

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH  
STUDIÍ, Z. Ú., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**PROFESNÍ ZÁTĚŽ U POLICISTŮ A JEJÍ  
ZVLÁDÁNÍ**

**Autor práce: Tomáš Červený, DiS.**

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

**Forma studia: Kombinovaná**

**Vedoucí práce: PhDr. Josef Vlček**

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

**2019**

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce – v elektronické podobě ve veřejně přístupné části infodisku VŠERS a v tištěné podobě knihovnou VŠERS, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky vedoucího a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce systémem na odhalování plagiátů.

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PhDr. Josefu Vlčkovi, za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## ABSTRAKT

ČERVENÝ, T. *Profesní zátěž u policistů a její zvládnání.: bakalářská práce.* Příbram: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2019. 59 s. Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Josef Vlček

**Klíčová slova:** stres, odolnost, burn-out, coping,

Bakalářská práce pojednává o profesní zátěži u policistů a jejím zvládnání. Práce byla rozdělena na dvě části, teoretickou část a praktickou část.

V teoretické části jsou vysvětleny pojmy zátěž a zátěžová situace, stres a burn out. Dále jsou zde vysvětleny pojmy coping a copingové strategie. Následně je zde také zahrnuta problematika stresu v policejní práci a končí se vysvětlením jednotlivých částí, ze kterých se skládá systém psychické podpory PČR.

Praktická část je zpracována na základě anonymního dotazníku. Výsledky tohoto dotazníku byly porovnány s autorovým pohledem na danou problematiku. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 78 respondentů z řad Policie České Republiky.

## ABSTRACT

ČERVENÝ, T. *The professional burden on cops and its coping : Bachelor Thesis*. České Budějovice : The College of European and Regional Studies, 2019. 59 p.  
Supervisor : PhDr. Josef Vlček

**Key words:** stress, resistance, burn-out, coping

This bachelor thesis deals with the professional burden on cops and its coping. The thesis was divided into two parts, the theoretical part and the practical part.

The theoretical part explains concept of stress, stressful situation and burn out. Coping and coping strategies are also clarified. There is also included the problem of stress in the police work and ends with an explanation of the individual parts which explains the system of psychological support of the Czech Police.

The practical part is created based on results of anonymous questionnaire. The results of this questionnaire were compared with the author view on the issue. The questionnaire survey was attended by 78 respondents from the Czech Police.

# Obsah

Úvod.....	8
1 CÍL A METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE .....	9
2 ZÁTĚŽ A ZÁTĚŽOVÁ SITUACE V OBEČNÉM POJETÍ.....	10
2.1 Frustrační tolerance osobnosti.....	11
2.2 Typologie zátěžových situací .....	11
3 STRES.....	14
3.1 Reakce na stres .....	14
3.2 Odolnost – resilience .....	15
4 BURN – OUT – DEFINICEPOJMU .....	17
4.1 Profese ohrožené burn – out.....	17
4.2 Specifika – příznaky burn – out .....	18
4.3 Průběh burn – out .....	19
5 COPING.....	21
5.1 Copingové strategie .....	21
6 POLICEJNÍ PRÁCE A STRES .....	23
6.1 Příčiny každodenního policejního stresu.....	23
6.2 Traumatizující události ve službě.....	25
6.3 Zvládání stresových situací v policejní praxi .....	26
7 SYSTÉM PSYCHICKÉ PODPORY V PČR.....	27
7.1 Posttraumatická intervenční péče .....	27
7.2 Systém kolegiální podpory v PČR .....	28
7.3 Systém krizové intervence v PČR.....	28
7.4 Psychologické služby v PČR.....	29
8 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ .....	29
8.1 Cíle průzkumu a stanovené hypotézy.....	30
8.2 Charakteristika průzkumu .....	30
8.3 Výsledek průzkumu.....	31

9	Vyhodnocení zjištěných informací .....	46
	Závěr .....	49
	Seznam použitých zdrojů .....	51
	Seznam tabulek a grafů .....	53

## Úvod

Téma „Profesní zátěž u policistů a její zvládnání“ jsem si zvolil proto, že sám pracuji jako policista a společně se svými kolegy po celém světě se denně dostávám do situací, které jsou pro nás obtížné a stresující. Myslím, že je tedy velmi důležité vědět, jak tyto situace zvládat a také vědět, že existují lidé, kteří za pomoci různých metod pomáhají policistům zvládat jejich náročnou službu.

V dnešní době má spousta lidí malé platy nebo nepracují vůbec a žijí pouze z různých druhů podpor, které jim dotuje stát, jsou závislí na alkoholu nebo jiných omamných či psychotropních látkách anebo se jen dostali do těžké životní situace, kterou nezvládli a o vše přišli. Všichni tito lidé potřebují k tomu, aby mohli žít, jídlo a pití, které ovšem nejsou zadarmo. Lidé tedy proto, aby přežili, nějakým způsobem poruší zákon. Ti, kdo řeší tyto situace na místě jako první a přijdou s pachatelem do kontaktu přímo na místě, kdy buď již spáchal, či dokonce stále páchá protiprávní jednání, jsou policisté. Obyčejní lidé, kteří se rozhodli, že svůj život zasvětit k ochraně druhých lidí a budou dohlížet na dodržování zákona.

S postupem času a vývojem ve společnosti roste u lidí agresivita. Ta se projevuje nejen při různých přepadeních či rvačkách, kdy se lidé nebojí použít proti druhým různé úderné prostředky, například tyče nebo v dnešní době tolik oblíbené teleskopické obušky, ale i různé druhy chladných zbraní jako například nože. Následky po útocích těmito zbraněmi jsou však fatální a v mnohých případech také nenávratné. Agresivita se bohužel také stále více projevuje v dopravě. Lidé jezdí stále agresivněji, a tudíž přibývá i tragických dopravních nehod.

Policisté, kteří jsou například k nějakému přepadení či útoku na jiné osoby přivoláni, často přijíždějí jen s minimem informací, a proto již při jízdě vozidlem k místu události se v jejich těle mohou objevovat první příznaky stresu, který když však přesáhne určitou hranici únosnosti, která je u každého jedince jiná, může vést k neštěstí. Policisté jsou veřejností pečlivě sledováni a vyžaduje se po nich vždy profesionální a bezchybný zákrok. I policisté jsou však jen lidé a stres nad nimi může v některých situacích zvítězit jako nad kýmkoli jiným.

Cílem této práce je informovat policisty o typech zátěže, metodách, jak se s ní vypořádat a o psychické podpoře, kterou poskytuje PČR, ale i přiblížit laické veřejnosti náročnost policejní práce.



# 1 CÍL A METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Hlavním cílem této bakalářské práce je vysvětlit pojmy týkající se stresu spojenému s výkonem povolání policisty a také metody, kterými lze proti tomuto stresu bojovat a podat tak ucelený přehled vystihující danou oblast. Výsledný přehled poté poskytne možnost pro příslušníky Policie České Republiky zjistit co je to stres, jak se projevuje, jaké jsou jeho následky a také jakým způsobem se ho naučit ovládat a vyrovnávat se s ním.

Jako hlavní průzkumná metoda bylo zvoleno dotazníkové šetření obsahující jak uzavřené otázky, tak i jednu uzavřenou otázku. Touto metodou se dá formou kvantitativní oslovit větší množství respondentů, kdy tato metoda je v uvedené problematice efektivnější, co se týká analýzy výsledných dat, než například použití rozhovorů.

## 2 ZÁTĚŽ A ZÁTĚŽOVÁ SITUACE V OBECNÉM POJETÍ

V soukromém i profesionálním životě se v důsledku různých příčin můžeme běžně setkat se situacemi, které hovorově nazýváme jako obtížné, náročné, svízelné či konfliktní. To, co mají všechny tyto situace společné, je, že na člověka kladou zvýšené nároky a požadavky, které může člověk zvládnout jen s maximálním využitím všech svých fyzických a psychických sil, kterými potencionálně disponuje. V těchto situacích dochází k tomu, že vnější požadavky a tlaky, které jsou na jedince kladeny, již nejsou v rovnováze s připraveností jedince je zvládnout. Pro tyto situace se v psychologii používá výraz zátěž. Pro zátěž je důležité, aby jedinec nesoulad mezi požadavky a tlaky, které jsou na něho kladeny, a připraveností je zvládnout, vnímal a prožíval. V případě, že si jedinec tento nesoulad neuvědomuje či si jej nepřipouští, tak k zátěži nedochází. Vniklá situace může být ovšem prožívána subjektivně jako zátěžová i v případě, kdy k nesouladu mezi tlakem situace a připraveností jedince ve skutečnosti nedojde. I v případě takovéto pomyslné zátěže však nastává zátěžová reakce se všemi důsledky a jevy.

Příkladem takovéto situace může být následek „žertu“, který byl proveden v anglické policejní škole, kdy skupina maskovaných studentů přepadla a svázala svého spolužáka. Poté jej odsoudili k trestu smrti tím, že mu bude setnuta hlava, což provedli mokrým ručníkem. Jelikož okolnosti, za kterých se tento „žert“ odehrával, byly natolik skutečné, výsledkem byla okamžitá smrt jejich spolužáka. I když je tedy nepochybné, že psychické zátěže u lidí vznikají hlavně v důsledku reálného nesouladu mezi tlakem situace a vlastní nepřipraveností, vždy se tu v menší či větší míře uplatňuje i prolínání mezi skutečností a představami. Medicínou i psychologií je již dokázáno, že představy mají intenzivní vliv na psychofyziologický stav jedince. V případě, že si jedinec opakovaně představuje nepříjemné zážitky v podobě strachu, obav či úzkostí, mohou se u něho příznaky zátěže projevovat dlouhou dobu skutečným nástupem nesouladu. Toto platí i v případě, že si člověk stále připomíná nepříjemné zážitky, i když se odehráli již před dlouhou dobou. Obecně platí, že ty nejhorší scénáře si člověk dovede vytvořit ve svém nitru. Síla představivosti však dokáže platit i v opačném směru. Uklidňující, příjemné a povzbuzující vzpomínky mohou člověka v zátěžových situacích uklidnit.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie: základy praktické psychologie pro policisty, strážníky, justiční stráž a pracovníky soukromých bezpečnostních agentur*. 2. rozš. vyd. Praha: Support, 1996. ISBN 80-902164-0-4, str. 148-149

## 2.1 Frustrační tolerance osobnosti

Frustrační tolerance osobnosti vyjadřuje schopnost jedince odolávat a překonávat frustrující situace. Frustrační tolerance je obecně menší u dětí, což znamená, že děti oproti dospělým snáze podléhají důsledkům frustrace. Snesitelnější variantou, než frustrace individuální je tzv. kolektivní frustrace, která nastává například v období válek nebo hospodářských krizí. Člověk trpící frustrací sám toto období snáší obtížněji, než když ví, že stejně frustrováni jsou i ostatní lidé.

Psychická tenze, která v těchto situacích nastává, se v jedinci neustále hromadí. V případě, kdy není nijak ventilována, může tato psychická tenze po překročení pomyslné hranice frustrační tolerance nepříznivě ovlivňovat některé organické a psychické procesy. Zmíněná pomyslná hranice je u každého jedince individuální. Závisí na inteligenci, temperamentu, věku, stavu organismu a typu výchovy.<sup>2</sup>

## 2.2 Typologie zátěžových situací

Termín zátěž je tedy obecným označením pro reálný či pomyslný nesoulad mezi vnějšími požadavky a vnitřní připraveností a způsobilostí jedince je řešit. Prožívaný nesoulad může mít z psychologického hlediska několik podob. Z pravidla rozlišujeme tyto typy zátěžových situací: deprivace, frustrace, konflikty, problémy, trauma, krize a stres.

Deprivaci chápeme jako stav, kdy některá z významných potřeb není uspokojována v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouho dobu. Deprivace patří k nejzávažnějším zátěžovým vlivům, nepříznivě ovlivňuje psychický stav jedince i jeho psychický vývoj. Je důležité, ve kterém období života jedinec takto strádá. Například v raném věku jsou důsledky citového strádání větší než v pozdějším období. Dlouho trávající deprivace vede k nerovnoměrnému rozvoji osobnosti či ke vzniku specifických psychických poruch. Příkladem může být citová deprivace, která vzniká v důsledku neuspokojení potřeby citového vztahu s matkou nebo jinou osobou. Citové strádání podstatně ovlivňuje celkový rozvoj dětské osobnosti a jeho vztah k ostatním lidem i k sobě samému.

---

<sup>2</sup> Mechatronik blog. [online]. 2009 [cit. 2017-02-02]. Dostupné z: [Http://mechatronik.blog.cz/0902/11-frustrace-frustracni-tolerance](http://mechatronik.blog.cz/0902/11-frustrace-frustracni-tolerance)

Frustrace je pocit, který nastupuje, když se něco subjektivně důležitého nepovede a v nejbližší době není šance to napravit. Překážky k napravení mohou být z okolního prostředí (vnější) nebo také překážky uvnitř frustrovaného jedince (vnitřní). Frustrace vyvolává prožitek zklamání. Při jejím vzniku hraje důležitou roli pozitivní očekávání. Pokud člověk nic dobrého nečeká, nebývá zklamán. Běžnou obrannou reakcí proti frustraci je skepse. Frustrující zkušenost může být i do určité míry žádoucí, protože jedinec tak začíná hledat účinnější řešení. Například když se někomu něco nedaří, jeho neúspěchy ho stimulují k většímu úsilí nebo ke změně postoje.

Konfliktem v psychologii rozumíme střetnutí různých soupeřících tlaků, protichůdných sil, potřeb, zájmů či názorů. Konflikty dále dělíme na vnitřní konflikty, což jsou problémy spočívající ve výběru ze dvou či více věcí a vnější konflikty, při kterých se jedná o konflikt dvou nebo více osob či střet zájmů. Příkladem vnitřního konfliktu se může stát neslučitelnost přání týraného dítěte vyhnout se bolesti a jeho potřeby kontaktu s rodiči, kteří je bijí.

Problémy představují zátěžovou situaci, kdy jsou na jedince kladeny zvýšené nároky, obsažené v úkolech, které má jedinec vyřešit. Jedinec je postaven před novou, nestandardní situaci, pro jejíž vyřešení nestačí již vyzkoušené postupy.

Trauma lze definovat jako náhle vzniklou situaci, která má pro jedince výrazně negativní význam a způsobuje mu nějakou újmu. Traumatizovaný člověk ztrácí pocit jistoty a bezpečí, prožívá úzkost, obává se o budoucnost a truchlí nad ztrátou něčeho důležitého. Trauma narušuje i objektivitu jedince. Jedinec se tak stává nekritickým a nesoudným. Uvedené změny se projeví i v chování, které bude zaměřeno na únik před další potenciální traumatizací nebo bude útočné a agresivní. Traumatizace může být jednorázová i opakovaná. Trauma vyvolává podobnou fyziologickou reakci jako stres. Rozdíl je především v počáteční fázi, kdy se obvykle objevuje šok spojený s neschopností jakkoli reagovat.

Krise je náhlé negativní vyhocení situace spojené s pocitem existence nezvládnutelného problému. Vzniká v důsledku dlouhodobé kumulace či situačních nárůstů problémů. Příkladem krize může být vyhocení konfliktu v rodině s následnou zkratkovou reakcí, například fyzickým útokem nebo útekem dítěte z domova. Stav psychické krize je doprovázen negativními emocemi, narušením pocitu jistoty a bezpečí. Objevuje se úzkost, zoufalství a beznaděj. Člověk je ochromený, bezmocný, bezradný, jeho úvahy mohou být zkratkové a nesmyslné. Jeho chování, je buď utlumené nebo má charakter afektivního výbuchu, či impulzivní a zkratkové reakce. Reakce na psychickou krizi probíhá ve fázích, které jsou podobné reakci na stres. Každé řešení

krizové situace nemusí být pozitivní, například pokud jedinec řeší danou situaci užíváním psychoaktivních látek, což vede k dalším problémům.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5, str. 40-44

### 3 STRES

V dnešní době není snadné najít přijatelnou definici pojmu „stres“. Tento výraz je velmi volně používán, kdy různí lidé a různé skupiny dávají pojmu „stres“ různý význam. Každá profese, včetně laické veřejnosti používá slovo stres svým vlastním specifickým způsobem. *„Lékaři budou o stresu hovořit z hlediska fyziologických mechanismů, inženýři budou mluvit o tíži břemene, psychologové o změně chování, manažerští poradci o organizační výzvě a laici o čemkoliv pod sluncem, těžkostmi kolem rodinného rozpočtu počínaje a výchovou dětí konče“.*<sup>4</sup>

Než začneme samotný význam slova stres posuzovat, musíme si uvědomit, v jakém kontextu se pohybuje. V jednom případě představuje stres úkoly a výzvy, díky kterým se udržujeme ve střehu a bez kterých by život mnohých z nás za nic nestál. Ve druhém případě před sebou máme stres, který nám představuje podmínky, ve kterých musejí jedinci bojovat s požadavky, na které však fyzicky nebo psychicky nestačí a které později vedou k neúspěchu na první či druhé úrovni. Na jednom konci tedy máme stres – životabudič a na druhém stres – ničitel života. Chceme-li pochopit, jak tedy stres opravdu funguje, musíme mít stále na paměti oba tyto konce. Nyní se tedy dostáváme k samotné definici, která co nejlépe vystihuje pojem „stres“ tak, jak je již uvedeno výše. *„Stres je nárok (požadavek) kladený na adaptivní schopnosti mysli a těla. Dokážeme-li svými adaptivními schopnostmi zvládnout vnější nároky a vytěžit z aktuálních podnětů, je stres vítaný a užitečný. Jestliže toho však schopni nejsme a nároky jsou pro jedince vysilující, je stres nevítaný a k ničemu“.*<sup>5</sup>

#### 3.1 Reakce na stres

Reakce na stres je proces probíhající ve třech fázích, které zachycují jeho postupné zvládnání.

První fází je aktivace obranných reakcí a uvědomění zátěže. Reakcí na zátěž se aktivují obranné fyziologické a psychické reakce. Takový podnět vyvolává z biologického hlediska specifickou i nespecifickou odezvu. Tato nespecifická reakce má vždy stejný charakter bez ohledu na zátěž. Dochází při ní k vyplavení adrenalinu a

---

<sup>4</sup> FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7, str. 14

<sup>5</sup> FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7, str. 14-15

noradrenalinu, což jsou látky, které zvyšují krevní tlak, zvyšují funkci srdce, regulují oběh ve prospěch vitálně nejdůležitějších orgánů a uvolňují energetické zásady. Následně se vyplavují hormony, které napomáhají k získávání energie z cukru a bílkovin. Na konec se aktivují tuky, které slouží jako energetický zdroj. Získanou energii využívá organismus pro zvládnutí stresu, což je účelem uvedeného procesu. Psychická reakce začíná tak, že si uvědomíme nadměrnou náročnost situace. Takto je chápána, pokud vyvolá silně negativní pocity. Hodnocení náročnosti závisí na zkušenosti jedince, jeho aktuálním zdravotním a psychickém stavu, jeho schopnostech a na podpoře, kterou má. Prožitek stresu je spojen se změnou emočního prožívání. Reakcí je úzkost, pocity napětí a obavy z ohrožení. Objevuje se i hněv a vztek, reakce jsou někdy i agresivního charakteru. Často se vyskytuje i prožitek smutku a deprese jako reakce na přesvědčení o neřešitelnosti situace. Málokdy převládá apatie a rezignace.

Zvládání, respektive snahy o zvládnutí stresu jsou druhou fází. Tato fáze je spojená s hledáním strategií, které by mohly vést alespoň ke zmírnění účinků stresu. Důležité je, aby si člověk uchoval pocit kontroly nad situací, aby si myslel, že ji může nějak ovlivnit. V případě, že jedinec zátěž zvládne a problém pomine, jeho psychické a fyziologické funkce se vracejí do normálu. Pokud se zátěž jedinci nedaří dlouhodobě zvládnout, nastává třetí fáze.

Fáze se nazývá rozvoj stresem podmíněných poruch. V této fázi dochází k selhání obranných reakcí. Nejedná se zde o akutní problémy, ale o závažnější a trvalejší narušení. Příkladem může být vznik psychosomatických poruch.<sup>6</sup>

### **3.2 Odolnost – resilience**

Psychická odolnost člověka (resilience) na sebe již mnoho let váže pozornost psychologů, sociologů, lékařů, filozofů, ale i dalších odborníků. Jedním z důvodů jejich zájmu o tuto problematiku byl i fakt, že člověk musí již od svého narození reagovat na zátěž, která se objevuje v různých podobách v průběhu celého života.

Pojem resilience je v nynější anglické odborné terminologii chápán jako odolnost, pružnost či nezlomnost, která posiluje životní síly. Dříve se však tento výraz používal k vyjádření odolnosti materiálů či rostlin. Termín resilience má kromě odolnosti vůči stresogenním situacím vystihovat i jakousi variabilitu či pružnost návratu systému k jeho původním podmínkám, aniž by byl nějakým způsobem poškozen či deformován.

---

<sup>6</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5, str. 41-42

V tomto smyslu je pojem resilience užíván v současném psychologickém odborném názvosloví. Z etymologického pohledu lze základ pojmu resilience vztahovat k latinskému „salire“, což znamená vyskočit, vynořit se či odpružit, ale také rychle vyrůst. Dále také můžeme čerpat z latinského „resilire“, což lze chápat jako odskočit nebo skočit zpět. Pojem resilience tedy můžeme chápat jako schopnost získat zpět své síly, zotavit se nebo se pružně vrátit do své původní podoby. Voluntaristé, kteří kladli důraz na sílu lidské vůle, jako rozhodující vlastnosti člověka při vývoji filozofického myšlení, předpokládali, že člověk, který má silnou vůli, je schopen překonat všechny nástrahy a nesnáze, které se mu v průběhu života postaví do cesty.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> KEBZA, Vladimír. *Chování člověka v krizových situacích*. Vydání třetí. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, Provozně ekonomická fakulta, 2015. ISBN 978-80-213-2591-3, str. 39



## 4 BURN – OUT – DEFINICEPOJMU

Burn – out, nebo také syndrom vyhoření, se projevuje zejména v profesích, které jsou charakterizovány vysokou pracovní náročností, častým kontaktem s lidmi a mnohdy také neadekvátním ohodnocením. Jelikož již bylo k termínu syndrom vyhoření publikováno mnoho odborných prací, je tedy také mnoho autorů, kteří se pokusili o ujasnění, co vlastně syndrom vyhoření je. Musíme si tedy uvědomit, že každý z těchto autorů nahlíží na pojem syndrom vyhoření z trochu jiného pohledu a proto se také liší definice tohoto pojmu. Kallwass uvádí, že: „*syndrom vyhoření postihuje i pracovníky, kteří jsou naopak k sobě velmi tvrdí*“. Zatímco Karazman tvrdí, že: „*burnout syndrom je charakterizován dlouhodobým přílišným zatížením, kladením příliš velkých požadavků, což v konečném důsledku vede k emocionálnímu vyčerpání, zvěcnění vztahů, ztrátě sebedůvěry*“.<sup>8</sup>

### 4.1 Profese ohrožené burn – out

Mezi profese ohrožené syndromem vyhoření patří:

- a) lékaři (zvláště klinici a to především v oborech onkologie, chirurgie, JIP, LDN, psychiatrie, rizikové obory pediatrie)
- b) zdravotní sestry
- c) další zdravotničtí pracovníci (ošetřovatelky, laborantky, technici apod.)
- d) psychologové a psychoterapeuti
- e) sociální pracovníci a pracovníce ve všech oborech
- f) učitelé na všech stupních škol
- g) pracovníci pošt všeho druhu, zvl. pracovníci u přepážek a poštovní doručovatelé
- h) dispečeri a dispečerky (záchranné služby, dopravy, atd.)
- i) policisté, především v přímém výkonu služby, kriminalisté a členové posádek motorizovaných hlídek
- j) právníci, zvl. pak advokáti
- k) pracovníci věznic (dozorci, ale i další zaměstnanci)
- l) profesionální funkcionáři (v oblasti státní správy, ale i v oblasti sportu či umění), politici, manažeři

---

<sup>8</sup> ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Ústí nad Orlicí: Oftis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9, str. 25

- m) poradci a informátoři
- n) úředníci v bankách a úřadech, orgánech státní správy
- o) za určitých okolností (především podle celkové prestiže státu, jeho postavení z hlediska mezinárodního srovnání, prosperity, stavu ekonomiky) příslušníci ozbrojených sil (armáda, letectvo)

duchovní a řádové sestry.<sup>9</sup>

## 4.2 Specifika – příznaky burn – out

Hlavními příznaky syndromu vyhoření jsou vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti.

Pro vyčerpání je typické fyzické a emoční vysílení. Mezi nejčastější znaky patří sklíčenost, bezmoc, beznaděj. Postižený ztrácí sebeovládání, nekontrolovatelně pláče a je podrážděný. Pociťuje strach, prázdnotu, apatii, ztrácí odvalu a cítí se osamoceny. Nemá dostatek energie, slábne. Je unavený a náchylnější k infekčním onemocněním. Trpí poruchou spánku, paměti a soustředění.

Člověk trpící syndromem vyhoření má ke své práci a svému okolí odosobněný, lhostejný postoj. Pojem odcizení se myslí postupná ztráta idealismu, cílevědomosti a zájmu. Pracovní nadšení slábne, místo něj nastupuje cynismus. Zvláštním projevem odcizení může být pohrdavé, sarkastické a agresivní chování vůči okolí. Dalšími projevy jsou negativní postoj k sobě samému a k životu, negativní vztah k práci a k ostatním, ztráta schopnosti navázat a udržet společenské vztahy, ztráta sebeúcty, pocit vlastní nedostatečnosti a méněcennosti.

Pokles výkonnosti jedince je zapříčiněn ztrátou důvěry ve vlastní schopnosti. Považuje se za neschopného. Postižený k provedení úkonu, jež dříve zvládal, potřebuje mnohem více času a energie. Mezi projevy poklesu výkonnosti patří nespokojenost s vlastním výkonem, nižší produktivita, vyšší spotřeba času a energie, ztráta nadšení, nerozhodnost, ztráta motivace a pocit selhání.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7, str. 8

<sup>10</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5, str. 19-23

### 4.3 Průběh burn – out

Průběh syndromu vyhoření je většinou popisován ve fázích. Syndrom vyhoření je tedy považován za dlouhodobý proces. Postižená osoba může absolvovat všechny fáze postupně, ale do určité míry je však možné některou z fází přeskočit. Nejjednodušší model se skládá ze tří fází a nejsložitější z dvanácti fází, které se vzájemně překrývají a nelze je přesně a jednoznačně ohraničit. Pro příklad je zde uvedený fázový model autorů Edelwiche a Brodského. Průběh tohoto modelu se skládá ze čtyř fází. Jedná se o fázi idealistického nadšení, fázi stagnace, fázi frustrace a fázi apatie.

Ve fázi idealistického nadšení vycházejí vědecké modely z příkladu jedince, který v začátcích své pracovní kariéry pracuje s nadprůměrným nasazením. Jako příklad ukázky průběhů jednotlivých fází použijeme sociálního pracovníka, který si myslí, že svou prací dokáže zachránit všechny drogově závislé osoby ve svém obvodu. Dále také předpokládá, že mu jeho pracovní pozice zajišťuje pevné a stabilní zázemí a že všichni jeho klienti opravdu hledají pomoc. Svou energii v zaměstnání vynakládá neefektivně, jelikož to se svými klienty myslí až moc dobře. Hýří nekončícím optimismem a přeceňuje své síly. V některých případech se také stává, že se jedinec extrémně ztotožní se svou prací a klienty, začíná žít jen svým zaměstnáním a pomalu se uzavírá před okolním světem. Je však i řada zaměstnanců a podnikatelů, kteří se své práci věnují naplno, ale dokážou realisticky odhadnout překážky a tudíž u nich k rozvoji syndromu vyhoření nedochází.

Ve fázi stagnace se náš sociální pracovník již seznámil s realitou a pomalu přehodnocuje své počáteční ideály. Již zažil několik zklamání, ale stále vykonává svou práci naplno. Jeho práce pro něho však není tak vzrušující jako na začátku. Faktory, kterým dříve nepřikládal důležitost, jako jsou plat a možnost kariérního růstu se nyní dostávají do popředí jeho zájmu. V jeho rodinném životě nastávají první trhliny. Postižený v podstatě celý svůj život omezil jen na práci. V tomto počátečním stádiu syndromu vyhoření zatím ani postižený, ani jeho rodina a nejbližší okolí nevnímají žádné známky onemocnění.

Přechodem do fáze frustrace sociální pracovník pomalu zjišťuje, jak moc jsou jeho možnosti ve skutečnosti omezené. Začíná si uvědomovat vlastní bezmoc a začíná pochybovat o smyslu svého snažení. Přibývají problémy s byrokracií a také nedostatkem uznání ze strany jeho nadřízených a klientů. Jeho zklamání vzrůstá v důsledku velkého rozdílu mezi tím, co by chtěl udělat, a tím, co lze reálně provést.

Fáze apatie následně nastupuje jako obranná reakce proti frustraci a to ve formě vnitřní rezignace. Ve chvíli, kdy se jeho práce stává trvalým zdrojem zklamání a postižený nemá žádné vyhlídky na změnu, dělá jen to, co je pro jeho práci nezbytně nutné. Vše se snaží vyřídit co nejrychleji a vyhýbá se složitějším úkolům a kontaktům s klienty. Jeho nadšení, které z počátku měl, se naprosto vytrácí. K tomuto se také přidává zoufalství a pocity rezignace, které jsou způsobené nedostatkem jiných možností uplatnění.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5, str. 23-24

## 5 COPING

Coping, neboli zvládání stresu, je samostatnou kapitolou v odvětví výzkumu stresu a jeho důsledku pro zdraví. V rozmezí posledních 25 – 30 let se toto výzkumné pojetí zvládání stresu stalo jednou ze stěžejních oblastí studia psychologie. Je ovšem třeba říci, že základní modely zvládání stresu se jeví poněkud méně slibně, než v jejich začátcích a to i navzdory dlouhému úsilí, které bylo vynaloženo k jejich zjišťování. Postupem času bylo zjištěno, že zvládání stresu je mimo jiné ovlivňováno dvěma proměnnými. První proměnnou jsou takzvané moderátory, což jsou různé osobnostní vlastnosti, dovednosti a znalosti, ke kterým je však zahrnut i věk a sociální vztahy. Nejsou přímo závislé na stresové situaci, neboť existují již před jejím vznikem. Moderátory jsou jednotlivé charakteristiky osobnosti, které jsou však poměrně soudržné a jsou stabilní v čase.

Druhou proměnnou jsou mediátory, které na rozdíl od moderátorů vznikají až poté, co je člověk vystaven určitému stresu nebo určité stresové situaci.<sup>12</sup>

### 5.1 Copingové strategie

Zvolení nesprávné strategie zvládání může být jedním z důvodů pro vznik syndromu vyhoření. Rozlišujeme tři druhy copingu.

Prvním druhem jsou strategie orientované na problém. Těmito reakcemi působíme přímo na problém a snažíme se jej aktivně řešit. Příkladem je otevřený rozhovor se svým nadřízeným v případě nesouhlasu s nějakým jeho rozhodnutím, nařízením.

Dále rozlišujeme strategie orientované na emoce. Pomocí těchto strategií se snažíme uklidnit, přehodnotit situaci a dívat se na ni z jiného úhlu pohledu, pokud možno pozitivnějšího a posléze ji přijmout. Slouží tedy především ke snížení úzkosti způsobené stresovou situací. Příkladem této strategie je např. procházka, která slouží jako zdroj rozptýlení či uklidnění. Tato strategie je vhodná v situacích, kterou nemůžeme změnit. Snaha řešit takovou situaci by mohla být ještě více stresující.

Třetím druhem strategií jsou neefektivní postupy. V tomto případě se jedinec zátěžové situaci vyhýbá, nepřipouští si žádný problém, nebo vše podvědomě potlačuje. Jeho tělo sice vysílá signály, že se ocitá na hranici svých sil, jedinec však tyto signály

---

<sup>12</sup> KEBZA, Vladimír. *Chování člověka v krizových situacích*. Vydání třetí. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, Provozně ekonomická fakulta, 2015. ISBN 978-80-213-2591-3, str. 29-30

ignoruje, nezabývá se jimi. V danou chvíli se tak problému vyhne, jeho příčina však zůstává z dlouhodobého hlediska neodstraněná.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5, str. 53-54

## 6 POLICEJNÍ PRÁCE A STRES

Práce policistů patří mezi psychicky nejnáročnější a silně stresující zaměstnání. Vykonáváním své profese se policisté vystavují obrovskému tlaku okolí, které je nejen neustále sleduje, ale navíc k nim často chová negativní sympatie. Tyto skutečnosti policisté vnímají a ovlivňují je při výkonu jejich povolání.<sup>14</sup>

### 6.1 Příčiny každodenního policejního stresu

Definovat hlavní stresory u policistů není tak jednoduché. Musíme si uvědomit, že pod pojmem policista není jen ten, kterého zná většina lidí z ulice, tedy policista sloužící v uniformě. Policisté jsou totiž i lidé, kteří pracují na jiných útvarech a jsou cvičeni k plnění konkrétních a specifických úkonů, např. zásahové jednotky, policisté služební kynologie a hipologie, letecká služba nebo útvar na ochranu prezidenta a ústavních činitelů. Každý tento útvar má tedy své konkrétní stresory.

Na policistu při výkonu služby působí řada tlaků a vlivů, kterým dříve jako běžný občan čelit nemusel. Jedním z nejvýznamnějších faktorů je fakt, že vztah občanské společnosti k policii je ve větší míře negativní a respekt k její společenské funkci je nedostatečný. K tomuto všemu jsou dále také ustanovovány různé komise a inspekce, které mají hodnotit výkon policistů a jejich chování a jednání při výkonu služby. Samozřejmě je správné, že tyto instituce vznikají, ale na druhou stranu by se s nimi mělo zacházet opatrně, aby nakonec nevedly jen k tomu, že policisté ze strachu z porušení nějakého z předpisů rezignují na aktivní činnost ve výkonu služby a na boj s protiprávním jednáním.

Jako příklad některých zatěžujících faktorů, se kterými se policisté denně setkávají při výkonu svého povolání, můžeme uvést nedostatečně upravené zákony, díky kterým mají policisté jen malé pravomoci a tyto pravomoci jsou omezeny a podmíněny mnoha faktory, které může policista jen těžko brát v potaz, když má na rozhodnutí jen několik vteřin.

Dalším z faktorů je nízké finanční ohodnocení policistů, které také rozhodně není v žádném případě motivující. Jedná se hlavně o policisty na nižších pozicích, kteří jsou v přímém výkonu služby. Tito jedinci jsou však páteří celého systému. Velmi často

---

<sup>14</sup> Adamová, Iva a Zdeněk Vtípil. *Stres v policejní praxi*, výzkumné studie

se mění různé služební předpisy, kdy ani toto nepřidá policistům na jistotě, zda svoji práci vykonávají dobře a dle všech platných předpisů.

Jedním z hlavních stresujících faktorů je i to, že řadoví policisté jsou velmi často přetíženi administrativní činností. Může se totiž stát, že z důvodu administrativní chyby může dojít k propuštění zadrženého pachatele.

Kriminalita má vzestupnou tendenci a pachatelé jsou důmyslnější, agresivnější a také lépe ozbrojeni. Policista je během výkonu své služby neustále v nejistotě. Nemůže totiž vědět, s jakou osobou vlastně na ulici jedná. Zda není tento jedinec ozbrojený nebo nejedná-li se o jedince, který v blízké minulosti spáchal nějaký závažný trestný čin, o kterém zatím policie neví.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Adamová, Iva a Zdeněk Vtípil. *Stres v policejní praxi*, výzkumné studie



## 6.2 Traumatizující události ve službě

Násilná nebo jinak tragická smrt patří do pracovní náplně policistů. Toto vyžaduje velkou psychickou odolnost, kterou nedisponuje každý jedinec. Objasňování úmrtí oběti nepředstavuje stresovou situaci, která spadá do definice policejního stresu. Ten vzniká při vyšetřování mimořádného extrémního případu. Výzkumy policejních psychologů dokazují, že stres vyvolávají teprve určité okolnosti. Konkrétně to znamená, že na policisty jsou kladeny zvýšené nároky, musí vynaložit zvýšené úsilí, událost jim ulpívá v mysli, hůře se potlačují vzpomínky, případ porovnávají k vlastnímu osobnímu životu, atd. Díky dotazníkovým šetřením a rozhovory s policisty byly zjištěny náročné okolnosti spojené s vyšetřováním smrti člověka. Jde hlavně o tyto případy: extrémní mrtvoly, smrt dítěte, tragické okolnosti případu a případy náhlého úmrtí dítěte v rodině.

U extrémních mrtvol spouštěče stresu vznikají při bezprostředním vnímání mrtvoly. Velmi nepříjemné a náročné jsou případy mrtvol ve stadiu rozkladu kvůli odpuzujícímu zápachu a výrazně porušené a znetvořené mrtvoly, které mají rozřezané části těla.

Vyšetřování případů smrtí dětí je pro policisty vždy psychicky náročné bez ohledu na to, zda je případ komplikovaný či snadný. Plyne to zřejmě z lidské podstaty: smrt patří ke stáří, s obdobím dětství se neslučuje, vždy je nepřírozená, krutá a surová. Právě proto se vyšetřování takových případů přenáší na vlastní soukromý život, takové neštěstí může potkat i vlastní potomky. Objevuje se zde velké soucítění s postiženými rodiči, které je prožíváno jako pohnutí, bolest.

Tragické okolnosti případu působí i na zkušené policisty. Jde o souhrn souvislostí, které dávají případu zvláště krutou tvář. U policistů psychická náročnost situace nevyplývá ze setkání s mrtvým, jako v předchozích dvou odstavcích, ale pramení z kontaktu s pozůstalými osobami. Příkladem může být předání zprávy o úmrtí mladé ženě, která po nešťastném smrtelném úrazu svého manžela zůstává sama s malými dětmi.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4, str. 136-138

### 6.3 Zvládání stresových situací v policejní praxi

Psychologie se nezajímá jen o to, jak stresové situace vznikají, ale zabývá se i způsoby, jakými lidé problémům, potížím a stresům čelí. Rozlišujeme dva základní způsoby zvládání stresu. Obranné mechanismy a strategie zvládání stresu.

U obranných mechanismů se jedná o obranný přístup k situaci, která je pro jedince těžko řešitelná a která negativně ovlivňuje jeho sebevědomí, sebehodnocení a sebeúctu. Představuje pokusy o zvládnutí situace tím, že danou situaci překrucuje tak, aby se stala přijatelnější. Jedinec si překrucování neuvědomuje, např. vlastní chyby přisuzuje druhým lidem. Každý používá ty obranné mechanismy, které jsou pro jeho osobu typické. Někteří jedinci se chovají primitivně, nepřiměřeně svému věku, jiní unikají do fantazie. Obranný mechanismus může být i ve formě autoagresivního jednání. Člověk řeší neřešitelnou situaci agresí zaměřenou proti sobě. Autoagresivní jednání se sice na první pohled jeví jako výjimečné, ale není tomu tak. Policisté se s ním často setkávají ve vyšetřovací vazbě, u vězňů a rovněž při předstírání trestných činů. Například když jedinec sám sebe zraní a poté předstírá útok neznámým pachatelem. Sebepoškozování a následné předstírání trestného činu se objevuje zpravidla u věkově mladších jedinců, kteří jsou nevyrovnaní, úzkostní anebo hysteričtí a momentálně zažívají období krize (jsou osamělí, opuštění, sociálně zanedbaní, apod.).

Strategie zvládání stresu jsou účelné způsoby zvládání životních obtížných problémů. Jedná se o myšlenkový pochod, jedinec se rozhoduje pro určité řešení a osobní postoj k těmto obtížným problémům. Jedinci hledají vnitřní duševní sílu. V policejních sborech různých zemí probíhají momentálně tzv. antistresové výcvikové programy pro policisty v přímém výkonu. Mezi obecné zásady zdolávání stresových situací v terénu patří relaxační cvičení a sebeovládání, nácvik koncentrace na policejní úkol, zvládání strachu a pocitu nejistoty v nepřehledných situacích, mentální přípravu, pozitivní sebeinstrukce a psychologickou přípravu na určité typové situace.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4, str. 142-143

## 7 SYSTÉM PSYCHICKÉ PODPORY V PČR

### 7.1 Posttraumatická intervenční péče

Posttraumatická intervenční péče (PIP) byla využívána od roku 2001 do roku 2016. Smyslem této péče bylo minimalizovat rizika spojená s náročným výkonem policejní služby. Každé krajské ředitelství policie a Policejní prezidium ČR mělo svůj posttraumatický intervenční tým, který byl tvořen interventy z řad policistů, občanských zaměstnanců MV a PČR, policejních psychologů a duchovních, kteří prošli výcvikem. Interventi PIP poskytovali pomoc a podporu dobrovolně. PIP byla poskytována bezplatně. Seznamy interventů byly na intranetových stránkách každého krajského ředitelství policie a policisté si mohli vybrat intervenanta sami. Mohli ho kontaktovat osobně nebo telefonicky.

O posttraumatickou intervenci mohl požádat policista, kolega, nadřízený nebo jemu blízká osoba. V některých případech mohl iniciativně intervenci nabídnout sám tým PIP. Podmínkou byl souhlas policisty, kterého se intervence týkala.

Příkladem intervence PIP mohl být případ, kdy nadřízený policistů kontaktoval intervenanta s tím, že při pronásledování nebezpečného pachatele došlo ke střelbě. Jeden z policistů byl zraněn, druhý odmítl vypovídat a pachatel unikal. Intervent nejprve probral danou situaci osobně s výše uvedeným nadřízeným. Poté při rozhovoru s nezraněným policistou zjistil, že měl akutní projevy reakce na stres. Intervent doporučil vzhledem k jeho momentálnímu stavu odložit výslech. Objektivní výpověď policista poskytl druhý den.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Ministerstvo vnitra [online]. 2010 [cit. 2017-05-20]. Dostupné z: [www.mvcr.cz/soubor/moznosti-psychologicke-podpory-v-policii-cr-pdf.aspx](http://www.mvcr.cz/soubor/moznosti-psychologicke-podpory-v-policii-cr-pdf.aspx)

## 7.2 Systém kolegiální podpory v PČR

Systém kolegiální podpory nahradil posttraumatickou intervenční péči a je upraven interním aktem platným v PČR - Závazný pokyn policejního prezidenta č. 231/2016, o psychologických službách. Účelem tohoto systému je poskytovat psychickou podporu policistům, zaměstnancům policie a členům jejich rodin. Tento systém rozšiřuje možnosti psychické pomoci a to nad rámec psychologické péče, kterou již poskytují policejní psychologové a také zvyšuje její dostupnost. Těmito službami se systém kolegiální podpory snaží předcházet rozvoji psychických potíží u policistů a také je připravuje na zvládání psychické zátěže, které jsou při výkonu služby vystavováni. Poskytovatelé kolegiální podpory jsou vyškolení policisté či zaměstnanci policie, kteří jsou jmenováni krajským ředitelem policie nebo ředitelem útvaru s celostátní působností a to v případě, že je v tomto útvaru systém kolegiální podpory zřízen. Činnost pracovníka kolegiální podpory spočívá například v nabídce rozhovoru, kdy si pracovník vyslechne problémy policisty, který jej navštíví a pokusí se společně najít řešení. Dále se mu pokusí poskytnout informace například o vhodných institucích, na které by se mohl uvedený policista obrátit. Dále může fungovat jako zprostředkovatel psychologické nebo jiné odborné pomoci.

Poskytovatelé kolegiální podpory provádějí tuto činnost dobrovolně a bez nároků na odměnu. Potenciální příjemce pomoci má právo se sám a svobodně rozhodnout, zda pomoc, která je mu nabízena, přijme nebo nepřijme. Poskytovatelé kolegiální podpory zachovávají mlčenlivost o skutečnostech, které se dozví v rámci poskytování této péče.<sup>19</sup>

## 7.3 Systém krizové intervence v PČR

Anonymní telefonní linka pomoci v krizi je rezortní linkou důvěry. Je určena policistům, hasičům, zaměstnancům policie, hasičského záchranného sboru, ministerstva vnitra a jejich rodinným příslušníkům. Tato linka slouží i pro širší veřejnost při mimořádných událostech. Je k dispozici od 14. listopadu 2002 čtyřadvacet hodin denně. Hlavním důvodem jejího vzniku byl vzrůstající počet náročných služebních zásahů a výskyt sebevražedného jednání v řadách policistů. Linku obsluhují vyškolení odborníci, např. bývalí policisté z přímého výkonu, policejní psychologové a sociální

---

<sup>19</sup> Závazný pokyn policejního prezidenta č. 231/2016, o psychologických službách, 2016. Praha : Policie ČR

pracovníci. Jejich povinností je zachovávat naprostou mlčenlivost a respektovat anonymitu klienta. Hovory nejsou nahrávány a telefonní aparát ani nezobrazuje číslo volajícího. Pracovník linky je volajícímu oporou, hledá s ním možnosti a způsoby řešení.

Mezi nejčastějšími volajícími jsou policisté, kteří použili služební zbraň, kteří řeší vztahové problémy na pracovišti a kteří uvažují o sebevraždě nebo se obávají o svého kolegu se sebevražednými myšlenkami. Volající klienti z řad veřejnosti bývají často oběťmi trestných činů.<sup>20</sup>

## **7.4 Psychologické služby v PČR**

Práce policejního psychologa nesouvisí pouze s personálním výběrem nových policistů, při kterém zjišťují jejich osobnostní způsobilost k výkonu tohoto povolání. Podstatnou část jejich práce tvoří také psychologická péče o policisty a v některých případech i o jejich rodiny či blízké. Výkon policejní práce je náročný a proto je snahou personalistů a psychologů vybrat takové lidi, kteří splňují náročná kritéria psychické odolnosti a stability.

Pomoc psychologa je nabízena nejen pracovníkům policie, ale někdy i rodinným příslušníkům. Každý si může vybrat svého psychologa sám. Psychologové bývají k dispozici na Odborech psychologických služeb Ředitelství pro řízení lidských zdrojů KŘP nebo Policejního prezidia. Cílem práce psychologů je rozvoj žádoucích dovedností pracovníků a jejich psychická stabilita.<sup>21</sup>

## **8 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ**

Autor práce vypracoval na webových stránkách [www.click4survey.cz](http://www.click4survey.cz) dotazník (příloha č. 1), kdy tento následně zaslal respondentům z řad Policie České Republiky.

---

<sup>20</sup> Ministerstvo vnitra [online]. 2010 [cit. 2017-05-20]. Dostupné z: [www.mvcr.cz/soubor/moznosti-psychologicke-podpory-v-policii-cr-pdf.aspx](http://www.mvcr.cz/soubor/moznosti-psychologicke-podpory-v-policii-cr-pdf.aspx)

<sup>21</sup> Ministerstvo vnitra [online]. 2010 [cit. 2017-05-20]. Dostupné z: [www.mvcr.cz/soubor/moznosti-psychologicke-podpory-v-policii-cr-pdf.aspx](http://www.mvcr.cz/soubor/moznosti-psychologicke-podpory-v-policii-cr-pdf.aspx)

## 8.1 Cíle průzkumu a stanovené hypotézy

Cílem průzkumu bylo zjistit, jaká je informovanost příslušníku Policie České Republiky v oblasti existence a možného využití systému kolegiální podpory a dále, zda by oslovení respondenti v případě potřeby využili systém kolegiální podpory nebo by vyhledali odbornou pomoc mimo Policii České Republiky.

**Hypotéza 1:** Více než polovina dotazovaných respondentů potvrdí, že je informována o možnosti využití systému kolegiální podpory v rámci Policie České Republiky.

**Hypotéza 2:** Méně než polovina dotazovaných respondentů potvrdí, že by v případě potřeby upřednostnila systém kolegiální podpory před vyhledáním odborné pomoci mimo Policii České Republiky.

## 8.2 Charakteristika průzkumu

Pro průzkum si autor práce zvolil anonymní dotazník v elektronické podobě. Žádost o vyplnění dotazníku zaslal autor 100 respondentům z řad Policie České Republiky. Autorovi se navrátilo 78 vyplněných dotazníků. Zbylých 22 oslovených respondentů dotazník nevyplnilo. Dotazník obsahoval 15 otázek, z toho 14 uzavřených a 1 otevřenou. Odpovědi na otázky jsou znázorněny pomocí slovních popisů a grafů, kdy grafy obsahují legendy pro lepší orientaci.

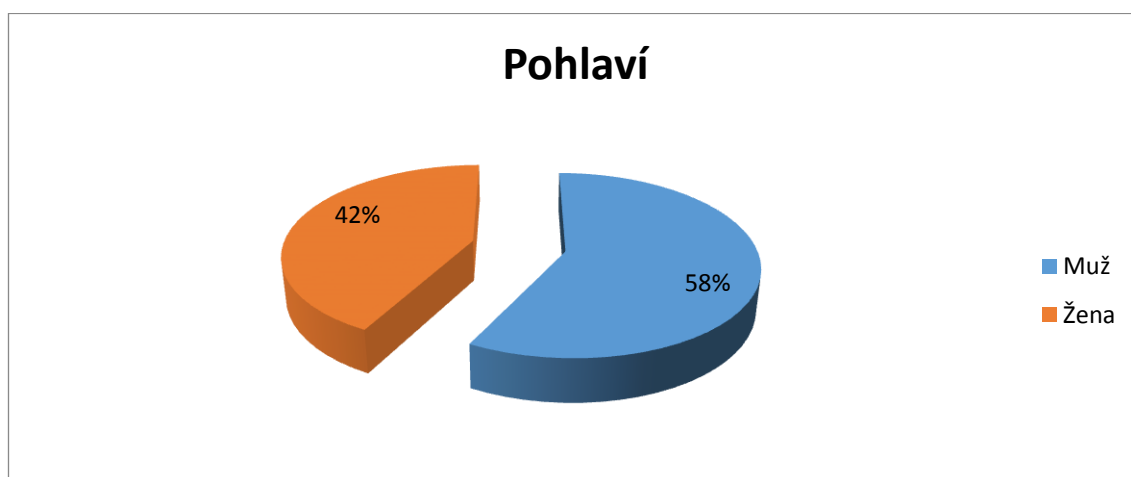
### 8.3 Výsledek průzkumu

#### Otázka č. 1

#### **Jaké je Vaše pohlaví?**

První otázka se týkala dotazu na pohlaví respondentů. Z celkového počtu 78 respondentů bylo 45 mužů (58%) a 33 žen (42%).

Graf 1



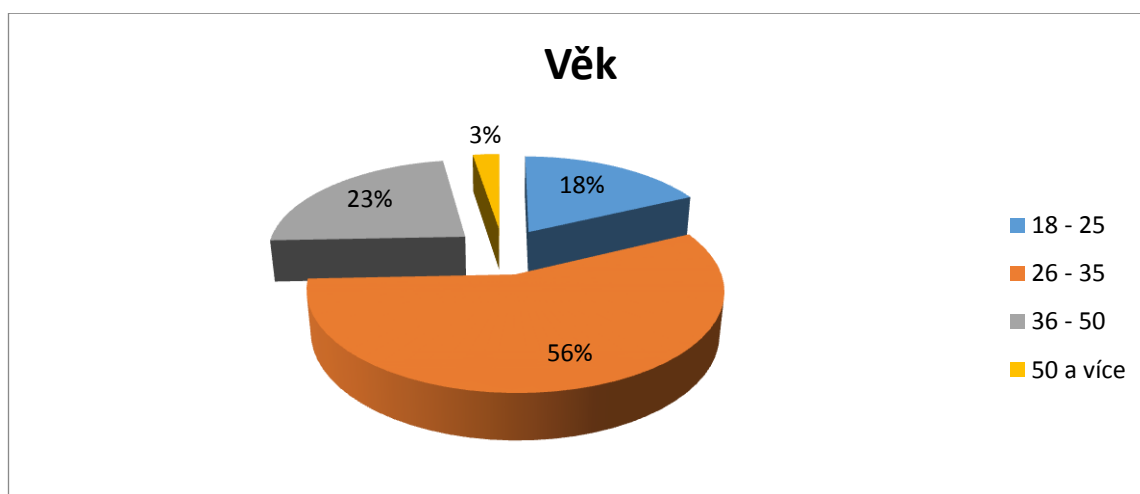
Graf 1 Pohlaví respondentů (Zdroj: Vlastní zpracování).

## Otázka č. 2

### Jaký je Váš věk?

Druhá otázka byla směřována na věk respondentů. Největší věkovou skupinu tvořili respondenti ve věku 26 – 35 let, z celkového počtu 78 jich bylo 44 (56%). Druhou skupinou byly osoby ve věku 36 – 50 let, 18 osob (23%). Třetí byla věková skupina 18 – 25 let, 14 osob (18%) a nejméně početnou skupinou byly respondenti ve věku 50 a více let, 2 osoby (3%).

**Graf 2**



**Graf 2 Věk respondentů (Zdroj: Vlastní zpracování).**

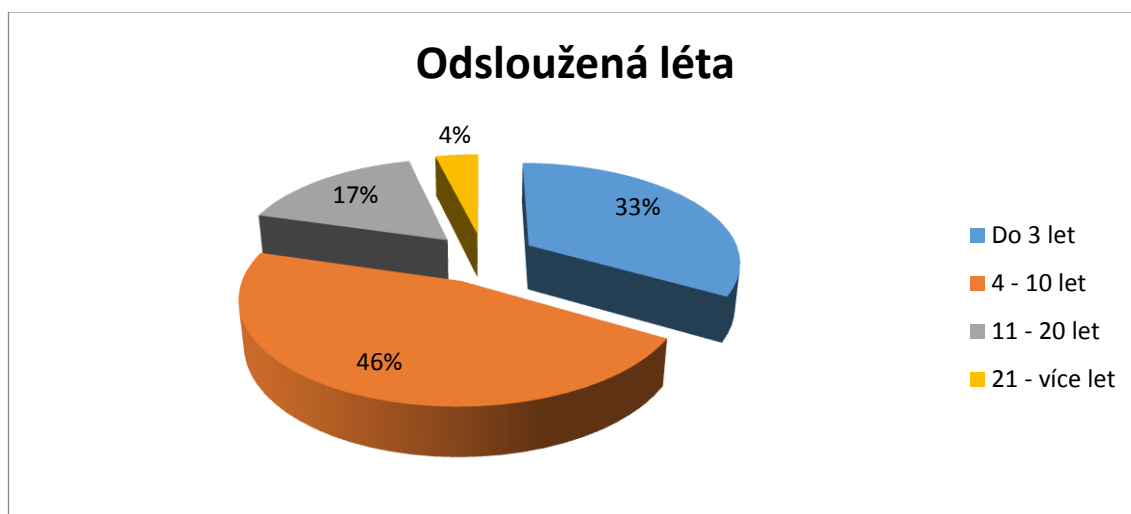


### Otázka č. 3

#### **Jak dlouho pracujete u policie?**

Otázka číslo 3 dělila respondenty do kategorií podle toho, jak dlouho již pracují u policie. Z celkového počtu dotazovaných odpovědělo nejvíce 4 – 10 let, 36 osob (46%). Dále do 3 let, 26 osob (33%). Třetí nejpočetnější odpovědí bylo 11 – 20 let, 13 osob (17%) a nejméně dotazovaných uvedlo 21 – více let, 3 osoby (4%).

**Graf 3**



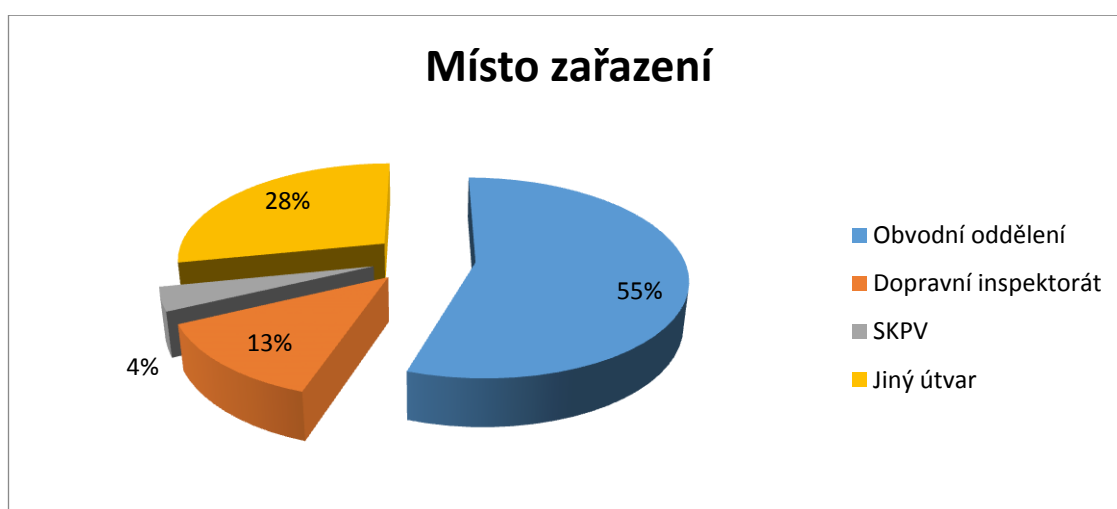
**Graf 3** Délka služebního poměru respondentů (Zdroj: Vlastní zpracování).

## Otázka č. 4

### Na jakém útvaru policie pracujete?

V otázce číslo 4 autor práce zjišťoval, na jakých útvarech policie jsou respondenti zařazeni. Z celkových 78 respondentů bylo nejvíce zařazeno na obvodních odděleních a to 43 osob (55%). Odpověď jiný útvar zvolilo 22 osob (28%). Dále pak na dopravním inspektorátu, 10 osob (13%) a nejméně početná skupina uvedla odpověď SKPV, 3 osoby (4%).

**Graf 4**



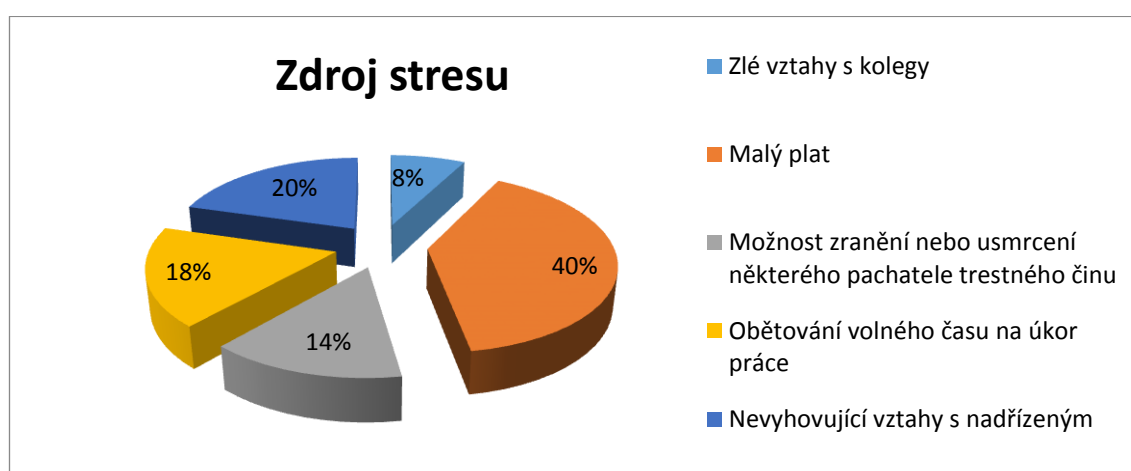
**Graf 4** Zařazení respondentů dle útvarů (Zdroj: Vlastní zpracování).

## Otázka č. 5

### Co považujete za největší zdroj Vašeho stresu v zaměstnání?

V této otázce autor práce zjišťoval, jaké jsou zdroje stresu v zaměstnání u oslovených respondentů. Nejčastější odpověď byla malý plat, 31 osob (40%). Druhou nejpočetnější odpovědí bylo nevyhovující vztahy s nadřízeným, 16 osob (20%). Na třetím místě byla odpověď obětování volného času na úkor práce, 14 osob (18%). 11 osob (14%) vybralo možnost usmrcení některého pachatele trestného činu a nejméně zastoupená byla odpověď zlé vztahy s kolegy, 6 osob (8%).

Graf 5



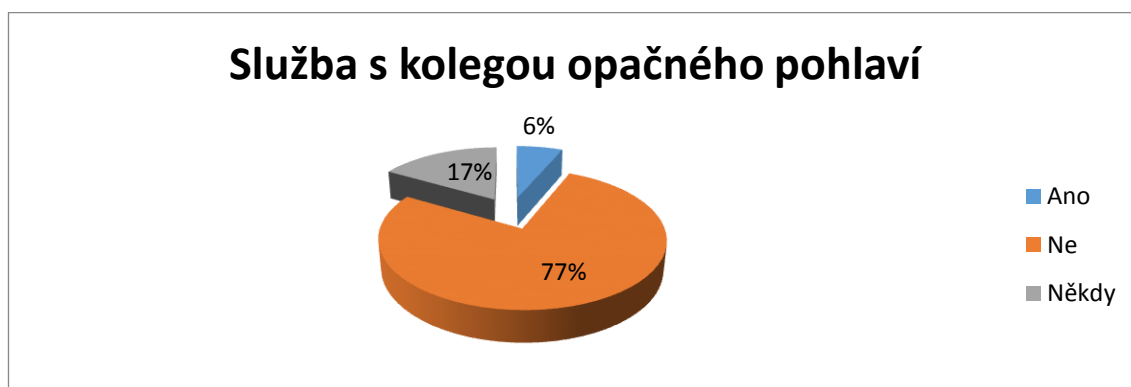
Graf 5 Názor na největší zdroj stresu v zaměstnání u oslovených respondentů (Zdroj: Vlastní zpracování).

## Otázka č. 6

### **Stresuje Vás představa nebezpečného policejního zákroku s kolegou opačného pohlaví?**

V otázce číslo 6 autor práce zjišťoval, zda oslovené respondenty stresuje výkon služby s kolegou opačného pohlaví. Nejpočetnější byla odpověď ne. Tuto možnost zvolilo 60 osob (77%). Na druhém místě skončila možnost někdy, 13 osob (17%) a nejméně početnou odpovědí byla možnost ano, 5 osob (6%).

**Graf 6**



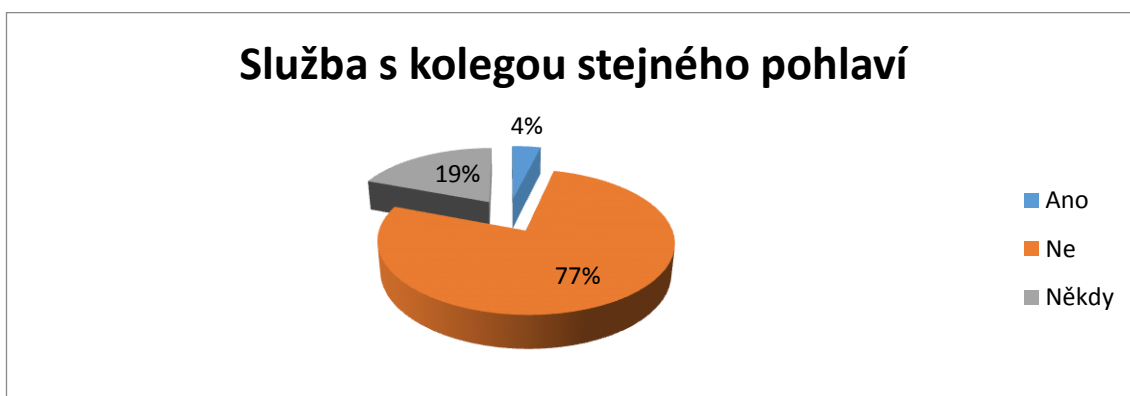
**Graf 6** Názor respondentů na důvěru v kolegu opačného pohlaví při nebezpečném zákroku (Zdroj: Vlastní zpracování).

## Otázka č. 7

### **Stresuje Vás představa nebezpečného policejního zákroku s kolegou stejného pohlaví?**

V otázce číslo 7 autor práce zjišťoval, zda oslovené respondenty stresuje výkon služby s kolegou stejného pohlaví. Nejpočetnější byla odpověď ne. Tuto možnost zvolilo 60 osob (77%). Na druhém místě skončila možnost někdy, 15 osob (19%) a nejméně početnou odpovědí byla možnost ano, 3 osob (4%).

**Graf 7**



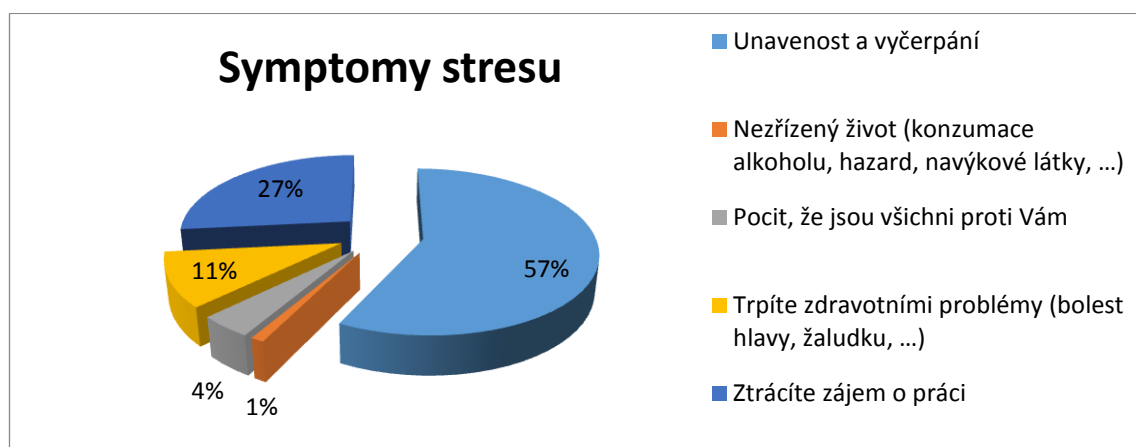
**Graf 7** Názor respondentů na důvěru v kolegu stejného pohlaví při nebezpečném zákroku (Zdroj: Vlastní zpracování).

## Otázka č. 8

### **Jaké symptomy stresu se u Vás projevují?**

V otázce číslo 8 autor práce zjišťoval, jaké symptomy stresu se u oslovených respondentů projevují. Na tuto otázku mohli respondenti vybrat více možností. 54 osob (57%) odpovědělo unavenost a vyčerpání, 25 osob (27%) odpovědělo, že ztrácí zájem o práci, 10 osob (11%) odpovědělo, že trpí zdravotními problémy (bolest hlavy, žaludku, ...), 4 osoby (4%) uvedly, že mají pocit, že jsou všichni proti nim a 1 osoba (1%) uvedla, že žije nezřízený život (konzumace alkoholu, hazard, návykové látky, ...).

**Graf 8**



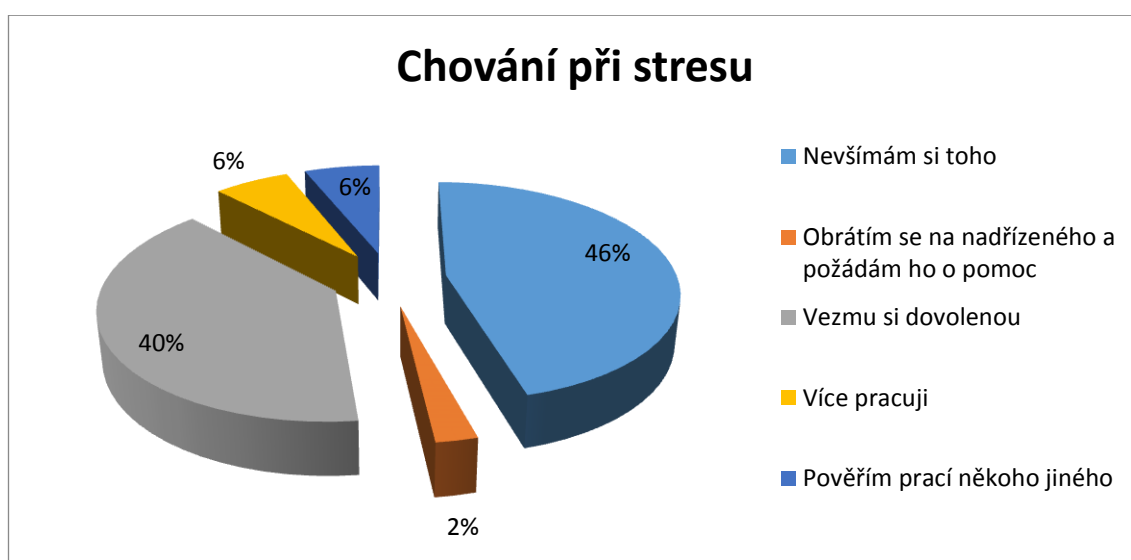
**Graf 8** Názor respondentů na symptomy stresu, které se u nich projevují (Zdroj: Vlastní zpracování).

## Otázka č. 9

### Co děláte, když se u Vás projeví příznaky stresu?

V této otázce autor práce zjišťoval, co dělají oslovení respondenti, když se u nich projeví příznakem stresu. Na tuto otázku mohli respondenti vybrat více možností. 37 osob (46%) uvedlo, že si toho nevšimá, 32 osob (40%) uvedlo, že si vezme dovolenou, 5 osob (6%) uvedlo, že více pracuje, 5 osob (6%) uvedlo, že pověří práci někoho jiného a 2 osoby (2%) uvedly, že se obrátí na svého nadřízeného a požádají ho o pomoc.

**Graf 9**



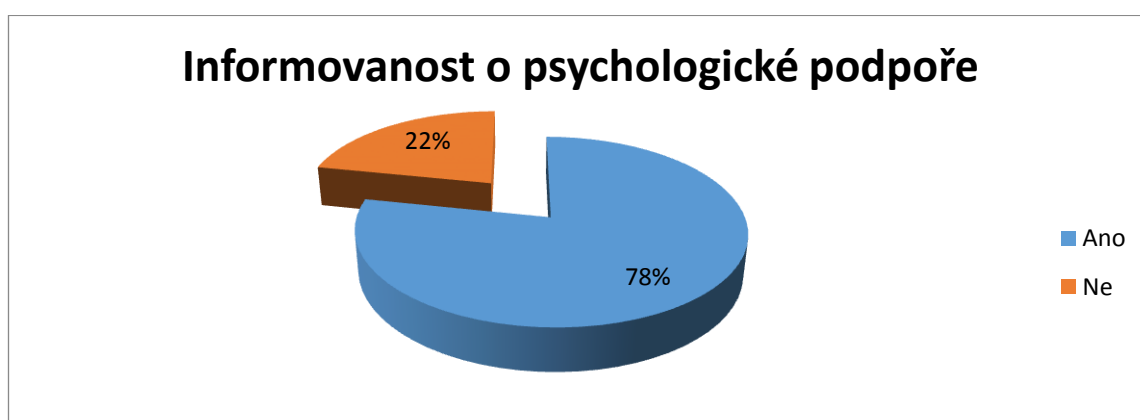
**Graf 9** Chování respondentů při příznacích stresu (Zdroj: Vlastní zpracování).

## Otázka č. 10

### **Jste informováni o existenci a možnostech systému kolegiální podpory u policie?**

V otázce číslo 10 autor práce zjišťoval, kolik z celkového počtu respondentů ví o existenci a možnostech systému kolegiální podpory u policie. Odpověď ano zvolilo 61 osob (78%) a odpověď ne zvolilo 17 osob (22%).

**Graf 10**



**Graf 10 Informovanost respondentů o existenci a možnostech systému kolegiální podpory u Policie České Republiky (Zdroj: Vlastní zpracování).**

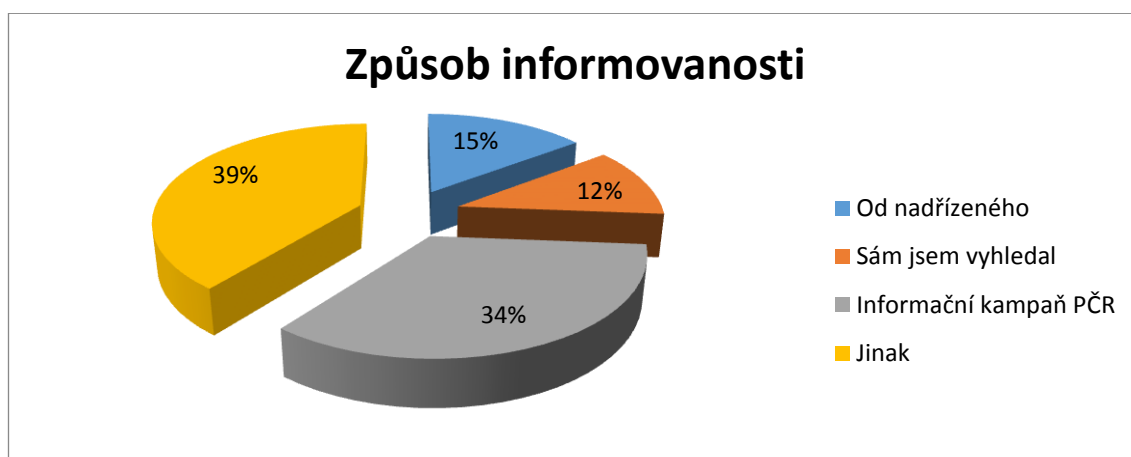


## Otázka č. 11

### **V případě, že jste na předchozí otázku odpověděli ano, jakým způsobem jste se o této péči dozvěděli?**

Otázka číslo 11 byla zaměřena pouze pro respondenty, kteří v otázce číslo 10 zvolili odpověď ano. V této otázce autor práce zjišťoval, jakým způsobem se tito respondenti o systému kolegiální péče dozvěděli. Z celkového počtu 61 respondentů, kteří v předešlé otázce odpověděli možností ano, uvedlo 24 osob (39%), že se o péči dozvěděli jiným způsobem, než je uvedeno v možnostech. Možnost informační kampaň PCR vybralo 21 osob (34%). 9 osob (15%) uvedlo, že se o péči dozvěděli od nadřízeného a 7 osob (12%) zvolilo možnost sám jsem vyhledal.

**Graf 11**



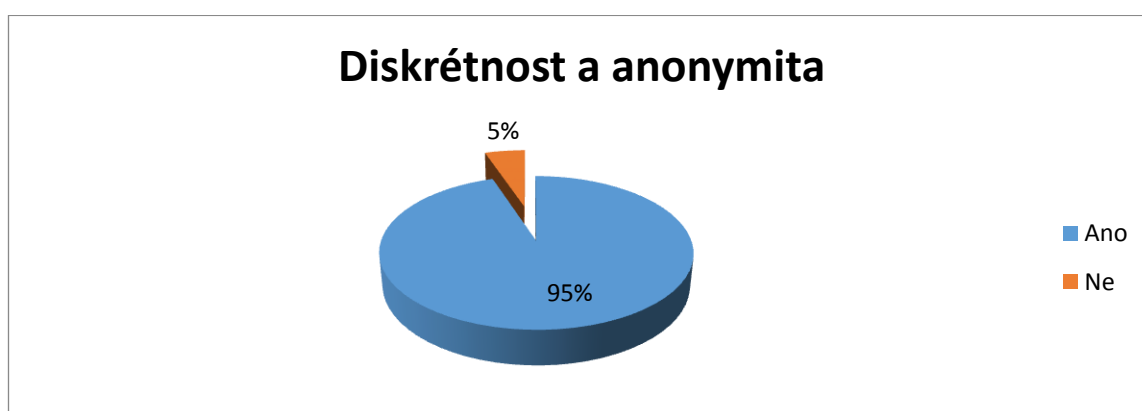
**Graf 11 Způsob informovanosti oslovených respondentů (Zdroj: Vlastní zpracování).**

## Otázka č. 12

### **V případě využití systému kolegiální podpory je pro Vás důležitá diskrétnost a anonymita?**

V otázce číslo 12 autor práce zjišťoval, zda je pro oslovené respondenty v případě využití systému kolegiální podpory důležitá diskrétnost a anonymita. Z celkového počtu 78 respondentů odpovědělo možností ano 74 osob (95%). Možnost ne, 4 osoby (5%).

**Graf 12**



**Graf 12** Názor respondentů na diskrétnost a anonymitu (Zdroj: Vlastní zpracování).

### **Otázka č. 13**

#### **Myslíte si, že je odborná pomoc ze strany zaměstnavatele dostatečně zajištěna?**

V otázce číslo 13 autor práce zjišťoval, zda oslovení respondenti myslí, že je ze strany jejich zaměstnavatele dostatečně zajištěna odborná pomoc. V této otázce převyšuje možnost odpovědi ne, kdy z celkového počtu 78 respondentů vybralo tuto možnost 40 osob (51 %). Možnost ano, 38 osob (49%).

**Graf 13**



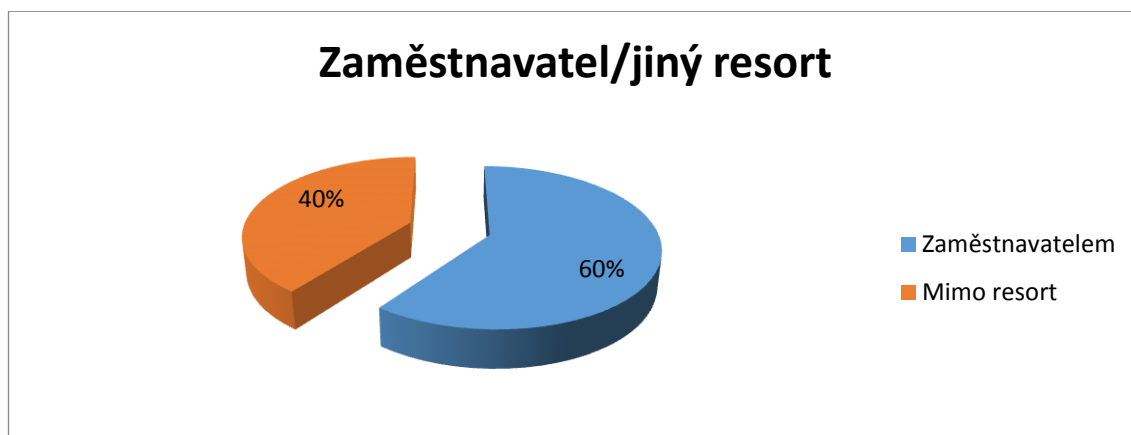
**Graf 13** Názor respondentů na dostatečné zajištění odborné pomoci ze strany zaměstnavatele (Zdroj: Vlastní zpracování).

## Otázka č. 14

**Dali byste v případě potřeby odborné pomoci přednost systému kolegiální podpory poskytované zaměstnavatelem nebo mimo resort?**

V předposlední otázce autor práce zjišťoval, zda by oslovení respondenti v případě potřeby odborné pomoci dali přednost systému kolegiální podpory nebo by hledali pomoc mimo resort. Z celkového počtu 78 respondentů zvolilo možnost zaměstnavatelem 47 osob (60 %). Možnost mimo resort, 31 osob (40%).

**Graf 14**



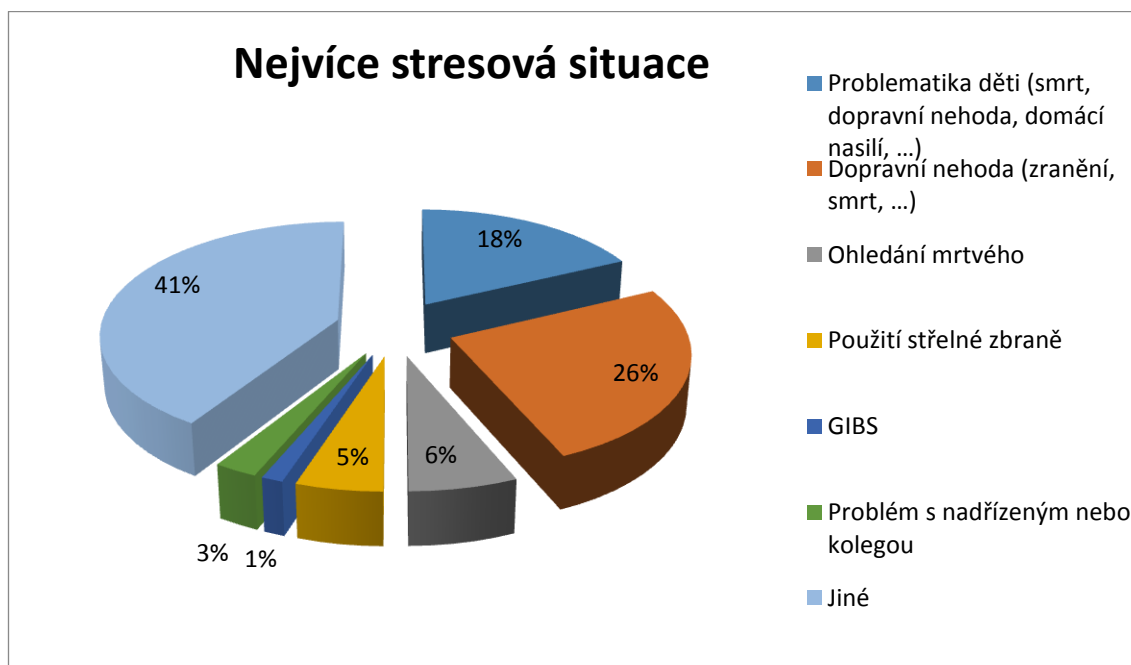
**Graf 14** Názor respondentů na využití systému kolegiální podpory či odborné pomoci mimo Policii České Republiky (Zdroj: Vlastní zpracování).

## Otázka č. 15

**Jakou nejvíce stresovou situaci jste zažili při výkonu svého povolání? (Ohledání mrtvého dítěte, dopravní nehoda se zraněním, smrt kolegy, atd.)**

Otázka číslo 15 byla volena jako otevřená otázka, kdy každý z oslovených respondentů mohl odpovědět svými slovy. V této otázce autor práce zjišťoval, jakou nejvíce stresovou situaci zažili oslovení respondenti při výkonu služby. Z celkového počtu 78 respondentů se 14 osob (18%) shodlo na tom, že nejvíce stresující zážitek při výkonu služby pro ně byla problematika dětí (smrt, dopravní nehoda, domácí násilí, ...). 20 osob (26%) odpovědělo dopravní nehoda (zranění, smrt, ...), 5 osob (6%) odpovědělo ohledání mrtvého, 4 osoby (5%) odpovědělo použití střelné zbraně, 2 osoby (3 %) odpovědělo problém s nadřízeným nebo s kolegou, 1 osoba (1%) odpověděla GIBS a 32 osob (41 %) uvedlo jiné (služba s neschopným kolegou, když se člověk obětuje a vedoucí mu ještě hází klacky pod nohy, práce s pokálenými osobami, ...).

Graf 15



Graf 15 Názor respondentů na nejvíce stresovou situaci ve spojitosti s výkonem služby u Policie České Republiky (Zdroj: Vlastní zpracování).

## 9 Vyhodnocení zjištěných informací

Vyhodnocování výsledků dotazníkového šetření začíná od otázky číslo 5, jelikož předešlé otázky se týkaly pohlaví, věku, délky služebního poměru a zařazení na konkrétním útvaru v rámci Policie České Republiky. V otázce číslo 5 se autor práce zabýval tím, co považují oslovení respondenti za největší zdroj stresu v jejich zaměstnání. Nejvíce dotazovaných se shodlo na tom, že je to malý plat. S tímto názorem se autor práce ztotožňuje. Práce u policie je fyzicky a psychicky velmi náročná. Riziko, které musejí policisté denně podstupovat a smířit se s ním, je v porovnání s jinými profesemi několikanásobné. Někdo by mohl argumentovat tím, že si tito lidé svoji práci vybrali dobrovolně. Toto je sice pravda, ale nic to nemění na tom, že by za tuto práci měli být podle názoru autora práce lépe finančně ohodnoceni. S tímto názorem nemusí souhlasit především lidé z řad civilního sektoru, kteří si práci policie představují po svém. Problematika sporů s nadřízeným se dle názoru autora práce vyskytuje i v ostatních povoláních. Zde nejspíše závisí na povaze každého jedince. Autora však překvapilo, že jen 14 osob (18%) dotazovaných respondentů uvedlo, že příčinou jejich stresu v zaměstnání je obětování volného času na úkor práce. Tento výsledek poukazuje na to, že i přes možná rizika a zátěž, kterou tato práce přináší, zde pracuje stále větší množství lidí, kteří jsou ochotni udělat pro ostatní i „něco“ navíc a neberou práci u policie jen jako osmihodinovou pracovní dobu. Jen malé procento oslovených zvolilo možnost usmrcení některého pachatele trestného činu. Toto si autor vysvětluje tím, že statistiky usmrcených pachatelů ze strany policie nejsou natolik vysoké jako například v USA. Možnost zlých vztahů s kolegou zvolilo jen 6 dotazovaných, kdy si autor práce myslí, že toto je zapříčiněno tím, že policisté jsou při výkonu služby závislí jeden na druhém. Nejdůležitější přece vždy bude, vrátit se v pořádku domů k rodině.

Odpovědi na otázku číslo 6 a 7, zda oslovené respondenty stresuje výkon služby s kolegou opačného nebo sejného pohlaví, dopadly tak, jak autor práce předpokládal. Velká část dotazovaných respondentů odpověděla kladně, tedy ne. S tímto se autor práce ztotožňuje. Sám za sebe může říci, že nevidí rozdíl v tom, zda vykonává službu s mužem nebo ženou. Jsou to jeho kolegové a on ví, že se na ně může spolehnout.

U otázky číslo 8 vybralo nejvíce oslovených respondentů odpověď, že se u nich nejčastěji projevuje symptom stresu v podobě unavenosti a vyčerpání. Další početnější skupina uvedla, že ztrácejí zájem o práci, kdy o tomto si autor práce myslí, že je to velmi špatné zjištění v souvislosti s tím, jak důležitá a riziková je práce u policie. Jen

velmi málo dotazovaných respondentů poté odpovědělo, že se u nich projevují různé zdravotní potíže. Odpověď, že žije nezřízený život, vybral jen jeden z dotazovaných. Tato skutečnost může být brána jako pozitivní, ale musíme si také uvědomit, že někteří lidé si tuto skutečnost nechtějí připustit ani sami, natož jí někde veřejně sdělit. Autor práce se osobně přiklání k možnosti únavy a vyčerpání. Práce u policie také znamená služby přes den i v noci. Již tato skutečnost je pro lidské tělo velmi náročná. Když k tomuto přidáme složité a někdy i tragické situace, ke kterým se policista při výkonu služby dostane, je jasné, že tělo na tento stres reaguje.

U otázky číslo 9 autor práce zjišťoval, co dělají oslovení respondenti, když se u nich projeví příznaky stresu. Nejvíce z nich uvedlo, že si toho nevšímají. Tuto možnost považuje autor práce za velice pravděpodobnou. Další skupina respondentů vybrala možnost vzít si dovolenou. Toto je dle názoru autora také dobré řešení. Tělo si odpočine, mysl se odreaguje. Variantu, že pověří práci někoho jiného a variantu svěřit se svému nadřízenému a požádat ho o pomoc považuje autor práce za méně vyskytující se. Bohužel se v dnešní době potýkáme s tím, že většina lidí si myslí, že když požádají někoho o pomoc či se někomu svěří s problémem, jsou automaticky bráni jako slabí jedinci. V extrémních případech, kdy tito lidé již nevědí, jak ze svých problémů ven, aniž by dali najevo svou „slabost“, to může bohužel končit i sebevraždami policistů ať už přímo na jejich útvarech nebo například doma.

V otázce číslo 10 autor práce zjišťoval míru informovanosti oslovených respondentů o existenci a možnostech systému kolegiální podpory u Policie České Republiky. Větší část respondentů uvedla, že ano, vědí o systému kolegiální podpory a znají její možnosti. Toto je sice uspokojivý výsledek, ale autor práce si však myslím, že by o možnostech tohoto systému měl vědět každý policista.

Otázka číslo 11 byla vypracována pouze pro ty respondenty, kteří v předchozí otázce uvedli možnost ano. Těchto se autor práce následně dotazoval na to, jakým způsobem se o systému kolegiální podpory dozvěděli. Možnost samostudia nebo rady od nadřízeného využilo jen málo z dotázaných. Nejvíce dotazovaných uvedlo možnost jiné. Velmi slušně však byla zastoupena možnost informační kampaně PČR. Sám autor práce hledal materiály k této problematice a musí konstatovat, že na služebním intranetu policie je dostatek informací a kontaktů na pověřené osoby.

V otázkách 12, 13 a 14 se autor práce zajímal o to, zda oslovení respondenti v případě využití služeb systému kolegiální podpory preferují možnost diskrétnosti a anonymity, zda je tato služba ze strany zaměstnavatele dostatečně zajištěna a zda by ji v případě potřeby využili nebo ne. Většina z dotazovaných uvedla, že je pro diskrétnost a

anonymitu. Autor práce si o tomto myslím, že je to věc názoru. Člověk by se podle něj měl naučit o svých problémech veřejně hovořit a neměl by se za ně stydět. Ve věci dostatečného zajištění této podpory ze strany zaměstnavatele jsou názory respondentů vyrovnané. Autor osobně se přiklání k tomu, že tyto služby jsou ze strany zaměstnavatele dostatečně zajištěné. Při dotazu, zda by v případě potřeby dotazovaní respondenti využili pomoc systému kolegiální podpory od zaměstnavatele nebo by využili pomoc mimo resort bylo zjištěno, že většina oslovených by využila služeb policie. K tomuto se přiklání i autor práce. Má za to, že policejní psychologové a lidé vyškoleni k pomoci policistům jsou na vysoké profesní úrovni. Jsou to také policisté, kteří dříve sloužili na základních útvarech a podle názoru autora se dovedou lépe vcítit do problému daného policisty.

V poslední otázce se autor zajímal o to, jakou nejvíce stresující situaci zažili oslovení respondenti při výkonu služby. Tato otázka byla otevřená a respondenti na ni mohli odpovědět vlastními slovy. Odpovědi na otázku byla celá škála. Autor práce se rozhodl vybrat nejčastěji uvedené odpovědi. Část respondentů uvedla problematiku dětí (smrt, dopravní nehody, domácí násilí, ...). Další skupina uvedla tragické dopravní nehody jako takové. V odpovědích dále figurovalo použití střelné zbraně nebo ohledání mrtvého člověka. V této otázce se každá odpověď jeví jako správná, jelikož každý člověk tyto situace vnímá jinak. Pro autora práce osobně byl nejhorší zážitek, když jemu a jeho kolegovi nepodařilo zabránit mladému muži v sebevraždě. Tento muž skočil ze železničního mostu a svým zraněním podlehl při převozu do nemocnice.

Vyhodnocení stanovených hypotéz:

**Hypotéza 1:** Více než polovina dotazovaných respondentů potvrdí, že je informována o možnosti využití systému kolegiální podpory v rámci Policie České Republiky.

Hypotéza byla potvrzena.

Více než polovina dotazovaných respondentů, přesně 78% uvedlo, že jsou informováni o existenci systému kolegiální podpory a o jeho využití. Tento výsledek je celkem uspokojující, avšak výsledné číslo by mohlo být vyšší, jelikož nikdo neví, kdy tuto pomoc bude potřebovat.



**Hypotéza 2:** Méně než polovina dotazovaných respondentů potvrdí, že by v případě potřeby upřednostnila systém kolegiální podpory před vyhledáním odborné pomoci mimo Policii České Republiky.

Hypotéza nepotvrzena.

Více než polovina oslovených respondentů, přesně 60% na danou otázku odpovědělo, že by v případě potřeby upřednostnilo systém kolegiální podpory ze strany Policie České Republiky před vyhledáním odborné pomoci mimo Policii České Republiky.

Cílem průzkumu bylo zjistit, zda se u příslušníků Policie České Republiky vyskytuje během výkonu jejich povolání stres, zda se u nich projevují příznaky stresu a jak se v těchto chvílích chovají. Dále bylo cílem průzkumu zjistit zda jsou policisté informovaní o systému kolegiální podpory, jakým způsobem se tomto systému dozvěděli a zda by jej v případě potřeby upřednostnili před vyhledáním odborné pomoci mimo resort Policie České Republiky. Průzkum provedený v této práci potvrdil, že stres k práci u Policie České Republiky neodmyslitelně patří a zároveň také potvrdil, že policisté jsou si vědomi toho, že odbornou pomoc mohou hledat u svého zaměstnavatele a ne jen mimo resort, což větší část respondentů preferovala. Cíl průzkumu byl splněn.

## **Závěr**

Bakalářská práce poskytuje ucelené informace o profesní zátěži policistů, o druzích této zátěže a metodách zvládání včetně psychické podpory poskytované Policií České Republiky. Autor práce začal vysvětlením pojmu zátěž a zátěžová situace v obecném pojetí. Dále pokračoval druhy zátěží, a to stresem a burn – out. Následovalo vysvětlení pojmu coping a jeho strategií. Dále autor práce popsal policejní práci a příčiny každodenního policejního stresu. Poté autor práce objasnil problematiku systému psychické podpory v Policii České Republiky, a to o posttraumatické intervenční péči fungující do roku 2016, kterou nahradil systém kolegiální podpory. Cíle uvedené v úvodu Bakalářské práce považuje autor za splněné.

Psychické zátěži je v dnešní době vystaven prakticky každý. Neovládnutý stres může být vážnou hrozbou pro fyzický i duševní stav člověka. Policejní profese je

považována za jedno z nejnáročnějších a značně stresujících povolání. Přesto je bohužel značnou částí veřejnosti policie považována za neschopnou a úplatnou a policisté za hloupé jedince, kteří nenašli jiné vhodné uplatnění. Důvodem, proč je tedy povolání policisty uváděno jako jedno z nejvíce stresujících, je, že policista ve výkonu své služby prožívá situace, se kterými se běžný jedinec ve své profesi neseťká, např. ohrožení vlastního života či zdraví, použití střelné zbraně, pohled na smrt a vážná zranění a jiné stresující situace. Policista do situace vstupuje s tím, že neví, co bude obnášet a jak může skončit. Přesto musí danou situaci profesionálně zvládnout, její zvládnutí je však individuální záležitostí.

Na policisty jsou kladeny vysoké nároky jak na odborné znalosti a vzdělání, tak na fyzickou a zdravotní způsobilost. Pravidelně musí policisté splnit prověrky tělesné zdatnosti a střeleckých dovedností. Za všech okolností by měli policisté řádně reprezentovat policejní sbor a jejich povinností je provést služební zákrok i v době mimo službu. Autor práce, že když každý z policistů bude řádně reprezentování policejního sboru dodržovat, názor veřejnosti se změní.

## Seznam použitých zdrojů

### Literární zdroje

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie: základy praktické psychologie pro policisty, strážníky, justiční stráž a pracovníky soukromých bezpečnostních agentur*. 2. rozš. vyd. Praha: Support, 1996. ISBN 80-902164-0-4, str. 148-149

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4, str. 136-138

FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7, str. 14-15

KEBZA, Vladimír. *Chování člověka v krizových situacích*. Vydání třetí. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, Provozně ekonomická fakulta, 2015. ISBN 978-80-213-2591-3, str. 29-30

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7, str. 8

ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Ústí nad Orlicí: Oftis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9, str. 25

VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5, str. 41-42

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5, str. 23-24

### **Elektronické zdroje**

Ministerstvo vnitra [online]. 2010 [cit. 2017-05-20].

Dostupné z: [www.mvcr.cz/soubor/moznosti-psychologicke-podpory-v-policii-cr-pdf.aspx](http://www.mvcr.cz/soubor/moznosti-psychologicke-podpory-v-policii-cr-pdf.aspx).

Mechatronikblog. [online]. 2009 [cit. 2017-02-02].

Dostupné z: [Http://mechatronik.blog.cz/0902/11-frustrace-frustracni-tolerance](http://mechatronik.blog.cz/0902/11-frustrace-frustracni-tolerance).

### **Ostatní zdroje**

Adamová, Iva a Zdeněk Vtípil. *Stres v policejní praxi*, výzkumné studie.

*Závazný pokyn policejního prezidenta č. 231/2016, o psychologických službách*, 2016. Praha : Policie ČR.

## **Seznam tabulek a grafů**

**GRAF 1 POHLAVÍ RESPONDENTŮ (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

**GRAF 2 VĚK RESPONDENTŮ (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

**GRAF 3 DÉLKA SLUŽEBNÍHO POMĚRU RESPONDENTŮ (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

**GRAF 4 ZAŘAZENÍ RESPONDENTŮ DLE ÚTVARU (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

**GRAF 5 NÁZOR NA NEJVĚTŠÍ ZDROJ STRESU V ZAMĚSTNÁNÍ U OSLOVENÝCH RESPONDENTŮ (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

**GRAF 6 NÁZOR RESPONDENTŮ NA DŮVĚRU V KOLEGU OPAČNÉHO POHLAVÍ PŘI NEBEZPEČNÉM ZÁKROKU (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

**GRAF 7 NÁZOR RESPONDENTŮ NA DŮVĚRU V KOLEGU STEJNÉHO POHLAVÍ PŘI NEBEZPEČNÉM ZÁKROKU (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

**GRAF 8 NÁZOR RESPONDENTŮ NA SYMPTOMY STRESU, KTERÉ SE U NICH PROJEVUJÍ (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

**GRAF 9 CHOVÁNÍ RESPONDENTŮ PŘI PŘÍZNACÍCH STRESU (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

**GRAF 10 INFORMOVANOST RESPONDENTŮ O EXISTENCI A MOŽNOSTECH SYSTÉMU KOLEGIÁLNÍ PODPORY U POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

**GRAF 11 ZPŮSOB INFORMOVANOSTI OSLOVENÝCH RESPONDENTŮ (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

**GRAF 12 NÁZOR RESPONDENTŮ NA DISKRÉTNOST A ANONYMITU (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

**GRAF 13 NÁZOR RESPONDENTŮ NA DOSTATEČNÉ ZAJIŠTĚNÍ ODBORNÉ POMOCI ZE STRANY ZAMĚSTNAVATELE (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

**GRAF 14 NÁZOR RESPONDENTŮ NA VYUŽITÍ SYSTÉMU KOLEGIÁLNÍ PODPORY ČI ODBORNÉ POMOCI MIMO POLICII ČESKÉ REPUBLIKY (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

**GRAF 15 NÁZOR RESPONDENTŮ NA NEJVÍCE STRASOVOU SITUACI VE SPOJITOSTI S VÝKONEM SLUŽBY U POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY (ZDROJ: VLASTNÍ ZPRACOVÁNÍ)**

## Přílohy

### **Příloha č. 1 – Dotazník**

Dobrý den, prosím Vás o pár minut Vašeho času na vyplnění tohoto dotazníku.

Jaké je Vaše pohlaví?

Muž

Žena

Jaký je Váš věk?

18 - 25

26 - 35

36 - 50

50 - více

Jak dlouho pracujete u policie?

Do 3 let

4 - 10 let

11 - 20 let

21 - více let

Na jakém útvaru policie pracujete?

- Obvodní oddělení
- Dopravní inspektorát
- SKPV
- Jiný útvar

Co považujete za největší zdroj Vašeho stresu v zaměstnání?

- Zlé vztahy s kolegy
- Malý plat
- Možnost zranění nebo usmrcení některého pachatele trestného činu
- Obětování volného času na úkor práce
- Nevyhovující vztahy s nadřízeným

Stresuje Vás představa nebezpečného policejního zákroku s kolegou opačného pohlaví?

- Ano
- Ne
- Někdy

Stresuje Vás představa nebezpečného policejního zákroku s kolegou stejného pohlaví?

- Ano
- Ne
- Někdy

Jaké symptomy stresu se u Vás projevují?

- Unavenost a vyčerpání
- Neřízený život (konzumace alkoholu, hazard, návykové látky,...)
- Pocit, že jsou všichni proti Vám
- Trpíte zdravotními problémy (bolesti hlavy, žaludku,...)
- Ztrácíte zájem o práci

Co děláte, když se u Vás projeví příznaky stresu?

- Nevšímám si toho
- Obrátím se na nadřízeného a požádám ho o pomoc
- Vezmu si dovolenou
- Více pracuji



- Pověřím práci někomu jinému

Jste informováni o existenci a možnostech systému kolegiální podpory u policie?

- Ano
- Ne

V případě, že jste na předchozí otázku odpověděli ano, jakým způsobem jste se o této péči dozvěděli?

- Od nadřízeného
- Sám jsem vyhledal
- Informační kampaň PČR
- Jinak

V případě využití systému kolegiální podpory je pro Vás důležitá diskrétnost a anonymita?

- Ano
- Ne

Myslíte si, že je odborná pomoc ze strany zaměstnavatele dostatečně zajištěna?

Ano

Ne

Dali byste v případě potřeby odborné pomoci přednost systému kolegiální podpory poskytované zaměstnavatelem nebo mimo resort?

Zaměstnavatelem

Mimo resort

Jakou nejvíce stresovou situaci jste zažili při výkonu svého povolání?  
(Ohledání mrtvého dítěte, dopravní nehoda se zraněním, smrt kolegy, atd.)

Děkuji za Váš čas věnovaný tomuto dotazníku