíce vysokoškolsky vzdělaných policistů je na oddělení kriminální policie, na ostatních obvodních odděleních převažuje středoškolské vzdělání a u některých policistů vyšší odborné vzdělání.

Také na oddělení kriminální policie je směnnost kombinovaná a to na 8hod. a na 24hod.

Na obvodních odděleních je pravidelná směnnost, včetně svátků a víkendů.

Z dotazníkového šetření se tedy potvrdil rozdíl v náchylnosti rozvoje syndromu vyhoření. Respondenti na oddělení kriminální policie nejsou tolik náchylní k projevům rozvoje samotného syndromu.

- **Budou syndromem vyhoření více zatíženi policisté pracující na oddělení OOP v České Lípě nebo na oddělení v Žandově u České Lípy.**

Ano. Více náchylní k projevům syndromu vyhoření jsou skutečně respondenti z obvodního oddělení v České Lípě. Odpověď na otázku proč k vyhoření dochází častěji u policistů obvodního oddělení v České Lípě nalezneme v pohledu vzhledem ke kvantitě a řešení různého druhu protiprávního jednání. Policisté v Žandově řeší ve větší míře bezpečnost silničního provozu oproti obvodnímu oddělení v České Lípě, kde se policisté setkávají s řešením celé škály různého protiprávního jednání. Je prokázáno, že ve větších městech s větším počtem obyvatel dochází častěji k násilnému jednání, a policisté musí použít také donucovací prostředky. V malých obcích je spíše prezentováno rodinné jednání a lidé s policisty spolupracují. Také ve městech je větší fluktuace drogově závislých. Jednání s těmito osobami je pro policisty velmi náročné, a to vzhledem k možné nákaze různými chorobami, včetně nevyléčitelných. Jednání s těmito lidmi, v době přítomnosti psychotropní látky v jejich těle, je mnohem složitější než u osob zdravých, i ve větší míře než u osob pod vlivem alkoholu. Na vesnicích se uživatelé psychotropních látek převážně skrývají a stydí se před ostatními lidmi v obci. Ve městech se osoby závislé na psychotropních látkách vzájemně stýkají a dodávají si sebevědomí a předávají si zkušenosti. Ve městech je také možnost lepší dostupnosti získání psychotropních látek oproti vesnicím, přestože ze strany Policie ČR je tomuto protiprávnímu jednání věnována značná pozornost. Na vesnicích není taková anonymita oproti městům a dochází zde i k případnému vyčlenění a odsouzení společností.

Shrneme-li uvedené, tak policisté v České Lípě řeší oproti policistům v Žandově mnohem častěji rizikovější jednání pachatelů při páchání násilného protiprávního jednání a ve větším počtu i u jiných protiprávních jednání.

## 10 Souhrn

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku policejní profese a jejích specifických nároků na duševní a sociální rovnováhu. V případech déletrvajících a negativně působících faktorů může vést profesní frustrace k dysharmonii duševní rovnováhy, a tím i v neposlední řadě k podpoře rozvoje samotného syndromu vyhoření.

Cílem této práce je tedy popsání specifické problematiky syndromu vyhoření a policejní zátěže, pokud možno z nejširšího pohledu tak, aby mohla být přínosem zejména pro samotnou profesi policisty.

Policejní profese je v mnoha ohledech specifická. Jsou zde situace, které policisté běžně zvládají, často se však setkávají se situacemi, se kterými není příliš jednoduché se vypořádat. Tyto situace se označují jako zátěžové po psychické stránce. V rámci situací, do kterých se policisté při výkonu služby dostávají, nacházejí své uplatnění různé specifické úkony. Tyto úkony slouží zejména k odhalování, šetření a objasňování protiprávního jednání. Za základ se tedy považuje výslech pachatele, poškozeného, svědka, kriminalistické rekonstrukce a rekognice, využití fyziodetekčních metod, komunikace s únosci, sebevrahy a sdělování nepříznivých zpráv.<sup>41</sup>

Pomáhající profese, do kterých mj. řadíme i profesi policisty, se vyznačují vysokými nároky na osobnost každého policisty. Z mnohých výzkumů vyplývá, že příslušníci těchto profesí jsou ohroženi syndromem vyhoření

Syndrom vyhoření je popisován jako stav vzniklý v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků. Tvoří ho řada symptomů především v oblasti psychické, částečně však též v oblasti fyzické a sociální. Klíčovou složkou syndromu je zřejmě emoční exhauce, kognitivní vyčerpání a často i celková únava. Vyčerpání, pasivita a zklamání ve smyslu syndromu vyhoření se dostavuje jako reakce na převážně pracovní stres.<sup>42</sup>

Základem prevence výše popsaného syndromu je duševní hygiena. Součástí duševní hygieny je tedy duševní zdraví, které zahrnuje širokou škálu faktorů. Jedná se tedy podle J. Křivohlavého o tělesné, psychické, sociální a duchovní stavy umožňující dosáhnout optimální kvality života.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> MICHALÍK, D. Psychologie v policejní praxi. Olomouc, 2009. s 53.

<sup>42</sup>KEBRZA, V. ŠOLCOVÁ, I. Syndrom vyhoření. Praha, 2003. s7.

<sup>43</sup>KŘIVOHLAVÝ, J., Psychologie zdraví, Praha, 2001. s 40.

Souhrnně lze tedy říci, že do duševní rovnováhy patří fyzické a duševní zdraví, harmonické interpersonální vztahy, osobnostní vlastnosti a zaměřenost na realizaci životních cílů a rozvinutí osobnostních potencialit.

Duševní hygiena tedy vede k prohloubení sebepoznání každého z nás. To posléze pomůže tomu, že duševní hygiena zvýší kvalitu života policistů a vědomě ji k tomu užívá.

Druhá část se zaměřuje na zmapování výše uvedené problematiky u policistů na obvodních odděleních v České Lípě a v Žandově a na oddělení kriminální policie v České Lípě, a to s cílem popsat a sumarizovat výsledky tak, aby mohly být použity eventuálně k dalšímu studiu. Jako výzkumnou metodu byl použit Inventář projevu syndromu vyhoření od Tamary a Jiřího Tošnerových z roku 2002, který má 24 tvrzení. Tyto položky jsou hodnoceny pomocí škál podle míry závažnosti projevů /vždy, často, někdy, zřídka, nikdy/ Každá položka je ohodnocena maximálně 4body a minimálně 0body.

Tento inventář zkoumá čtyři základní osobnostní roviny: emocionální, rozumovou, sociální a tělesnou. Tyto roviny úzce souvisejí s projevy rozvoje syndromu vyhoření a ukazují, jaká osobnostní rovina je více či méně ohrožena vzhledem k tomuto syndromu.

Hlavním cílem práce je zjištění, zda profese policisty je ohrožena syndromem vyhoření. Dalším cílem je jak vnímají samotní policisté ve vybraném Libereckém kraji náročnost práce, zda jsou více ohroženi po stránce emocionální, interpersonálně vztahové nebo kognitivní. Výzkumu se celkově účastnilo 43policistů. Pomocí Inventáře bylo zjištěno, že k rozvoji syndromu vyhoření jsou nejvíce náchylní respondenti z obvodního oddělení v České Lípě a to zejména v rovině sociální a částečně stresově hodnocena byla rovina emocionální. Na oddělení kriminální policie nejsou zaznamenány projevy syndromu vyhoření v jednotlivých rovinách. Na oddělení v Žandově byla u jednoho policisty stresově hodnocena rovina sociální.

Ze souhrnného vyhodnocení se ukazuje, že nejvíce stresová byla rovina emocionální a sociální. Syndrom vyhoření se tedy ve všech rovinách nepotvrdil.



## **Závěr**

Syndrom vyhoření je dlouhodobý proces, jehož konečným vrcholem je vyhoření. Tento proces trvá několik měsíců a let. Probíhá v několika fázích, které mohou být různě dlouhé a mohou se různě překrývat. V jakékoliv fázi je možné si jej uvědomit a včas samotný proces přerušit.

Uvědomění si problému je tedy počátek cesty k nápravě. Základem prevence syndromu vyhoření je tedy jeho předcházení. A tak duševní hygiena nabízí mnoho cest, jak si upevnit duševní zdraví a eliminovat různé vlivy a působení samotného stresu. Podstatou je též správné nastavení hodnotového systému, životního stylu, vlastních hranic a psychosociální podpory.

## Seznam použitých zdrojů

### Literární zdroje

1. Baštecká, B., Goldmann P., *Základy klinické psychologie*, Praha, Portál, 2001, ISBN 80-7178-550-4
2. Čírtková, L., *Policejní psychologie*, Plzeň, Aleš Čeněk, s.r.o., 2006, ISBN 80-86898-73-3
3. Kebrza, V., Šolcová, I., *Syndrom vyhoření*; SZU, Praha, 2003; ISBN80-7071-231-7
4. Kopřiva, K. *Lidský vztah, jako součást profese*, Praha, Portál, 1997, ISBN 80-7178-150-9
5. Křivohlavý, J., *Psychologie zdraví*, Praha, Portál, 2001, ISBN 80-7178-551-2
6. Michalík, D., *Psychologie v policejní praxi*, Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci, 2009, ISBN 978-80 244-2200-8
7. Nakonečný, M., *Encyklopedie obecné psychologie*, Praha, Academia, 1998, ISBN 80-200-0625-7
8. Nešpor, K. *Sebeovládání*, Praha, Portál, 2013, ISBN 978-80-262-0482-4
9. Pries, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*, Praha, Grada, 2015, ISBN 978-80-247-5394-2
10. Šopek, J. *Zátěž a protistresový program; Určeno účastníkům dalšího vzdělávání vedoucích pracovníků základního organizačního článku Police ČR*, Ministerstvo vnitra České republiky, odbor vzdělávání a správy policejního školství, Praha, ISBN neuváděno.
11. Tošnerová, T., Tošner, Jiří. *Syndrom vyhoření (pracovní sešit pro účastníky kurzů)*. Praha: Hestia 2002; ISBN neuváděno
12. Vokuš, J. *Policie České republiky*, Praha, Policejní prezidium České republiky, 2010; ISBN 978-80-254-7701-4
13. ČESKO. Zákon č. 273 ze dne 17. července 2008 o Policii České republiky In Sběrka zákonů České republiky 2008 částka 91, s 4086-s 4153

## Elektronické zdroje

1. Policie ČR. [online]. [cit. 2016-01-14]. Dostupné z WWW: <<http://clanek/moznosti-uplatneni-v-policii-ceske-republiky.aspx>.
2. Policie ČR. [online]. [cit. 2016-01-14]. Dostupné z WWW: <http://www.policie.cz/o-nas-policie-ceske-republiky-policie-ceske-republiky.aspx>.
3. Policie ČR. [online]. [cit. 2016-03-20]. Dostupné z WWW: <<http://www.policie.cz/clanek/utvar-policejního-vzdelavání-a-sluzební-přípravy.aspx>
4. Policie ČR. [online]. [cit. 2016-03-20]. Dostupné z WWW: <<http://www.mvcr.cz/clanek/web-o-nas-skolství-policejní-skoly-mv-a-skolske-zarizeni-mv.aspx>

## Příloha

### DOTAZNÍK

Tento dotazník obsahuje otázky posuzující různé faktory, které mohou ovlivňovat Vaše fyzické zdraví a duševní pohodu.

Tyto informace budou anonymně použity k bakalářské práci.

Pro každou otázku vyberte pouze jednu odpověď z uvedené stupnice v posledních třech měsících. Označte tu možnost, která nejlépe odpovídá skutečnosti.

Prosím o vyplnění základních údajů.

<b>Pohlaví:</b>	<b>Oddělení:</b>	
<b>Věk:</b>	<b>Počet odsloužených let</b>	<b>Směnnost: 8hod. - 12hod. - 24hod. - kombinovaná</b>
<b>Vzdělání:</b>	<b>Hodnost:</b>	

(zaškrtněte u každé položky, do jaké míry se vás jednotlivé výpovědi týkají)

		Vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
1.	Obtížně se soustřeďuji	4	3	2	1	0
2.	Nedokáži se radovat ze své práce	4	3	2	1	0
3.	Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“	4	3	2	1	0
4.	Nemám chuť pomáhat problémovým klientům	4	3	2	1	0
5.	Pochybuji o svých profesionálních schopnostech	4	3	2	1	0
6.	Jsem sklíčený/á	4	3	2	1	0
7.	Jsem náchylný/á k nemocím	4	3	2	1	0
8.	Pokud je to možné vyhýbám se odborným rozhovorům s kolegy	4	3	2	1	0
9.	Vyjadřuji se posměšně o příbuzných klienta i o klientech	4	3	2	1	0
10.	V konfliktních situacích na pracovišti se cítím bezmocný/á	4	3	2	1	0

11.	Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením, apod.	4	3	2	1	0
12.	Frustrace ze zaměstnání narušuje moje soukromé vztahy	4	3	2	1	0
13.	Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	4	3	2	1	0
14.	Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní	4	3	2	1	0
15.	Jsem napjatý/á	4	3	2	1	0
16.	Svou práci omezují na její mechanické provádění	4	3	2	1	0
17.	Přemýšlím o odchodu z oboru	4	3	2	1	0
18.	Trpím nedostatkem uznání a ocenění	4	3	2	1	0
19.	Trápí mě poruchy spánku	4	3	2	1	0
20.	Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání	4	3	2	1	0
21.	Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru	4	3	2	1	0
22.	Cítím se ustrašený/á	4	3	2	1	0
23.	Trpím bolestmi hlavy	4	3	2	1	0
24.	Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s klienty	4	3	2	1	0