

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

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Syndrom vyhoření u příslušníků cizinecké policie
v Praze**

Autor práce: Nikola Petrásková, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Vedoucí práce: PaedDr. Vladimír Kříž

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2023

VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ, z. ú.
Žižkova tř. 6, 370 01 České Budějovice

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Nikola Petrásková, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: Příbram

Název bakalářské práce: Syndrom vyhoření u příslušníků cizinecké policie v Praze

Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Burnout Syndrome the Members of Czech Foreign Police in Prague

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

Vedoucí bakalářské práce (jméno a příjmení, včetně titulů):

PaedDr. Vladimír Kříž



Datum zadání bakalářské práce (měsíc, rok):

Listopad 2022

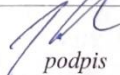
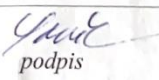
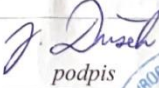
Cíl bakalářské práce:

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, zda hraje roli v syndromu vyhoření u příslušníků cizinecké policie délka služebního poměru, či nikoli.

Vedlejším cílem je zjistit, jaké povědomí mají o syndromu vyhoření příslušníci cizinecké policie v Praze a přiblížit problematiku syndromu vyhoření

Student: Nikola Petrásková, DiS.	24. 11. 2022 datum	 podpis
Vedoucí práce: PaedDr. Vladimír Kříž	19. 1. 2023 datum	 podpis

Schvaluji zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	3. 12. 2022 datum	 podpis
Prorektor pro studium a vnitřní záležitosti: doc. PhDr. Miroslav Sapík, Ph.D.	15. 12. 2022 datum	 podpis
Rektor: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	9. 1. 2023 datum	 podpis



Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala 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 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 svému vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Vladimíru Křížovi za jeho cenné rady a připomínky, které mi po celou dobu zpracování bakalářské práce poskytoval, dále za jeho vstřícnost a trpělivost.

ABSTRAKT

PETRÁSKOVÁ, N. *Syndrom vyhoření u příslušníků cizinecké policie v Praze: bakalářská práce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2023. X s. Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Vladimír Kříž.

Klíčová slova: syndrom vyhoření, rizikové faktory, příslušník cizinecké policie

Bakalářská práce se zabývá problematikou syndromu vyhoření u příslušníků cizinecké policie v Praze. V teoretické části se práce zaměřuje na pojem syndromu vyhoření a jeho rizikové faktory. Dále se zaměřuje na náročnost práce příslušníků cizinecké policie, která má dopady na jejich psychickou stránku a často vyústí až v syndrom vyhoření. V práci je zpracována prevence a duševní hygiena pro příslušníky. V praktické části autorka provedla polostrukturovaný rozhovor s příslušníky cizinecké policie, kde byla hledána hlavní role syndromu vyhoření spojená s délkou služebního poměru.

Hlavním cílem bylo zjistit, zda hraje roli v syndromu vyhoření u příslušníků cizinecké policie v Praze délka služebního poměru, či nikoli. Vedlejším cílem bylo zjistit, jaké povědomí mají o syndromu vyhoření výše zmínění příslušníci a přiblížit problematiku syndromu vyhoření.

ABSTRACT

PETRÁSKOVÁ, N. *Burnout Syndrome the Members of Czech Foreign Police in Prague: Bachelor Thesis*. České Budějovice: The College of European and Regional Studies, 2023. X pp. Supervisor: PaedDr. Vladimír Kříž.

Key words: burnout syndrome, risk factors, member of foreign police

This bachelor work is concerned with issue of burnout syndrome of members of Prague foreign police. In theoretical part it is focused on a term of burnout syndrome and its risk factors. And moreover there is mentioned a difficulty of the job of the members of foreign police in this work. This one can result in effects on their psychological aspect and they often suffer from burnout syndrome later on. And there is included prevention and mental hygiene for the members of Prague foreign police here. In practical part the author has performed partly structured conversation with members of foreign police where has been sought the main role between burnout syndrome and the length of time spent in a service relationship.

The main aim was to find out whether burnout syndrome of members of Prague foreign police is related to the length of this service relationship or isn't. And the side aim was to discover whether above-mentioned members have an awareness of this syndrome. And to raise their awareness of this isme.

Obsah

Úvod.....	9
1 Cíl a metodika bakalářské práce	10
2 Pojem syndromu vyhoření	11
2.1 Stres a syndrom vyhoření	13
2.2 Deprese a syndrom vyhoření	15
3 Rizikové faktory syndromu vyhoření.....	16
3.1 Rizikové faktory v zaměstnání	16
3.1.1 Obecné rizikové faktory	16
3.1.2 Zvýšená pracovní zátěž	17
3.1.3 Nedostatek samostatnosti	17
3.1.4 Nedostatek uznání	18
3.1.5 Špatný kolektiv	18
3.1.6 Nespravedlnost	18
3.1.7 Konflikt hodnot	18
3.2 Rizikové faktory osobnostní.....	19
3.2.1 Vzorce chování.....	19
3.2.2 Poháněcí mechanismy – vnitřní hlas.....	19
3.2.3 Nízká odolnost	20
3.3 Průběh (fáze) vyhoření	21
3.3.1 Fáze poplachová.....	21
3.3.2 Fáze odporu.....	22
3.3.3 Vyčerpání	22
3.3.4 Fáze ústupu	22
4 Duševní hygiena a prevence proti syndromu vyhoření	24
4.1 Duševní hygiena - pracovní prostředí, životospráva, hodnoty, relaxace.....	24
4.2 Prevence proti syndromu vyhoření.....	25
5 Příslušníci cizinecké policie a syndrom vyhoření.....	27

5.1	Podmínky pro přijetí do služebního poměru	28
6	Empirický výzkum	29
7	Interpretativní fenomenologická analýza (IPA).....	30
7.1	Výzkumné otázky a volba vzorku	32
7.2	Charakteristika respondentů	32
7.3	Sběr materiálu.....	33
7.4	Osnova rozhovoru	34
7.5	Analýza přepisů rozhovoru.....	34
8	Doporučení pro praxi.....	49
	Závěr.....	51
	Seznam použitých zdrojů	53
	Seznam příloh	55
	Přílohy	56

Úvod

Každý z nás se může ve svém životě setkat se syndromem vyhoření, jak z vlastního prožití či zprostředkovaně z okolí. V dnešní společnosti, která je velmi uspěchaná a přemodernizovaná různými technologiemi, je člověk ovlivňován také jejími negativními vlivy. Společnost na člověka vytváří tlak z existenčního, ekonomického, materiálního a jiného hlediska. Ten se snaží přizpůsobit těmto požadavkům, chce být úspěšný, mít dobré rodinné a finanční zázemí, a proto se často zatěžuje pracovními povinnostmi, které působí nejen na jeho fyzickou, ale hlavně psychickou stránku, která může rozvinout syndrom vyhoření. Dané vyhoření nenastává náhle, ale postupně se rozvíjí, proto je někdy těžké jej rozpoznat. Možnou jednou z příčin, je problém umět rozlišit stres od syndromu vyhoření.

Osoby, které patří ke složkám integrovaného záchranného systému, tudíž pracující v pomáhajících profesích, mají k tomuto syndromu vyhoření blízko. A to hlavně z důvodů neustálého kontaktu s lidmi. Cizinecká policie se převážně setkává s osobami, které se na území České republiky zdržují v rozporu s právními předpisy, s lidmi, kteří se vymykají sociálním normám chování, dále s lidmi závislými na omamných a psychotropních látkách a s řadou jiných s patologickými jevy.

Bakalářská práce si proto klade za cíl, zaměřit se na problematiku syndromu vyhoření konkrétně u příslušníků cizinecké policie v Praze, kteří musí řešit každodenní nepříznivé životní situaci, které vedou často k velké zátěži a vyčerpání. Dalším faktorem, který toto může zapříčinit, je charakter osobnosti daného příslušníka.

Sama jsem příslušnicí cizinecké policie ve služebním poměru v délce čtyři roky. Na svém pracovišti se setkávám s kolegy, kteří mají odlišnou délku služebního poměru. Zaznamenala jsem u nich různě odlišné názory a přístupy ke své práci, jejich motivaci, jež se lišila věkem příslušníka a zmíněnou délkou služebního poměru.

Z tohoto důvodu jsem si vybrala toto téma, neboť jsem chtěla zjistit, jestli se moji spolupracovníci mohou potýkat se syndromem vyhoření, nebo zda může hrát roli v syndromu vyhoření délka jejich služebního poměru či nikoli.

1 Cíl a metodika bakalářské práce

Hlavním cílem bakalářské práce bude, zjistit, zda hraje roli v syndromu vyhoření u příslušníků cizinecké policie délka služebního poměru či nikoli. Vedlejším cílem je poté zjistit, jaké povědomí mají o syndromu vyhoření tito příslušníci cizinecké policie v Praze a přiblížit problematiku syndromu vyhoření.

Teoretická část práce se ve své druhé kapitole zaměřuje na vymezení pojmu syndrom vyhoření, třetí kapitola přibližuje jeho rizikové faktory. Čtvrtá kapitola otevírá téma pod názvem Duševní hygiena a prevence syndromu vyhoření. Celou teoretickou část uzavírá pátá kapitola pod názvem Příslušníci cizinecké policie a syndrom vyhoření.

Praktická část se zaměřuje na empirické šetření, které je zpracováno metodou Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), která je zaměřena na žitou zkušenost.

Výzkumná data byly získány za pomoci polostrukturovaného rozhovoru se šesti příslušníky cizinecké policie v Praze. Polostrukturovaný rozhovor je formulován z otázek zaměřených na syndrom vyhoření, na který mají jednotliví respondenti odpovědět. Pružnost zjišťování v kontextu situace není tak omezená jako při strukturovaném rozhovoru. Data z tohoto rozhovoru se snadněji analyzují, protože jednotlivá témata se v analýze přepisu rozhovoru lokalizují.¹

Respondenti, kteří se budou rozhovoru účastnit, jsou příslušníky cizinecké policie v Praze, jsou různého pohlaví, věku a mají odlišnou délku služebního poměru u policie. V rozhovoru se autorka zaměří i na otázky, které osvětlí, zda příslušníci rozumí pojmu syndrom vyhoření.

¹ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. s. 173

2 Pojem syndromu vyhoření

Termín „syndrom vyhoření“ popsal poprvé ve svém článku Staff burnout z roku 1974 v časopise *Journal of Social Issues* americký vědec, klinický psycholog a psychoanalytik Herbert Freudenberger. Zdůrazňoval, že osobnostní faktory, postoje mají zásadní význam při vyvolání syndromu vyhoření.²

Dle Freudenbergra jsou pro syndrom vyhoření podstatné tyto faktory:

- Potřeba společenského uznání,
- Požadavky na vztahy mezi lidmi, které jsou nereálné,
- Vše musí fungovat bez obtíží,
- Rychlé a špatné závěry o tom, jak se věci mají.
- Nesprávný celek z jednoho detailu,
- Zaobírání se nepodstatnými věcmi,
- Zveličování problémů
- Vidět vše černobíle,
- Brát si věci osobně a místo pohovoření o problému se hádat.³

V 70. a 80. letech 20. století vzrostl počet publikací, které se věnovaly syndromu vyhoření. Po objevení tohoto fenoménu byla sepsána velká řada definic a popisů symptomů. Avšak neexistuje žádná jednotná definice. Mnoho autorů se shodlo, že větší předpoklad k vyhoření mají osoby, jež pracují v oblasti s intenzivními sociálními kontakty.

Jako jeden z pojmů syndromu vyhoření může být považován proces hraničního fyzického a emočního vyčerpání, který je doprovázen necitelným, distancovaným postojem a sníženým výkonem jako následkem chronické emoční a mezilidské zátěže při intenzivním nasazení pro druhé osoby.⁴

Obory jako jsou sociální psychologie, antropologie, sociální práce, medicína mají důležitý úkol pro výzkum syndromu vyhoření. Pohledy na syndrom a jeho

² POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. s. 10

³ HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2013. s. 21-26.

⁴ POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. s. 11

rozmanitost se odráží z výzkumů z posledních let. Na základě výzkumů byla zjištěna existence dvou hlavních východisek. První je klinická psychologie, která je zastoupená Freudenbergerem, kdy se jedná o jev v životě jednotlivce na pozadí rysů osobních, a z toho vychází, že vyhoření je vnitřní duševní reakcí. Druhým východiskem je sociální psychologie, která je zastoupená Maslachovou, kdy se jedná o působení vnějších vlivů a jeho důsledkem je vyhoření. (například práce, pracovní prostředí).⁵

Světová zdravotnická organizace (WHO) chápe syndrom vyhoření jako důsledek dlouhotrvajícího, neovladatelného stresu, který prožívá osoba na pracovišti. A vyznačuje jej třemi rozměry:

- pocit vyčerpání
- snížená pracovní efektivita
- pocity negativismu a cynismu, které souvisejí s náplní práce.⁶

Podle zdravotnického zařízení ministerstva vnitra, se jedná o chronický stres, jenž vede k emočnímu a fyzickému vyčerpání, bezohlednosti a pocitům méněcennosti. Pokud má člověk blízko k vyhoření, není schopen účinně fungovat na profesní a osobní úrovni. Syndrom vyhoření nenastává náhle, ale dochází k němu velice pomalu, proto se těžko rozpozná. Naše tělo nám však dává určité signály, a pokud víte, co hledat, dokážete vyhoření rozpoznat.⁷

Dále lze vyhoření považovat jako určitý druh stresu, frustrace, emocionální únavy a vyčerpání, ke kterým dochází, když se jedinci nenaplní jeho očekávání, jako jsou události ve vztahu, životní styl, poslání, zaměstnání. Prožít syndrom vyhoření může kdokoli. Nezáleží na tom, jaké dělá jedinec povolání, ať už je to policista, lékař, učitel v autoškole, osoba v domácnosti či student. Syndrom vyhoření se může také objevit u každé věkové skupiny osob a nezohledňuje finanční ani společenské postavení. Většina osob, které byly postižené vyhořením, dříve žádné problémy ať emocionální

⁵ MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál, 2012. s. 15

⁶ Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. *World Health Organization* [online]. 28 May 2019n. 1. [cit. 2023-01-05]. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

⁷ Syndrom vyhoření. *Zdravotnické zařízení ministerstva vnitra* [online]. Copyright 2023 [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.zzmv.cz/syndrom-vyhoreni>

nebo duševní nezaznamenala, avšak ti, kteří tento syndrom zažili, prožívali určitou duševní a emocionální bolest.⁸

Dle Christiny Maslach je syndrom vyhoření, způsoben emočním vyčerpáním, depersonalizací a sníženého osobního úspěchu, který se může vyskytnout mezi osobami, které se věnují práci s lidmi.⁹

2.1 Stres a syndrom vyhoření

Většina lidí si myslí, že přemírou stresu vzniká vyhoření. Pokud člověk řekne, že ho trápí syndrom vyhoření, hned dostane otázku: „Měl jsi hodně stresu, že?“¹⁰

Stres je definován jako napětí mezi zátěží a schopností tuto zátěž zvládat. K diagnostice stresového stavu slouží příslušné nástroje, které si všímají jak psychických, tak fyzických příznaků. Do stresu se může dostat kdokoli, ale syndrom vyhoření se projevuje u lidí, kteří jsou usilovně zaujatí prací. Chtějí být nejlepší, stanovují si vysoké cíle či mají vysokou motivaci. Ten, kdo takové nadšení nemá, dostane se maximálně do stresu. Obvykle se stres objevuje u všech možných činností, zato syndrom vyhoření se nejvíce objevuje při činnostech, kdy dochází k osobnímu kontaktu s jinou osobou – práce s lidmi.¹¹

Ve značném počtu publikací jsou uvedena doporučení, která uvádí, že pokud se chcete vyhnout vyhoření, tak se musíte vyhnout stresu. Jako je každý jedinec individuální, tak i pod pojmem stres si představí něco jiného.¹²

Příkladem tohoto můžou být následující výklady, které si můžeme pod pojmem stresem představit. Jsou jimi:

- Jsem ve stresu, když se před koncem služby objeví další práce, kterou musím zpracovat.
- Vystresuje mě, když mám důležitou zkoušku.
- Stresuje mě, když chodím včas a manžel na poslední chvíli.

⁸ RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. s. 7

⁹ MASLACH, Christina. *Burnout: The Cost of Caring*. 1. Cambridge, MA: ISHK, 2003. s. 2

¹⁰ PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. s. 13

¹¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). s. 69

¹² PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. s. 13

- Stresuje mě, když musím přednést svou prezentaci před větším počtem lidí.
- Vystresuje mě, když mám něco udělat hned a mám na to málo času.
- Někdy mě vystresuje, když v práci jedu na tísňovou linku, kde mám dávat první pomoc zraněné osobě, jestli udělám vše dobře.¹³

Stresem se tedy rozumí vnitřní pocit osoby, kdy je vystavena nelehké situaci, okolnostem, kterým se nemůže vyhnout a ani ji nelze ovlivnit v její prospěch. Ke zvládnutí této situace jí chybí schopnosti nebo nemá dostatečné zdroje k dispozici. Stres nemusí být chápán jen v negativní rovině. Počátky výzkumu stresu výrazně ovlivnil Hans Selye, který rozlišoval stres na pozitivní (eustres) a negativní (distres).

Například stav vzrušení, který je při zamilovanosti, lze vnímat jako stres pozitivní. V obecné rovině, se však většinou setkáváme se stresem negativním, jako je nepříjemně vnímaná zátěž osoby.¹⁴

Zásadní roli při vzniku stresu nehraje jen množství práce, ale hlavně požadavky, které na nás klade život. Mohou to být zátěžové situace, jako je chronická nemoc, psychická zátěž, únava, zátěž, která pramení z konfliktů v rodině, problém s dětmi, manželské krize či rozvody. I smrt milované osoby je vnímána jako velká zátěž.¹⁵

Syndrom vyhoření není totéž jako stres. K vyhoření dochází příčinou chronického stresu (dlouhodobý stres) a dlouhodobou nerovnováhou mezi zátěží a fází klidu, tzn. mezi aktivitou a odpočinkem. V případě vyhoření bývá právě tato rovnováha narušena.¹⁶

Stres je produktem vnímání jedince. Neexistuje měřítko, kterým můžeme měřit stres a považovat jej za objektivně ověřitelné a závazné. Naše duševní a fyzická osobnost se podílí na tom, jak zvládáme stresové faktory.¹⁷

¹³ PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. s. 13

¹⁴ PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. s. 14

¹⁵ GRÜN, Anselm. *Vyhoření: jak rozprout vlastní energii*. Praha: Portál, 2014. s. 23

¹⁶ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 15

¹⁷ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. s. 107.

2.2 Deprese a syndrom vyhoření

Psychologie se také zabývá depresí, která patří do jevů, které jsou negativní a emocionální. Světová zdravotnická organizace (WHO) zjistila, že podle statistik k nejčastějším nemocem celosvětového měřítka patří deprese. U lidí může propuknout jako vyhoření a nezáleží, zda intenzivně pracují nebo nepracují. Jako vedlejší příznak vyhoření se může objevit deprese. Syndrom vyhoření nemá úzký vztah k prožitým negativním zkušenostem, jako je tomu u deprese. Vyhoření se zatím nepodařilo léčit farmakoterapeutickým způsobem jako deprese. Vztah mezi depresí a vyhořením je velice úzký.¹⁸

¹⁸KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). s. 70

3 Rizikové faktory syndromu vyhoření

Nedostatečné sociální zázemí je jedním z rizikových faktorů. Člověk jako individuální jedinec potřebuje kromě práce i jiné zdroje uspokojení, mezi které patří volnočasové aktivity, odpočinek, dobré vztahy s přáteli, fungující rodina. Jelikož psychiku poté nedrží jen práce člověka, ale právě i výše jmenované vztahy a aktivity, tak se v případě neúspěchu psychicky nezhroutí. Obecně lze říci, že vyhoření postihuje méně lidí, kteří berou úspěch jako druhotný proces a nepokládají ho za svůj hlavní cíl.

Wolfgang Schmidbauer (2000) poprvé popsal jako rizikový faktor tzv.: „syndrom pomáhajícího.“ Jeho představou má být dokonalost pracovníka. Projevuje se neschopností vyjádřit své vlastní pocity, názory a potřeby.¹⁹

Většinou se tento syndrom projevuje u osob v pomáhajících profesích, ale lze se s ním setkat i v jiných oborech, kde dochází ke každodennímu kontaktu s lidmi. Pomáhání ostatním pomáhající používá jako obranu proti sebereflexi a vlastním myšlenkám, tím si kompenzuje to, že není schopen prožívat a vyjadřovat své emoce. A právě poté se z něj stává bezmocný pracovník, který se nezabývá svými problémy.²⁰

3.1 Rizikové faktory v zaměstnání

Z pracovní oblasti pocházejí nejčastější příčiny vzniku vyhoření. Právě ke stresu vedou náročné pracovní podmínky, strach o své pracovní postavení a soutěživost mezi pracovníky. Ty pak můžeme kategorizovat do několika skupin.

3.1.1 Obecné rizikové faktory

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (OSHA) ve svém prohlášení z roku 2007 uvedla jako příčiny pracovního stresu tyto faktory:

- obavy o ztrátu pracovního místa, která je spojená s nestabilitou na trhu práce,
- proces globalizace, tzn.: strach související s pracovními místy, které se přesouvají do zahraničí,
- pracovní smlouvy, kde je úbytek jistot, jako jsou: práce na poloviční úvazek, smlouva na dobu určitou, krácení dovolených, více práce na přesčas, atp.,

¹⁹ Rizikové faktory přispívající ke vzniku syndromu vyhoření. *Prevence syndromu vyhoření* [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://www.nevyhorim.cz/syndrom-vyhoreni/rizikove-faktory/>

²⁰ Syndrom pomocníka. *Psychologie.cz* [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/syndrom-pomocnika/>

- větší pracovní nasazení, delší pracovní doba,
- tzv.: outsourcing, který představuje zajišťování části provozu společnosti jinou externí společností, zrušení pracovních oddělení a míst,
- více emocionálně náročná práce,
- neschopnost sloučit soukromý život a zaměstnání.²¹

3.1.2 Zvýšená pracovní zátěž

Během několika posledních desetiletí se změnila produktivita práce, kdy méně lidí vykonává více práce. S příchodem nových moderních technologií, které přinesly úsporné personální opatření a nový druh činnosti, se zhušťuje pracovní náplň.²²

Dochází k vyšším nárokům, kdy musíme zpracovávat větší množství informací, jelikož žijeme v informační společnosti. Jsme zaplavováni vzdělávacími materiály, texty a údaji. Kromě výše zmíněné informační společnosti, žijeme ve společnosti služeb. To znamená, že zákazník tíhne k vysokému nároku na kvalitu služeb, jejich rychlost a flexibilitu. V některých profesích, jako jsou např.: pomáhající profese, se musí poskytovat formuláře, oficiální zprávy a různá data úřadům a zaměstnaneckým svazům. Proto patří zvýšená pracovní zátěž mezi stresové faktory, proto také v důsledku překročení míry úkolů, které dokážeme zvládnout, prožíváme stres. A nadměrné zatížení může být poté příčinou syndromu vyhoření. Zesilovatelem a důsledkem vyhoření je vyčerpání.²³

Jako jedna z pracovních zátěží je vnímáno neustálé vyrušování pracovníka, který je trvale vystaven velkému množství vnějších vlivů, ten musí udělat několik pracovních úkolů najednou a přitom být dostupný na mobilním telefonu, emailu, neustále se učit ovládat nové technologie v kratším čase.²⁴

3.1.3 Nedostatek samostatnosti

Z výzkumů z psychologické oblasti práce bylo potvrzeno, že čím větší pole působnosti práce lidé mají, tím více je jejich práce naplňuje. Když je pracovník nucen k striktním pravidlům a neustálým dohledem nadřízených, ztrácí určitou kontrolu a moc. Tím, že je někdo neustále kontrolován, stává se nespokojeným. Nedostatek možnosti

²¹ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 32

²² STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 32

²³ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 33

²⁴ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 33

ovlivnit své pracovní prostředí a svobodně se realizovat v zaměstnání způsobuje pracovníkovi stres.²⁵

3.1.4 Nedostatek uznání

Z výzkumů, které byly prováděny s motivačním zaměřením, bylo zjištěno, že pracovník, který není dostatečně odměňován, nemá potřebnou motivaci k práci. Není tím myšlena pouze finanční odměna, ale i uznání, že si jeho práce někdo váží a oceňuje ji. V práci bychom měli rozvíjet a zdokonalovat své dovednosti. Pokud se tak neděje, dochází ke zklamání a je to jeden z dalších stresových faktorů.²⁶

3.1.5 Špatný kolektiv

Většinu času trávíme v práci se svými spolupracovníky, více než doma s rodinou a přáteli. Proto je důležité, jaký pracovní kolektiv máme. Pokud je kolektiv spolupracovníků neomalený, nelaskavý a chladný, nejsme v něm spokojeni. Kolektiv, kde převládá neúcta, závist a není v něm kolegialita, snižuje výkon k práci a může vyvolat stresovou reakci.²⁷

3.1.6 Nespravedlnost

Stává se, že na některých pracovištích se setkáme s jednostranným nadržováním či bratříčkováním. To má za následek, že ostatní pracovníci jsou cyničtí a vzájemně k sobě nechovají respekt. Tento kolektiv poté není akceschopný a panuje zde napjatá atmosféra. Je zde také riziko syndromu vyhoření, pokud pracovník dostává nespravedlivé úkoly a stoupá cynismus. Pokud dochází k podceňování nebo diskriminaci, jedná se o závažný problém, který narušuje atmosféru pracovního kolektivu. Nespravedlivé zacházení s podřízenými, může být jako jeden ze zdrojů psychické zátěže a také dalším faktorem stresu.²⁸

3.1.7 Konflikt hodnot

Každý z nás má své hodnoty, které jsou pro nás v životě důležité, pohánějí nás a motivují k výkonu. Každá společnost má své hodnoty, a pokud jsou v rozporu s pracovníkovými hodnotami, prožívá dotyčný vnitřní konflikt. Pokud mezi hodnotami

²⁵ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 34-35

²⁶ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 36

²⁷ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 37

²⁸ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 38

společnosti a pracovníkovými panuje nesoulad, může se brzy dostavit odcizení, které je jedno ze tří hlavních příznaků vyhoření.²⁹

3.2 Rizikové faktory osobnostní

Spouštěč syndromu vyhoření se může ukrývat také v charakterových vlastnostech jedince, jakými jsou poznatky a postoje, mravní a charakterové vlastnosti, pracovní vlastnosti, vlastnosti vztahu k sobě samému a nehraje zde roli jen situační faktor.³⁰

3.2.1 Vzorce chování

Každý člověk má individuální osobnostní typ, který může být postihnut syndromem vyhoření. Své spolupracovníky rozdělujeme podle povahových vlastností, jeden rád pomáhá, druhý je líný, další je pracovitý.

Člověk, který má vysoké ambice, smysl pro povinnost a je soutěživý, netrpělivý, perfekcionista se sklony k agresi, tzv. workoholik, je z počátku úspěšný a dostává se mu značné uznání za práci. Se svými spolupracovníky mívá konflikty a dostává se do izolace, kdy je zastáncem názoru, že si musí vše udělat on sám. Tím, že se nadměrně zatěžuje, nastává nerovnováha mezi aktivitou a relaxací, zotavením a stresem. Nemá žádné zdravotní obtíže a tak si ani neuvědomí, že se na něm podepisuje nedostatek regenerace. Někdy je i zastáncem toho, že stres ke své práci potřebuje. Až po letech, kdy mu dojde energie a začínají se hromadit jeho neúspěchy, dochází u něj k vyhoření.

31

Člověk, který je opakem workoholika, je přátelský, trpělivý a klidný, má větší předpoklady pro ochranu před syndromem vyhoření. U takového člověka může ale dojít k nespokojenosti v zaměstnání a osobním životě.³²

3.2.2 Poháněcí mechanismy – vnitřní hlas

Člověk je již od raného dětství formován radami a příkazy svých blízkých, rodičů a kamarádů. Z pohledu transakční analýzy je to, že patříme k určitému typu

²⁹ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 39

³⁰ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 41

³¹ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 42-43

³² STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 44

osobnosti, závislé na vnitřní motivaci a poháněcích mechanismech. Jako děti jsme slýchávali od rodičů věty, jako jsou: „Rychle, uklid' si pokojíček.“ nebo „V životě není nic zadarmo.“ Vlivem této výchovy čerpáme určité znalosti a ty poté utvářejí naši realitu.³³

Dle transakční analýzy existuje pět typů vnitřních motivátorů, kterými jsou:

- Buď silný!
- Zaber!
- Buď dokonalý!
- Buď se všemi zadobře!
- Buď rychlý!

Tyto motivátory, jež máme v sobě tak hluboko zafixované, že je již ani nevnímáme. Stávají se zrcadlem našeho postoje. Odborníci z oblasti transakční analýzy o těchto motivátorech hovoří jako o postupu, podle kterého se odvíjí každý život jedince.³⁴

Lidé, kteří trpí syndromem vyhoření, ovlivňují výše uvedené motivační mechanismy k perfekcionismu, k práci pod tlakem, své vlastní zájmy odsouvají na tzv. „druhou kolej“, mají sklony brát si více práce a povinností, než jsou schopni zvládat.³⁵

3.2.3 Nízká odolnost

Člověk jako jedinec má svůj individuální přístup a také každý zvládá svůj stres a míru zátěže jiným způsobem a v jiné míře. Ti, kteří jsou odolnější, reagují na stresové situace pomaleji, méně intenzivněji a s menší emoční vzrušivostí. Se stresovou situací se rychle vyrovnávají a zotavují. Být vyrovnaným člověkem je nejúčinnější ochrannou před syndromem vyhoření.³⁶

³³ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 45

³⁴ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 46

³⁵ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 47

³⁶ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 49

3.3 Průběh (fáze) vyhoření

Tak jako máme různé pojetí definic syndromu vyhoření, existuje i rozdílné pojetí fází. Například dle Christiny Maslachové jsou fáze dělené do 4 odvětví. A těmi jsou:

- Fáze nadšení
- Fáze přetížení
- Fáze napadání druhých lidí
- Fáze „proti všem“

Obdobně jako Maslachová, dělí na čtyřfázový model i Burische(1989), Längleho (1997) a Karamana (1994).³⁷

Další autoři, jako jsou Munzenride, Stevenson a Golembiewski, vytvořili model osmifázového procesu a to v roce 1986.

3.3.1 Fáze poplachová

Každý má svůj individuální přístup k procesu vyhoření a konflikt, který vzniká, je ucelený. Mohou zde existovat jakési odchylky v rovině individuálního jedince. Poplachovou fází můžeme vnímat v rovině myšlenek, těla, pocitů a chování.³⁸

Jedna z myšlenek, která nás může při poplachové fází napadnout je: „Jak nebezpečí odvrátit?“ Kromě myšlenek vnímáme různé pocity, jako jsou nervozita, strach, pocity na zvracení. Poplachová fáze se projevuje i na našem těle a to způsoby, kterými jsou například: rychlý či pomalý tep, studené a zpotené ruce, třes, nucení chodit často na toaletu. Se vzrůstající délkou konfliktu může dojít až k panice. Může se u člověka projevit až panická porucha, je-li ve fázi poplachu dlouho. Co se týká roviny chování, je všechna soustředěnost věnována na protějšek.³⁹

³⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). s. 83

³⁸ PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. s. 25

³⁹ PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. s. 26-27

3.3.2 Fáze odporu

Tato fáze nejvíce podporuje syndrom vyhoření. Něčemu odporovat nás stojí hodně síly a našich rezerv. Tak jako u fáze poplachové i v této vnímáme příznaky na svém těle. Většinou se jedná o bolest hlavy, pocity na zvracení, úzkost, napětí. U každého se ale projevují jiné symptomy. Jedny z myšlenek, které v tu chvíli může mít, jsou ze strany obrany, jako je: „Já mu ukážu!“ či „Ten uvidí, jak s ním zatočím!“ Při fázi odporu dochází ke vzteku. Náš strach se pomalu mění ve zlobu a agresivní jednání.⁴⁰

Člověk, který je ve fázi odporu, může jak hlasitě, tak bez slov odporovat, ale to ho jednou vyčerpá a pak se snaží odvést pozornost k jiným cílům. Nejčastěji dělá hodně jiné práce a zaměstnává se, aby nemusel na svá trápení myslet. Pořád si bere více a více úkolů, i když už dosáhl své hranice. Může zde dojít k úniku před tímto stresem prostřednictvím alkoholu nebo jiných povzbuzujících látek.⁴¹

3.3.3 Vyčerpání

Další fází je vyčerpání, kdy dochází pomalu k začátku vyhoření. Odpor netrvá navěky a tak skončí, když nám dojde energie. U každé osoby nastává v jiný čas a to právě v závislosti na energii. Tato fáze je vysoká, nelze se jí vyhnout a má trvalý stav. Ve fázi vyčerpání začínají migrény, neustávající bolesti v žaludku, chronické bolesti, vyčerpanost. Myšlenky v této fázi se ubírají směrem, kdy dotyční mají pocit, že nic neví, začínají více zapomínat, trpí poruchami soustředění.⁴²

Jsou zaplavováni pocity bezmoci, smutku, pláčem a zoufalstvím. Takovýto člověk se začíná stranit lidí.⁴³

3.3.4 Fáze ústupu

Zde je již vyhoření zcela rozvinuté. V těle se stále prohlubuje vyčerpanost a slabost. Myšlenky se ubírají směrem k osobě, která trpí vyhořením. Jedná se o myšlenky typu: „Už to dál nezvládám.“ či „Chci jen svůj klid.“⁴⁴

⁴⁰ PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. s. 27-32

⁴¹ PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. s. 34-35

⁴² PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. s. 36-37

⁴³ PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. s. 38-39

Člověk je stále více pod tlakem, začíná se nenávidět. Svě okolí nevnímá, je stále víc izolován, trpí pocity bezcennosti. Zvládnout každodenní činnost je pro něj nadlidský úkol a je naprosto uzavřený sám do sebe.⁴⁵

⁴⁴ PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. s. 40

⁴⁵ PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. s. 41-42

4 Duševní hygiena a prevence proti syndromu vyhoření

Jedním z důležitých uvědomění je, že člověk přestane hledat vinu a vysvobození ve vnějším světě a převezme odpovědnost za své zdraví do svých rukou.⁴⁶

Je dobré si uvědomit rizika ve své práci a připustit si možnost vyhoření. Také je důležité o sebe umět pečovat a mít se rádi takoví, jací jsme, uvědomit si hranice svých možností, a že máme omezenou kapacitu, a nebát se poprosit o pomoc, nezapomínat na svůj osobní život a užívat si svůj volný čas.⁴⁷

Jako dušení hygienu nebo také jinak řečeno psychohygienu, lze chápat obor, který se zabývá zdravím člověka, jeho odolností proti nepříznivým vlivům a následné dosažení rovnováhy. Výsledkem je prevence proti psychosomatickým onemocněním, vyrovnanost a spokojenost člověka. Duševní hygiena má určitá pravidla. Jedná se o pravidla na úrovni pracovní, životosprávy, systému hodnot a odpočinku (relaxace).⁴⁸

4.1 Duševní hygiena - pracovní prostředí, životospráva, hodnoty, relaxace

Aby bylo v práci příjemné prostředí, je důležité zajistit přístup čerstvého vzduchu a dostatek světla. Ujasnit si priority, kde si určíte, co uděláte hned a co může nějaký čas počkat. Dodržujte přestávky a pauzy a jídlo.⁴⁹ Snažte se komunikovat ve svém pracovním kolektivu. Finanční ohodnocení a uznání hraje v zaměstnání důležitou roli. Zkuste si vyjednat vyšší plat či nějaké jiné ohodnocení, případně se odměňte alespoň sami.⁵⁰

Kvalitní životosprávu lze zajistit zdravou stravou a dostatečně dlouhým spánkem. Je dobré si dopřát kvalitní odpočinek. Je dobré se zabírat nutričními hodnotami potravin a zjistit, které jídlo nám dodává energii a naopak, které energii

⁴⁶ PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. s. 150.

⁴⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). s. 95 - 96

⁴⁸ Co je duševní hygiena?. *Poradimesi.cz - užitečné rady a tipy pro péči* [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://poradimesi.cz/inspirace/co-je-dusevni-hygiena>.

⁴⁹ Co je duševní hygiena?. *Poradimesi.cz - užitečné rady a tipy pro péči* [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://poradimesi.cz/inspirace/co-je-dusevni-hygiena>.

⁵⁰ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. *Poradce pro praxi*. s. 76-77

ubírá. Dostatek pohybu je také důležitou potřebou pro kvalitní život. Setkání s přáteli či nějaký výlet pomáhá udržovat duševní harmonii.⁵¹

Člověk jako individuální jedinec, má rozdílný žebříček svých hodnot. Proto je nezbytné si jej sestavit a ujasnit si priority, kterým chcete věnovat svou energii. Společenské a emocionální vztahy jsou nedílnou součástí každého z nás a posilují naši odolnost proti psychickému a fyzickému stresu.⁵²

Relaxace a cvičení pomáhá udržovat naše duševní zdraví. Nemusí se jednat pouze o nějaké cvičení, ale i o relaxační metody. Mezi známé relaxační metody patří třeba autogenní trénink podle Schultze, Jacobsonova relaxace či hypnóza. K uvolnění přispívá i asijské cvičení jako je jóga či tai chi. Jakou metodu si zvolíte, záleží pouze na vás. Někdo bere jako relaxaci běh, jiný chodí do posilovny.⁵³

4.2 Prevence proti syndromu vyhoření

Thomas Poschkamp ve své knize rozděluje možnosti prevence do tří úrovní.

Mezi první patří opatření, která jsou na organizační úrovni. Jako druhou úroveň bere osobní opatření a poslední, zato neméně důležitá, jsou opatření na vztahové úrovni.⁵⁴

- organizační úroveň

Jako opatření na organizační úrovni je brána často problematika syndromu vyhoření na lehkou váhu. Proto je důležitá informovanost a vzdělávání řídicích pracovníků. Jedním z problémů může být i popírání dané problematiky. Řídící pracovníci se tomuto tématu vyhýbají a popírají ho. To však proces nezpomalí. Jsou situace, kdy se právě i řídicí pracovník ocitne mezi dvěma kameny. Na jedné straně musí vykazovat pracovní činnost svým nadřízeným a na straně druhé vidí, jaké problémy mají jeho podřízení. Stávají se tedy přetíženými z obou stran. Cílem organizační úrovně by mělo být polidštění pracovních podmínek, a tím by se snížilo

⁵¹ Co je duševní hygiena?. *Poradimesi.cz - užitečné rady a tipy pro péči* [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://poradimesi.cz/inspirace/co-je-dusevni-hygiena>.

⁵² Co je duševní hygiena?. *Poradimesi.cz - užitečné rady a tipy pro péči* [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://poradimesi.cz/inspirace/co-je-dusevni-hygiena>.

⁵³ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. s. 69 - 71

⁵⁴ POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. s. 82-94

i riziko syndromu vyhoření. Důležitá je podpora a uznání pracovníků na všech úrovních.⁵⁵

- *osobní úroveň*

Jako opatření na osobní úrovni lze zařadit očekávání jedince, který již v mládí dělá rozhodnutí, která jsou pro něj na celý život. Často má ale omezené množství informací a poté má zkreslené představy o budoucnosti. Může se jednat jak o povolání, tak o studium. Proto je už ve škole důležité kariérní poradenství pro studenty. Často osoby, které jsou ohrožené vyhořením, mají potřebu neustále vše kontrolovat. Proto je důležité být občas alternativní a naučit se reagovat pružně na změny. Další důležitou částí prevence na osobní úrovni je být sám sobě dobrým přítelem. Dát si radu, jakou byste dali i svému příteli. Začněte poslouchat, co vám říká vaše tělo, a připusťte si, že se u vás může objevit stres a nějaké omezení. Také je důležité si uvědomit, že i vy můžete být nahraditelní. Často se stává, že osoby, které jsou ohrožené vyhořením, se považují za nenahraditelné. Snažte se udržet si nad věcmi nadhled a nereagujte hned na první impuls. Mluvte o svých problémech s okolím, neuzavírejte se do sebe a neizolujte se od ostatních. Můžete zkusit přemýšlet i o změně třeba pracovního místa či přijmout profesionální pomoc - není se za co stydět.⁵⁶

- *vztahová úroveň*

Důležité je si ujasnit, která osoba má problém, protože osoby v pomáhajících profesích mají sklon si problémy druhých brát jako vlastní. K tomu dochází, když přeberete úkol, který byl na odpovědnosti klienta. Je potřeba se zamyslet nad svými vlastními zdroji a nepřeceňovat své síly. Nikdo není schopen splnit vše, co se od něj očekává, a je podstatné si to přiznat. To platí i v soukromém životě.⁵⁷

⁵⁵ POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. s. 83-86

⁵⁶ POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. s. 87-94

⁵⁷ POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. s. 94

5 Příslušníci cizinecké policie a syndrom vyhoření

Ředitelství služby cizinecké policie patří do útvarů s celostátní působností. Cizinecká policie se řídí mnoha zákony. Nejhlavnějšími zákony jsou: zákon č. 273/2008 Sb. o Policii České republiky, dále zákon č. 361/2000 Sb. o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů a dále zákon č. 326/1999 Sb. o pobytu cizinců na území České republiky a o změně některých zákonů.⁵⁸

Policie České republiky patří k ozbrojenému bezpečnostnímu sboru. Chrání bezpečnost osob a majetku a veřejný pořádek. Dále předchází trestné činnosti a plní úkoly dle trestního řádu a jiné úkoly, které jsou na straně vnitřní bezpečnosti a pořádku jí svěřené zákony, mezinárodními smlouvami a předpisy Evropské unie.⁵⁹

Petr Nesvadba popsal cíle policie ve své knize, kde uvedl jako hlavní cíl policie působit ve společnosti, která je demokratická a řízená vládou práva. Dílčími úkoly jsou předcházení kriminalitě, boj proti ní a jejím odhalováním poskytovat pomoc veřejnosti, udržovat veřejný pořádek, dohlížet nad dodržováním zákonů, poskytovat ochranu a vyžadovat respekt k základním lidským právům a svobodám.⁶⁰

Cizinečtí policisté mají stejně jako jiné profese blízko ke stresovým situacím, které ovlivňují jejich zátěž a jsou specifické. Policejním stresem lze chápat, že se jedná o situaci, která má spojení s emocionálním a fyzickým vypětím. Tento stres se váže k policistovi, který prošel psychologickým procesem výběru uchazeče, pracuje v relativně dobrém kolektivu, během výkonu služby se ocitl v situaci, na kterou není zvyklý a která narušuje jeho emocionální rovnováhu a kde dochází ke stresu.⁶¹

Mezi situace, kdy může dojít ke vzniku stresu u příslušníka cizinecké policie, patří použití střelné zbraně proti osobě, vůči které zakročuje. Dalším stresovým faktorem jsou situace, kdy dochází k vyjednávání s nebezpečným pachatelem a ten může mít u sebe rukojmí. Mezi další stresové situace, které mohou mít vliv na syndrom

⁵⁸Odbor cizinecké policie. *Policie České republiky* [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/odbor-cizinecke-policie-540818.aspx>

⁵⁹ČESKO. Zákon č. 273 ze dne 11. srpna 2008 o Policii České republiky. In *Sbírka zákonů České republiky*. 2008, částka 91, s. 124. Dostupné z WWW: [273/2008 Sb. Zákon o Policii ČR \(zakonyprolidi.cz\)](http://www.zakonyprolidi.cz)

⁶⁰ NESVADBA, Petr. *Policejní etika*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2009. s. 288-289

⁶¹ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. s. 130

vyhoření, lze zařadit život ohrožující jednání a mimořádné události, kde může dojít i k úmrtí osoby.⁶²

5.1 Podmínky pro přijetí do služebního poměru

Příslušníkem cizinecké policie se může stát občan České republiky, který je starší 18 let, je bezúhonný, má plnou způsobilost k právním úkonům, minimálně středoškolsky vzdělaný, musí prokázat fyzickou, psychickou a zdravotní způsobilost pro výkon služby, nesmí být členem politické strany nebo hnutí a nesmí vykonávat živnostenskou či jinou výdělečnou činnost, nestanoví – li zákon jinak.⁶³

⁶² ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. s. 135

⁶³ Informace pro uchazeče: Podmínky přijetí do služebního poměru. *Policie České republiky* [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/podminky-prijeti-do-sluzebniho-pomeru.aspx>

6 Empirický výzkum

Hlavní cíl výzkumné části

- Zjistit, jaká je žitá zkušenost respondentů z hlediska náročnosti práce policejního příslušníka u cizinecké policie.
- Zjistit, jaké mají respondenti povědomí o syndromu vyhoření, či zda se s ním již ve svém životě potýkali.

Empirický výzkum a jeho šetření bylo prováděno s respondenty, kteří pocházejí z policejního prostředí cizinecké policie.

Výzkumné metody:

Ve výzkumu byla použita metoda kvalitativní analýzy dat – interpretativní fenomenologická analýza (Interpretative Phenomenological Analysis) – dále jen IPA. Dále byl použit polostrukturovaný rozhovor, který byl uskutečněn s respondenty z prostředí cizinecké policie.

7 Interpretativní fenomenologická analýza (IPA)

Metoda interpretativní fenomenologické analýzy (dále jen IPA) pomáhá výzkumníkovi detailně prozkoumat, jaký význam konkrétní člověk přikládá své zkušenosti, která nám tak umožňuje porozumět jednotlivým událostem nebo procesu a je pokládána za vhodnou perspektivu z hlediska pohledu na kvalitativní data. Výzkumným fokusem je porozumění toho, jaká je žitá zkušenost člověka.⁶⁴ IPA je vhodná proto, že výzkumníkovi poskytuje daleko větší prostor pro kreativitu a svobodu, než poskytují jiné kvalitativní přístupy.⁶⁵ Velmi dobře se osvědčuje, když je zkoumána neobvyklá skupina, daný zdroj sběru dat či situace. Z těchto důvodů ji lze pokládat za velmi vhodnou i pro náš daný výzkum.⁶⁶ J. A. Smith a M. Osborn uvádí, že jde o dvouúrovňový interpretační proces, v němž se respondenti snaží pochopit svůj svět, výzkumník se snaží pochopit respondenty. Vždy začínáme formulováním výzkumné otázky, výběrem vhodného výzkumného vzorku, přípravné části a samotné realizace rozhovorů, poté následuje doslovný přepis. Jako posledním krokem je analýza dat a interpretace výsledků.⁶⁷

U metody IPA se výzkumná otázka zaměřuje na porozumění individuální zkušenosti a jejímu významu. Především je ale zaměřena na proces než na výsledek. Také není přímo zaměřena na konkrétní příčiny a důsledky událostí, ale více se zajímá o daný význam. Výzkumné otázky by měly být přiměřeně otevřené, aby otevřely jen takový prostor, který je sám výzkumník schopen obsáhnout. Používají se často slova jako „zkušenost“, „prožitek“ apod.⁶⁸

U této výzkumné metody se upřednostňuje nižší počet respondentů a to z důvodu její fenomenologické povahy (detailní analýza zkušenosti). Daný počet se uvádí v rozsahu 4 – 10 respondentů. Za klíčové je považováno, že vybraní respondenti dobře reprezentují daný fenomén. Ve většině případů je záměrně vybíráno z jasně

⁶⁴ ŘIHÁČEK, T., I. ČERMÁK a R. HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013., s. 9

⁶⁵ ŘIHÁČEK, T., I. ČERMÁK a R. HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013., s. 9

⁶⁶ ŘIHÁČEK, T., I. ČERMÁK a R. HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013., s. 9

⁶⁷ KOCVRLICHOVÁ, Marta. *Vina*. Praha: Triton, 2006. *Psyché* (Triton), s. 86.

⁶⁸ ŘIHÁČEK, T., I. ČERMÁK a R. HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013., s. 12-13

definovaného okruhu lidí, o kterých výzkumník ví nebo předpokládá, že jeho výzkumné otázky jsou pro ně relevantní.⁶⁹

Tvorbu dat, bychom měli dělat takovým způsobem, aby poskytla detailní a zároveň bohatý popis respondentovy zkušenosti v první osobě. Sběrem dat se tak snažíme proniknout do vnitřního světa daného účastníka výzkumu za pomoci nejčastěji používané metody IPA, kterou je polostrukturovaný rozhovor. Tato metoda dává v daném rozhovoru respondentovi možnost určité volnosti, která se posléze reflektuje v jeho postoji a rozvíjení myšlenek. V tomto čase přichází prostor pro výzkumníka, ve kterém sleduje to, co je pro respondenta významné a zároveň hlídá, aby se neodklonil od daného tématu. Co je klíčové u IPA, je doslovný přepis (transkripce) nahrávky rozhovorů. Z hlediska analýzy Smith, Flowers a Larkin zdůrazňují, že: „*neexistuje správný nebo špatný způsob vedení analýzy, a podporují výzkumníky v kreativním přizpůsobení IPA svým účelům, začátečníkům nabízí postup, který je strukturovaný a jednoznačný, a pomáhá tak redukovat případnou úzkost, jež může být vyvolána v průběhu analýzy mnohoznačného výzkumného materiálu*“.⁷⁰

Výsledky z dané analýzy můžeme začít prezentovat kupříkladu stručným shrnutím zjištěných interpretací, kterým čtenáři dáme celkový přehled o daném fenoménu ještě předtím, než budeme zprostředkovávat jednotlivá témata. Z logiky věci je vhodné popisovat jedno téma po druhém. Dále charakterizovat hlavní myšlenku řešeného tématu, popsat detailně, jak jednotliví respondenti prezentovali dané téma. Také lze udělat prezentaci výsledků, dle jednotlivých respondentů, ve strukturované podobě. Může se stát, že během psaní daných výsledků dojde k upozadění tématu či naopak a to z důvodu, že neexistuje jasně daný mezník mezi analýzou a prezentováním výsledků.⁷¹

⁶⁹ ŘIHÁČEK, T., I. ČERMÁK a R. HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013., s. 13–14

⁷⁰ ŘIHÁČEK, T., I. ČERMÁK a R. HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013., s. 16

⁷¹ ŘIHÁČEK, T., I. ČERMÁK a R. HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013., s. 23

7.1 Výzkumné otázky a volba vzorku

Výzkumná otázka, na kterou se pokusíme nalézt odpověď oslovením několika vybraných policejních příslušníků, zní:

- Jaké je povědomí příslušníků cizinecké policie o syndromu vyhoření, či zda se s ním již ve svém životě potýkali?
- Vnímají příslušníci cizinecké policie svoji profesi náročnou a ohrožující z hlediska syndromu vyhoření?
- Je-li pracovní profese příslušníků cizinecké policie emocionálně či fyzicky náročná, má vliv na syndrom vyhoření?
- Má nějaký vliv fyzická nebo emocionální náročnost jejich pracovní profese či délka služebního poměru na syndrom vyhoření?

Za účastníky výzkumu bylo vybráno záměrně 6 příslušníků cizinecké policie ve věku od 21 – 50 let s odlišnou délkou pracovního poměru. Pohlaví bylo vybráno genderově vyvážené, tedy tři muži a tři ženy.

Všichni oslovení respondenti s danými rozhovory a jejich doslovnými přepisy souhlasili. Výzkumníkem a sběratelem dat byla žena, příslušnice cizinecké policie, která je ve služebním poměru od roku 2019 a v současné době dokončuje bakalářské studium. Vybrané respondenty znala ze svého pracovního prostředí.

Poté byly zpracovány transkripce rozhovorů výše popsanou metodou IPA, které budou vloženy do seznamu příloh, jako Příloha I. – VI.

7.2 Charakteristika respondentů

Pro zachování větší anonymity respondentů zde nebudou uváděna jména ani oblast Prahy, ve které pracují. Jako indicie bude uvedeno velké počáteční písmeno jména dotazovaného s číslicí, která bude značit současný věk. Dále také bude uvedeno pohlaví a krátké informace o respondentovi.

Respondentka K21

Žena ve věku 21 let. Je svobodná, toho času nezadaná. Má vystudovanou střední školu s maturitou a v současné době studuje VŠ - policejní akademii. Její služební poměr trvá 2 roky a 3 měsíce.

Respondent O22

Muž ve věku 22 let. Svobodný, žije s přítelkyní. Vzdělání má úplné středoškolské s maturitou. V současné době studuje VŠ – policejní akademii. Služební poměr trvá 2 roky a 6 měsíců.

Respondentka M34

Žena ve věku 34 let. Je svobodná. V současné době žije s přítelem. Vzdělání má vyšší odborné – Prevence kriminality. Služební poměr trvá 14 let.

Respondentka G35

Žena ve věku 35 let. Je vdaná, má dvě děti a úplné středoškolské vzdělání s maturitou. Služební poměr trvá 12 let.

Respondent P50

Muž ve věku 50 let. Je ženatý, má dvě děti. Vzdělání je středoškolské zakončené maturitní zkouškou. Jeho služební poměr trvá 28 let.

Respondent V34

Muž ve věku 34 let. V současné době je svobodný, má přítelkyni a dvě malé děti. Vzdělání je středoškolské. Služební poměr trvá 14 let.

7.3 Sběr materiálů

Rozhovory s příslušníky cizinecké policie byly pořízeny v únoru 2023 a v měsíci následujícím byly výzkumníkem doslovně přepsány jejich zvukové nahrávky. Vybraní účastníci byli osloveni osobně přímo na jejich pracovišti. Byli seznámeni s důvodem daných rozhovorů a dále požádáni o účast na výzkumu do diplomové práce. V neposlední řadě jim bylo sděleno její téma a rámcové téma rozhovoru. Všichni oslovení příslušníci s účastí souhlasili. Poté byl dohodnut konkrétní termín s každým účastníkem zvlášť, v jiný den či hodinu. Rozhovory se uskutečnily na konkrétním pracovišti respondentů. Vzhledem k odlišným místům bydliště a jejich dostupnosti bylo toto místo uskutečnění nevhodnější pro všechny zúčastněné, jak pro výzkumníka, tak i pro respondenty. Výběr místa pro rozhovory byl tedy záměrný. Některým účastníkům při rozhovorech bylo výzkumníkem „tykáno“, protože se dobře znají a jsou kolegové na zmíněném pracovišti. Všichni dotazovaní s nahráváním celého rozhovoru souhlasili, dále i se zpracováním veškerých získaných dat a jejich následným použitím transkripcí

v diplomové práci. Délka rozhovorů byla u každého trochu odlišná – pohybovala se v rozmezí od 10 – 20 minut.

7.4 Osnova rozhovoru

Rozhovory probíhaly jako polostrukturované a každému dotazovanému byly kladeny stejné základní otázky. Dále byly doplněny podotázkami, které z rozhovoru a z jeho spádu vyvstaly.

1. Jak dlouho trvá Váš služební poměr u Policie ČR, případně u cizinecké policie?
2. Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření?
3. Dokázal/a byste rozlišit co je stres, frustrace a deprese?
4. Jak náročné vnímáte své zaměstnání (profesi)?
5. Vnímáte svoji práci více emocionálně náročnou nebo fyzicky náročnou?
6. Měl/a jste někdy pocit, že vaše práce nemá smysl, a že Vás vnitřně nenaplňuje, případně, že jste již pocíťoval/a nějaké zdravotní obtíže, při ranním vstávání (bolest hlavy, neuróza)?
7. Jak vnímáte kolektiv spolupracovníků v práci?
8. Dokážete oddělit svůj profesní život od osobního, nebo pracovní stránka ovlivňuje Váš osobní život?
9. Naplňuje Vás vaše zaměstnání, nebo někdy přemýšlíte o jeho změně?
10. Jak s odstupem času hodnotíte vaše pracovní nasazení (psychické, fyzické), ve srovnání s nasazením v době, řekněme pětileté praxe?
11. Věnujete se ve svém volném čase nějaké psychohygieně (např.: cyklistika, turistika,...), která vás udržuje v kondici?
12. Máte ve svém zaměstnání odborně způsobilou osobu, na kterou se můžete obrátit se svými problémy vztahující se k psychické zátěži?

7.5 Analýza přepisů rozhovoru

Analýza přepisů rozhovorů byla provedena v několika krocích. Jako první byly analyzovány rozhovory příslušníků cizinecké policie s kratší dobou služebního poměru (do 3 let) uvedenou analýzou IPA a byly následně vyhodnoceny. Ten samý postup byl proveden u ostatních příslušníků. Celý analytický proces nám uzavírá souhrn, který jsme získali ze všech analyzovaných transkripcí rozhovorů.

Rozhovory s příslušníky cizinecké policie s délkou služebního poměru do 3 let

U dotazovaných není vyhodnocena otázka č. 1, kde se uvádí délka služebního poměru, která je již zaznamenána v charakteristice respondentů. Dále pak je vynechána otázka č. 10, neboť dotazovaní mají ve služebním poměru odpracované pouze necelé tři roky.

2. Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Subjektivní pojetí pojmu syndrom vyhoření	Že už se těm policajtům nechce dělat (smích). A že už odmítají jako pracovat, „stávkujou“. (K21) Pod tím si představím asi, že člověka přestane naplňovat ta práce a co dělá že si jako myslí, že to co dělá, nemá smysl, že to je zbytečný, nebaví ho to. (O22)
Optika odosobnění	...člověka přestane naplňovat... (O22) ...se těm policajtům nechce dělat.. (K21)

Interpretace nalezených odpovědí:

V odpovědích jsme se shledali se dvěma kategoriemi. Jedna je zaměřena na vyjádření vlastního povědomí o tom, co pro respondenta znamená samotný pojem syndrom vyhoření. K21 s humorem vlastním vidí definici pojmu v nechuti pracovat. Lze si i pod tímto tvrzením představit prokrastinaci. Vyjádření O22 je spíše ve vnitřním nenaplnění a zbytečnosti dané práce, kterou vykonáváme. Kategorie odosobnění je zajímavá v tom, že oba respondenti poukazují na třetí osobu. Avšak K21 v rovině obecné a O22 v rovině pracovní.

3. Dokázal/a byste rozlišit co je stres, frustrace a deprese?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Faktor času	... frustrace bude asi krátkodobá.. .. stres může být jakoby dlouhodobější a deprese jako hodně zarytá.. (O22) .. chvilková situace, kdy se člověk vystresuje.. .. deprese trvá dýl, je to delší časový úsek.. (K21)
Odborná naléhavost	... potřeba léčit nějakým způsobem.. (O22)

Interpretace nalezených odpovědí:

Opět se zde vyskytují dvě kategorie, kde dané pojmy oba respondenti rozlišují v době trvání a vyjadřují, že zde hraje roli časový faktor. O22 dále své znalosti v rozlišení pojmů prohlubuje vyjádřením odborné naléhavosti, kterou vnímá v „zaryté“ depresi a je potřeba ji už léčit.

4. Jak náročné vnímáte své zaměstnání (profesi)?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Zaměstnání a faktor náročnosti	.. jako co se týče náplní činnosti, tak mi nepřipadá nák jako náročná. (O22) .. nevnímám, že by to bylo až tak náročný. (K21)
Úskalí pracovní doby	.. trochu náročný co se týče pracovní doby.., někdy seš sprostě vyslanej na přesčas a nemůžeš to třeba úplně ovlivnit. (O22)

Interpretace nalezených odpovědí:

Pokud bychom spatřovali v rozhovorech nějakou náročnost zaměstnání, tak ji shledává pouze respondent O22 a to v přesčasovosti. Jinak se oba dotazovaní shodují v tom, že nijak náročnou svoji práci nevnímají.

5. Vnímáte svoji práci více emocionálně náročnou nebo fyzicky náročnou?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Duševno versus tělesno	.. když už tak jako emocionálně. (O22) Spíš emocionálně. (K21)

Interpretace nalezených odpovědí:

Pokud měli respondenti říci, zda je více pracovní zatěžována emocionální nebo fyzická stránka osobnosti, oba jednoznačně vyjádřili emocionální náročnost.

6. Měl/a jste někdy pocit, že vaše práce nemá smysl, a že Vás vnitřně nenaplnuje, případně, že jste již pociťoval/a nějaké zdravotní obtíže, při ranním vstávání (bolest hlavy, neuróza)?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Fyzická bolest	Hmmm, měla jsem potíže, bolest zad z opasku, jak jsem ho nosila každý den, že jo. (K21)
Vnitřní rozpoložení	Ne, to ne. (K21) ..prostě to co kolikrát jako děláme, že jsou úplně zbytečný věci, někdy., beru to prostě jako práci, že to tak je. Jo a vnitřně mě práce naplňuje, baví mě to. (O22)

Interpretace nalezených odpovědí:

V předchozích kategoriích byla fyzická náročnost upozaděna. Najdou se ale i takové okamžiky, kdy se projeví například v bolestech zad jako u K21. Práce oba respondenty vnitřně naplňuje i přesto, že O22 vyjádřil dělání občasných zbytečností.

7. Jak vnímáte kolektiv spolupracovníků v práci?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Většinový kolektiv	.. kolektiv dobře... fajn kolektiv, tak nějak z většiny. (O22) .. většina lidí je tady v pohodě. (K21)
Selektivní kolektiv	.. pak jsou prostě výjimky.... Se kterým člověk nevyjde. (K21) Okruh lidí se kterým se bavím je prostě dobře. (O22)

Interpretace nalezených odpovědí:

Z hlediska kolektivní záležitosti se nám ve dvou kategoriích ukázalo, že oba respondenti vnímají z větší části kolektiv jako dobrý. Zároveň jsou si vědomi i negativních „článků“, které berou jako součást kolektivu, ale nevyhledávají je.

8. Dokážete oddělit svůj profesní život od osobního nebo pracovní stránka ovlivňuje Váš osobní život?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Oddělitelnost života	Spíš to jako dokážu rozlišit..., jako úplně nežiju prací ve svém volném čase, takže tak. (O22) Dokážu ho oddělit. (K21)
Demonstrace pracovní stránky v osobním životě	.. vidíš ukrajinský auto a prostě si vzpomeneš na tu práci. (O22)

Interpretace nalezených odpovědí:

Pracovní a osobní stránka života prolíná jedna druhou, jak můžeme vnímat z vyjádření O22. Nijak to zřejmě ale více neovlivňuje jeho soukromí, neboť nežije prací a jako K21 umí svůj volný čas oddělit od práce.

9. Naplňuje Vás vaše zaměstnání, nebo někdy přemýšlíte o jeho změně?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Změna s odkladem	Změnu nechci zatím. Třeba později, ale nebudu chtít dělat furt to samí určitě... (O22)
Jasná vize	Ne, vůbec. (K21)

Interpretace nalezených odpovědí:

V první kategorii jsme zaznamenali u O22, že změnu plánuje, ale až později. Oproti tomu K21 má jasno, změnu neplánuje. Z čehož lze vyvodit, že oba respondenty jejich zaměstnání naplňuje a jsou tedy ve shodě.

11. Věnujete se ve svém volném čase nějaké psychohygieně (např.: cyklistika, turistika,...), která vás udržuje v kondici?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Volnočasová katarze	Chodím do fitka. No, občas běh. (K21) ..tak třeba teďka se snažím víc cvičit. (O22)
Osobního rozporu s psychohygienou	Nemám vyloženě nic, že bych to jako zaměřoval na psychiku, abych si jako zlepšil psychiku, ale tak třeba teďka se snažím víc cvičit a asi bych jako řekl, že se cítím mnohem líp psychicky. (O22)

Interpretace nalezených odpovědí:

Zcela jasno o psychohygieně má K21, která přímočaře uvádí svoji proaktivitu. O22 je také fyzicky aktivní, ale v jeho slovním rozporu lze vnímat, že si až během rozhovoru uvědomil, že jde o určitý způsob psychohygieny.

12. Máte ve svém zaměstnání odborně způsobilou osobu, na kterou se můžete obrátit se svými problémy vztahující se k psychické zátěži?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Povědomí o způsobilé osobě	.. ale jako asi sou u Policie, jsou prostě policejní psychologové a interventi. Obecně třeba tady v Praze pro nás něco je.. (O22)
Obecná nevědomost	Jako vyloženě na to musí být specializovaná osoba? Nevím. (K21)
Absence z hlediska informovanosti na pracovišti	.. tady přímo jako v práci na místě jako o ničem nevím, že by tady něco bylo. (O22)

Interpretace nalezených odpovědí:

Z odpovědí poslední otázky nám vyvstaly tři kategorie. O22 vyjadřuje, že o žádné způsobilé osobě na pracovišti neví, ale zároveň prokazuje, že má povědomí o policejním psychologovi či týmu krizových interventů. K21 je z hlediska způsobilé osoby neznalá.

Rozhovory s příslušníky cizinecké policie s délkou služebního poměru nad 12 let

I v této kategorii respondentů není vyhodnocena otázka č. 1 o délce služebního poměru, neboť je rovněž uvedena v jejich charakteristice.

2. Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Syndrom vyhoření jako cyklické činnosti	..děláš neustále ty samí věci, jakoby tu stejnou činnost. (V34)
Subjektivní pohled	.. nechce dělat už vůbec nic. (V34) ..to bych už asi nechodila ani do práce, kdybych byla úplně vyhořelá. (M34) .. že asi ho nic nebaví v práci. (G35) Asi nechutí k práci? Únava, nebaví mě práce, nevím.. (P50)
Vyjádření obtížnosti odpovědi	To je těžká otázka. (V34)

Interpretace nalezených odpovědí:

V transkripčních dotazovaných služebně starších příslušníků se také setkáváme s více kategoriemi. Syndrom vyhoření všichni dotazovaní vidí převážně v nechuti pracovat, která dle V34 vzniká z cyklické činnosti a zároveň poukazuje na obtížnost otázky.

3. Dokázal/a byste rozlišit co je stres, frustrace a deprese?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Stres jako naléhavost a neočekávanost	...když se stávají nějaký neočekávaný, nechtěný věci, na který nejsem připravenej. (P50) ..když třeba něco dostanu a potřebuju to udělat rychle nebo oni to potřebují udělat rychle, vedení. (M34)
Stres jako diskomfort	..když jako se něco děje nebo tak, tak člověk jako tím že je to furt nový, tak nevím jak to řešit hned, tak mě to spíš stresuje. (G35) .. když se dostaneš do nějaký situace, která ti není jako úplně příjemná. (V34)
Frustrace jako absence smysluplnosti a efektivnosti	..že ta moje práce nemá jakoby žádný efekt. (P50) Frustrace, asi když mě to štve dlouhodobě. (M34) ..činnost, která si myslíš, že dává smysl a nedokážeš jí dotáhnout tam, kam bys chtěl,.. kdy ti házejí jakoby „klacky pod nohy“ a pak si z toho frustorovanej. (V34)
Nevědomost	No co to je frustrace, no frustrace to ani nevím, nemívám frustrace,... Těžko to popsat. (G35)
Definice deprese	Špatná nálada,... Nejsem spokojenej se svým životem. Mám nějaký špatný nálady, špatný myšlenky se mi honily v hlavě, nevím no. (P50) ..je to delší časový úsek, kdy člověk nezvládá nebo má prostě nějaké psychické stavy... (M34)
Diagnostika deprese	A deprese, deprese nemám. (M34) Deprese, tím netrpím, asi si myslím. (P50) Já mam depresi jako maximálně tak z lidí.. Prostě, že nedokážou, já nevím úkon, kterej dělali už 10x, tak nejsou schopni odvést v nějakým standardu, kterej bys očekávala po 10 už provedení, tak z takovejhle lidí já mám naprostý deprese. (V34) ..depresi nemívám. (G35)

Interpretace nalezených odpovědí:

Z hlediska vymezených pojmů zde shledáváme více kategorií. M34 a P50 označují stres jako věci, na které nejsme připraveni, jsou neočekávané, nechtěné a vyžadují určitou časově omezenou naléhavost. V34, P50 a G35 vidí stres jako diskomfortní situaci. Frustrace je P50, V34 a M34 vnímána jako deficit smysluplnosti a efektivnosti. Pouze G35 uvádí, že frustraci lze popsat jen stěží, přesto ale tvrdí, že ji nemívá. Všichni respondenti si „diagnostikovali“, že deprese nemají, ač její definici řekl pouze P50 a M34. Dle jejich tvrzení jde o nespokojenost se svým životem doprovázenou zdravotními a psychickými problémy, jako je bolest hlavy, špatná nálada a jiné.

4. Jak náročné vnímáte své zaměstnání (profesi)?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Psychická náročnost	..není jako zaměstnání náročný fyzicky, ale spíš psychicky. (G35) Přijde mi jako náročná na psychiku, kvůli tomu, že pracuju s lidma a přijde mi náročná, protože mi dává zkreslený obraz o společnosti.. (V34) ..náročný je to psychicky. Ale za ty roky jsem si tak nějak zvykl, že mě to nějak moc neunavuje psychicky. (P50)
Rizikové skupiny společnosti	..setkáváš se samejma jakoby v uvozovkách debilama a ne s normálníma občanama..., blbě to řeknu jako podřadnejma lidma trochu no. (V34)
Jistota v nadřízené osobě	..náročné nevnímám, protože tady máme nad sebou lidi, podle kterých se musíme řídit,..na mých bedrech to rozhodování ani tak není. (M34)

Interpretace nalezených odpovědí:

Z daných interpretací nám vyvstaly tři kategorie. V první z nich se G35, V34 a P50 vyjadřují k tvrzení, že jejich zaměstnání je psychicky náročné. Z konkrétního tvrzení o psychické náročnosti V34 se lze domnívat, že dotazující má na mysli potýkání se s lidmi z rizikových skupin ve společnosti (např. recidivista, vrah, drogově závislý atd.). Jen M34 své zaměstnání náročné nevnímá a to z důvodu jistoty a určité opory v nadřízené osobě. Lze tomu rozumět i tak, že do jejích kompetencí nespádají závažnější úkony spojené s rozhodováním.

5. Vnímáte svoji práci více emocionálně náročnou nebo fyzicky náročnou?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Emocionální náročnost	Určitě, to stoprocentně. (V34) Emocionálně více náročnou. (M34) Ano. (P50) Ano, určitě. (G35)

Interpretace nalezených odpovědí:

Zde je jednohlasné tvrzení, že práce dotazovaných je více emocionálně náročná.

6. Měl/a jste někdy pocit, že vaše práce nemá smysl, a že Vás vnitřně nenaplnuje, případně, že jste již pociťoval/a nějaké zdravotní obtíže, při ranním vstávání (bolest hlavy, neuróza)?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Pocit absence smysluplnosti a vnitřního naplnění	Měl, ale ten pocit a ty mezery mezi tím se zkracují s přibývajícím věkem. (P50) ..tak mě to ani moc nenaplnuje. Je to furt stejný a furt dokola. (G35) ..co jsem teď tady na spisech, tak mi to světlo v tunelu tady víc zhaslo a už to žádný smysl nemá. (M34) Nebaví mě věci, který, jakoby zbytečná práce. (V34)
Terén versus kancelář	..když sem byla mladší, tak mě to určitě naplňovalo i na ulici, člověk viděl nějaký výsledek....od té doby co sedím u spisů v kanceláři a vidím, že ten výsledek je skoro 0, tak mě to ani moc nenaplnuje. Je to furt stejný a furt dokola. (G35)
Zdravotní obtíže	Pamatuju si období, kdy sem do práce vstával s tím, že mi opravdu není dobře... při první migrační vlně... šel přes dvůr, přes pozemek policie a viděl jsem zaparkovaný auta s migrantama a viděl jsem, že budu muset zpracovávat jakoby X papírů, tak jsem opravdu jako nějakých pár týdnů vstával s tím, že mi nebylo dobře. (V34)

Interpretace nalezených odpovědí:

V těchto interpretacích vyjadřují všichni dotazovaní pocity z absence smysluplnosti a vnitřního naplnění. P50 ale tvrdí, že s přibývajícím věkem přicházejí tyto pocity méně. Z tvrzení G35 a M34 vychází, že „sedavá“ práce v kancelářském prostředí spojená s úřední činností je nenaplnuje oproti dřívější práci v terénu, která jim naplnění přinášela. V34 také spatřuje úskalí vnitřního naplnění ve zpracovávání spisů. Z tohoto již i pociťoval přechodné zdravotní obtíže.

7. Jak vnímáte kolektiv spolupracovníků v práci?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Síla dobrého kolektivu	Tady jsou supř lidi, takže paráda. (G35) To vnímám úplně jako nejlepší, co je tady na pracovišti. (M34) Kolektiv je supř. To je jedna z mála takových věcí, která tě ještě na té své práci ještě baví. (P50) ..v globálu jsem spokojenej. (V34)
Pozitivní myšlení	.. lidi, který nemusím, tak se snažím hledat jakoby nějaký dobrý věci abych se naladil na nějakou jejich vlnu.. (V34)

Interpretace nalezených odpovědí:

Vnímání kolektivu spolupracovníků si „stojí“, na pomyslném žebříčku hodnot, na nejvyšší příčce. Což prokazuje tvrzení G35, P50 a M34. V34 vyjadřuje spokojenost s kolektivem v „globálu“. Poukazuje na to, že ne všichni jsou dobří, ale svým pozitivním přístupem se snaží nalézat jejich lepší stránky osobnosti a zřejmě se i také přizpůsobit jejich myšlení k případné konverzaci.

8. Dokážete oddělit svůj profesní život od osobního nebo pracovní stránka ovlivňuje Váš osobní život?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Prostupnost práce do osobního života	...to je všechno součástí, to se prolíná. (M34) ..dokázala bych, kdybych neměla doma manžela, kterej je taky policajt a pracuje na stejném oddělení jako já.... je spousta případů, kdy řešíme pracovní věci i doma. (G35)
Naučené oddělování	Ovlivňovalo to v tom, že jsem si hodně negativitu nosil domů. ... zkrátka sem si to tahal domů. Ale naučil jsem se, myslím docela dobře to vyfiltrovat. (V34) Ano. Za ty roky jsem se to už naučil, že práci si domů nenosím, určitě ne. (P50)

Interpretace nalezených odpovědí:

U dotazovaných V34 a P50 jsme zaznamenali, že jejich pracovní život ovlivňoval ten osobní. Uvádí, že se naučili, si „nenosit“ práci domů a oddělovat ji od osobního života, k čemuž jim dopomohla i jejich délka služebního poměru. M34 vnímá pracovní stránku jako součást i svého osobního života, neboť práce a soukromý život se navzájem prolínají. Profesní život se prolíná do osobní roviny i G35, která má manžela také policistu a pracovní záležitosti řeší i v domácím prostředí.

9. Naplňuje Vás vaše zaměstnání, nebo někdy přemýšlíte o jeho změně?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Myšlenky o změnách	No přemýšlela jsem hodně o změně. Přemejšlela, ale myslím si, že ono je to všude strejný.... Změnit, a pak si řeknu, že po 20 letech co jinýho bych dělala, tak asi ne. (G35) Přemýšlel jsem o změně za 14 let asi 4x zhruba. Zhruba po 3 letech to vždycky přijde. (V34) Po změně, no, napadají mě tak jako nějaké změny, ale vždycky se vrátím k tomu nenaplnění. (M34) Přemejšlel jsem, no spíš už o konci než o změně, za ty roky. (P50)
Naplnění ze zaměstnání	Jo jako naplňuje. (V34) Asi nenaplňuje. (M34)

Interpretace nalezených odpovědí:

Zde nalzáme interpretace dotazových V34 a M34, ve kterých se vyjadřují, že je jejich zaměstnání naplňuje. Toto tvrzení je ale v rozporu s jejich tvrzením předchozím (ot.č. 6), kde se vyjádřili k absenci smysluplnosti a vnitřního naplnění. Můžeme se jen domnívat, že je to z důvodu jinak kladené otázky, která byla přímá. Myšlenky o změně profese již měli všichni respondenti. G35 dodává, že neví, co by jiného po tak dlouhé odpracované době ve služebním poměru dělala a V34 označuje opakování změn za cyklické. P50, jako jediný, přemýšlel o konci pracovního poměru.

10. Jak s odstupem času hodnotíte vaše pracovní nasazení (psychické, fyzické), ve srovnání s nasazením v době, řekněme pětileté praxe?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Vliv prostředí na pracovní nasazení	Ze začátku to bylo jiný. To jsme byli venku. Teď přijdeš do kanceláře a ten výkon služby už není takovej, už nemusíš být tak aktivní. (P50) Když jsem byla v tom terénu, tak to bylo úplně něco jiného, než tady zahrabaná mezi těma spisama. Jsem byla víc na vočích, tak jsem musela víc.. (M34)
Stereotyp	..člověk jako tak nějak si zajede do toho svého stereotypu. (G35)
Faktory přibývajícího věku	..když byl člověk mladší, tak to vnímam tak, že prostě člověk, když nastoupí k policii nebo tak celkově, tak je takovej natěšenej, takovej hurá do všeho prostě, baví ho to, vymejší spoustu novejš věcí a postupem času ono to upadá... (G35) Ale myslím si, že zhruba pořád stejně. Nebo teďka si myslím, že víc než předtím. (V34)

Interpretace nalezených odpovědí:

Téměř u všech dotazovaných můžeme vyrozumět, že jejich pracovní nasazení s přibývajícím odpracovanými roky klesá. Až na V34, který se domnívá o opaku. Na menší míru pracovního nasazení má vliv jejich současné pracovní kompetence spojené

s převážně úřední činností vykonávanou v kancelářském prostředí, což zmiňuje P50 a M34. Dle G35 je mladý člověk při nástupu k policii více aktivní a projevuje celkově větší nadšení. Postupem času si utvoří své stereotypy.

11. Věnujete se ve svém volném čase nějaké psychohygieně (např.: cyklistika, turistika,...), která vás udržuje v kondici?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Aktivní odpočinek	..hodně mi pomáhá, když si jdu zaběhat a fotbal. (V34)
Spánek jako nástroj psychohygieny	Hodně spím. Spánek je určitě to, co mě posiluje hodně... (M34)
Rozmanitost psychohygieny	...pomáhá mi hodně virtuální svět. Co se týče videohry, playstation.. (V34) ... mám dvě děti, takže moje psychohygieny je úžasná,... Jako návštěvy ZOO a různé výlety, procházky.. (G35) Občas si zahraju nějaké hry na telefonu... (P50)

Interpretace nalezených odpovědí:

Ukazuje se, že psychohygieně se věnují všichni respondenti. Kategorie Rozmanitost psychohygieny, na kterou poukazuje G35, P50 a V34 je velmi pestrá, od videoher, výletů až po návštěvy ZOO. V34 ji zeširuje o aktivní odpočinek jako je běh a fotbal. Pasivní nástroj psychohygieny, jako je spánek, využívá respondentka M34.

12. Máte ve svém zaměstnání odborně způsobilou osobu, na kterou se můžete obrátit se svými problémy vztahující se k psychické zátěži?

Kategorie	Výpovědi respondentů
Povědomí o způsobilé osobě	Vím, že nějaký psycholog tady je,... Možná kdybych po té osobě pátral, že bych ji vypátral, tu osobu (smích). (P50) Jako vyloženě u policie, to vim, že někdo je, to probíhá na poradách a tak. (V34) Takhle nevím o nikom.. (G35)
Pomoc zvenčí	..nebo si to řeším se svými nejbližšíma. (V34) ..myslím si, že mám okolo sebe spoustu lidí, když bych měla nějaký problém, s kterým se můžu svěřit. Poradit se s nima. (G35)
Kolegiální podpora	Moji kolegové jsou mí psychologové (smích). (M34)

Interpretace nalezených odpovědí:

Interpretace z poslední kladené otázky, nám otevřely tři kategorie. První z nich vypovídá o tom, jaké mají respondenti povědomí o způsobilé osobě na pracovišti, kterou zatím nikdo z dotazovaných nepotřeboval. G35 neví o nikom, P50 ví, že se na pracovišti někde nachází psycholog a V34 doplňuje, že se o tom mluví na poradách, čímž potvrzuje jejich informovanost ze strany nadřízených osob. M34 se nevyjádřila. Z druhé kategorie víme, že V34 a G35 vyhledají pomoc raději zvenčí od svých

blízkých, kterým se mohou svěřit. M34 vnímá psychologickou pomoc v kolegiální podpoře. Lze se domnívat, že jde spíše o odlehčující odpověď, která tak trochu může potvrzovat či vypovídat o zmíněných dobrých vztazích v pracovním kolektivu.

Souhrn interpretací nalezených v odpovědích u příslušníků cizinecké policie s délkou služebního poměru do 3 let

Samotný pojem syndrom vyhoření je dle respondentů chápán jako stav, kdy člověk na sobě samém začne pociťovat nechuť do práce a nicnedělání. Také se projevuje tím, že z práce, kterou vykonává, nepřichází vnitřní naplnění z důvodu zbytečnosti a to buď v osobní, nebo pracovní rovině. V pojmech jako je stres, frustrace a deprese vidí rozdíl převážně v jejich doprovodných projevech a době trvání. Lze tedy říci, že hlavním faktorem je čas. Což je nepřímo vyjádřeno i tím, že pokud je člověk vystavován po delší dobu (viz zaryté deprese) negativním vlivům, přichází deprese, které již vyžadují odbornou pomoc způsobilé osoby.

Svoji pracovní profesi nevnímají nijak náročnou, až na občasné přesčasově odpracované hodiny. Jakýmsi paradoxem je ale jednohlasná odpověď respondentů v další konkrétně kladené otázce, kde zmiňují, že jejich práce je emocionálně náročná. Fyzická náročnost je upozaděna, ač sehrává v náročnosti dané profese také svoji roli, která je demonstrována například bolestmi zad. Vnitřně oba dva dotazované práce naplňuje.

Sociální klima na pracovišti, v rámci kolektivu, je na žebříčku kladných hodnot na nejvyšší možné úrovni a zastává i určitý význam v dané motivaci a výkonech služby. Negativní emoce a chování některých kolegů, vnímají dotazovaní tak, jako že jsou součástí jejich osobnosti a snaží se k nim přistupovat s určitou dávkou empatie a tolerance. Toto zřejmě také sehrává určitou roli v tom, že oba respondenti umí oddělit svůj osobní život od toho pracovního a v dohledné době žádnou změnu zaměstnání nechtějí.

Dotazovaní také prokázali způsobilost v psychohygieně. Ať už se o svoji psychickou stránku starají vědomě či nevědomě, oba se ve svém životě věnují volnočasovým záležitostem a to jak aktivně, tak pasivně. Z toho tedy lze vyvodit, že na základě jejich dobré psychohygieny se oba respondenti cítí dobře, a proto ještě žádnou odbornou pomoc nepotřebovali. Pokud by ale nastal pravý opak a museli by vyhledat způsobilou osobu k řešení psychických záležitostí, nevěděli by, kde ji na svém pracovišti hledat.

Rozhovory s příslušníky cizinecké policie s délkou služebního poměru nad 12 let

Z odpovědí respondentů druhé skupiny (služebně starších) se dozvídáme další informace k řešenému tématu. Hned k první otázce je poukázáno i na její obtížnost. Že není až tak snadné, na ni odpovědět. Všichni se ale nakonec shodují v tom, že hlavním projevem syndromu vyhoření je nechuť pracovat a je doplněna tím, že vzniká z cyklických a neuspokojujících činností. Dle dotazovaných je stres stavem, kdy se člověk potýká s náhlými a neočekávanými záležitostmi, které si vyžadují okamžitou reakci jeho obranného mechanismu. Tento stav je časově omezen a vyvádí člověka z jeho komfortní zóny. Frustraci převážně všichni vnímají jako deficit kýžené efektivnosti a smysluplnosti. Pojem deprese není až tak jednoduchý vysvětlit. Zde odpovídají pouze dva dotazovaní a uvádí, že deprese je stav, kdy je dlouhodobě oslabena psychická stránka člověka doprovázena nežádoucími somatickými projevy.

Své zaměstnání tři ze čtyř dotazovaných vnímají jako psychicky náročné, neboť se převážně potýkají s lidmi ze sociálně rizikových skupin a z nižší vrstvy společnosti. Celkově u nich převažuje ale náročnost emocionální. Pouze M34 své zaměstnání náročné nepocítuje a to na základě pomyslně předané zodpovědnosti nadřazené osobě. Čímž je ale v protikladu s její další odpovědí, kde se také vyjadřuje, že její zaměstnání je více náročné emocionálně. Tedy je ve shodě s tvrzením ostatních respondentů. Je zřejmé, že odpovědi jsou také závislé na tom, jak byly formulovány.

Z hlediska toho, kde se v současné době uskutečňují pracovní činnosti, tři dotazované respondenty vnitřně nenaplnuje a je neuspokojivá. Jako služebně starší pracovníci jsou převážně v kancelářském prostředí a jejich náplní jsou úřední záležitosti. Práce v „terénu“ pro ně byla více atraktivní z hlediska nejednotvárnosti a akčnosti. Zde už zaznamenáváme také menší psychosomatické obtíže (bolest hlavy, nechuť do práce atd.). I u této skupiny dotazovaných si stojí kolektiv velmi dobře. Všichni se rovněž shodují, že mají velice dobré kolegiální vztahy na pracovišti. Také připouští, že jsou jedinci, se kterými se snaží nalézat vhodné způsoby konverzace a projevují určitou dávku respektu.

U dvou ze čtyř dotazovaných bylo prokázáno, že jejich pracovní stránka zasahovala do osobního života. Časem se ale naučili s tímto problémem pracovat a v současné době již umí obě dvě stránky svého života dobře oddělit. Zbylé dvě respondentky vnímají osobní a pracovní život tak, že se navzájem prolínají a u jedné z nich se v domácím prostředí často uchylují k řešení pracovních záležitostí.

Dále všichni připouští, že již přemýšleli o změně, kterou nakonec neuskutečnili. Buď to z důvodu obavy z odlišné pracovní náplně a profese nebo myšlenek na změnu vždy jen přechodné anebo z důvodu myšlenky o změně jednorázové. Pouze jeden z dotazovaných je toho názoru, že jeho pracovní výkon s přibývajícím délkou služebního poměru stoupá. U zbylých tří respondentů pracovní nasazení klesá. Je to převážně z důvodů kancelářského prostředí a vykonávání úředních činností. Tato práce je pro ně málo atraktivní, nezáživná až stereotypní. Poukazují na odlišnost náplně práce a pracovního nasazení spojené s věkem příslušníků, čím mladší, tím větší pracovní nasazení.

Psychohygienu je u respondentů velmi rozmanitá a ukazuje na uvědomění si její důležitosti. Přístupují k ní jak aktivně tak pasivně. Možná i proto žádný z dotazovaných ještě neměl psychické problémy závažného charakteru a nepotřeboval odbornou pomoc. Polovina respondentů si je vědoma způsobilé osoby na pracovišti a zmiňují v tomto směru i informovanost od nadřízených osob. Zbylí dva se dělí na neznalého a zdržujícího se odpovědi. Pomoc zvenčí by vyhledali raději dva respondenti.

Závěrečný souhrn

Můžeme tedy uzavřít, že náš výzkum po zodpovězení jeho cílů ukázal, že příslušníci cizinecké policie mají povědomí o syndromu vyhoření v dostatečné míře. Ač jejich definice zmíněného pojmu byly popsány jen několika málo slovy, přesto jej dostatečně vystihly. Pojmy, které se vážou k syndromu vyhoření a předcházejí mu, nejprve některé respondenty znejistily. Nakonec téměř všichni dokázali výstižně odpovědět a uvést znaky rozlišnosti i faktory, které jej zapříčiňují. Znamky jejich nejistoty v odpovědích byly ale patrné. Pouze dva dotazovaní ze všech uvedli, že přítomnost dlouhodobé deprese vyžaduje odbornou pomoc psychologa. Jako velké pozitivum zde můžeme vnímat, že obě skupiny respondentů uvádí dobré kolegiální vztahy na pracovišti a velmi dobrou psychohygienu. Což zřejmě také přispívá k současně dobré psychické kondici všech dotazovaných v obou skupinách.

Mladší příslušníci cizinecké policie s kratším služebním poměrem nevnímají svoji práci nijak moc náročnou, ač někdy fyzickou námahu pociťovali. Lze ale konstatovat, že únava se čas od času dostaví v každé profesi nevyjímaje věku ani postavení. Náročnost vidí v emocionální rovině, čímž jsou s respondenty služebně starších příslušníků ve shodě, neboť oni vyjádřili náročnost psychickou. Pouze u jednoho z dotazujících ze všech se dozvídáme, že pro něho zmíněná práce náročná

není. Služebně mladší příslušníky jejich práce vnitřně naplňuje a jsou spokojeni. Oproti tomu respondenti z druhé dotazované skupiny jsou se svojí prací téměř všichni nespokojeni a vnitřně nenaplněni z důvodu jejich současné náplně práce, která spočívá převážně v úředních činnostech a sedavé práci v kancelářském prostředí. Monotónní a klidová činnost je pro ně demotivující. U jednoho z dotazovaných respondentů již byly zjištěny krátkodobé psychické problémy. V neposlední řadě uvádí, že pracovní nasazení s přibývajícím věkem a délkou služebního poměru klesá. Pokud máme tedy říci, zda pracovní profese příslušníků cizinecké policie má vliv na syndrom vyhoření, odpověď bude jednoznačně ano.

8 Doporučení pro praxi

Ze zjištěných dat se nám ukazuje nové východisko, které bychom mohli vidět ve větší informovanosti na pracovišti daných příslušníků, které by mohli zajišťovat výukové semináře.

Jednou za půl roku, by bylo vhodné tomuto tématu věnovat pozornost, například při speciálním semináři vedeného vedoucím oddělení, pod vedením způsobilé osoby, policejního psychologa. Tento výukový seminář by se dělil na dopolední teoretickou část a odpolední praktickou část.

Teoretická část by zaměřovala pozornost na hlubší znalosti řešeného tématu, doplněna různými informačními letáky, doporučenou odbornou literaturou. Dále by byla zaměřena také na odborně způsobilou osobu na pracovišti. Tedy seznámení příslušníků s jejich konkrétními jmény a kontakty, aby tuto osobu mohli v případě potřeby telefonicky kontaktovat či vyhledat na pracovišti. Umožnit, aby mohl daný příslušník tuto způsobilou osobu kontaktovat i anonymně.

Na teoretickou část semináře, na téma syndrom vyhoření, by dále navazovala praktická část, která by se týkala psychohygieny, kde by se způsobilé osoby zaměřili přímo na konkrétní činnosti. To znamená, že by byly prováděny různé volnočasové aktivity, které by byly formou sportovního odpoledne, zábavných her i činností korespondujících s příslušnou profesí. Příkladem tohoto sportovního vyžití může být fotbal, florbal, sebeobrana vedená profesionálním sportovcem, který se věnuje bojovým sportům. Odpolední seminář by mohl být zakončený společným posezením.

V nejbližších následujících dnech, by bylo vhodné v rámci zpětné vazby vykonat reflexy u všech zúčastněných. Čímž by byly rozdány příslušníkům dotazníky vedoucím pracovníkem, kde by mohly odpovídat i anonymně na kladené otázky týkající se výukového semináře. A poté předáno ke zpracování způsobilé osobě policejního psychologa. A ten na základě vyhodnocení reflexí by volil další postup ohledně dalších výukových seminářů či započítání odborné pomoci u konkrétní osoby.

Vhodnost výukového semináře je spatřována v teoretické části v hlubších znalostech řešeného tématu a získání konkrétních informací z hlediska psychologického poradenství na pracovišti. Propojenost praktické části s teoretickou je záměrná. A to hlavně z důvodu, že tato práce je daleko více emocionálně náročná a daní příslušníci mají tak možnost se odreagovat od pracovních povinností také aktivně sportovními činnostmi, které je baví. Což by mělo jedincům přinést vnitřní uspokojení, určitý způsob katarze a zároveň být efektivním přínosem pro lepší fyzickou kondici a prvky sebeobrany. V neposlední řadě by měla být velkou motivací do další pracovní činnosti, která by zároveň měla sloužit k odbourávání pocitu stereotypnosti.

Závěr

Tato práce si kladla za hlavní cíl, zjistit, zda hraje roli v syndromu vyhoření u příslušníků cizinecké policie v Praze délka služebního poměru či nikoli. Dále jako vedlejším cílem bylo, zjistit, jaké povědomí mají tito příslušníci o syndromu vyhoření a v neposlední řadě tuto problematiku přiblížit.

V teoretické části nám druhá kapitola vymezuje dané pojmy, jako je syndrom vyhoření, stres a deprese. Příslušníci cizinecké policie neuvádějí přesné definice těchto pojmů, ale prokazují povědomí a znalost v řešené problematice dostatečně a výstižně jednoslovnými výrazy. Pokud vycházíme z poznatků odborné literatury v teoretické části, lze říci, že dokázali uvést klíčové znaky syndromu vyhoření. Jejich nejistota se však projevila v přesném určení pojmů, které jdou s tímto syndromem ruku v ruce, jako jsou stres, frustrace a deprese. Vážnost deprese si ale uvědomovali pouze dva dotazovaní ze všech. Lze se domnívat, že tyto pojmy jsou používány sami o sobě a často ani nejsou spojovány s pojmem syndrom vyhoření, jež opak je pravdou. Čímž jsme z části dostali odpověď na vytyčený vedlejší cíl z hlediska povědomí o syndromu vyhoření u příslušníků cizinecké policie.

Největší znalost a způsobilost prokázali respondenti v rámci psychohygieny, kterou každý z nich, ať již vědomě nebo nevědomě, v rámci svého osobního života vykonává. Což je v naprostém souladu s další kapitolou, která je pod názvem Duševní hygiena a prevence proti syndromu vyhoření, jen se nevyjadřují tak pestře. Kapitola, která se zabývá rizikovými faktory, se nám u respondentů prolíná v jejich vyjádření ke kolektivním vztahům na pracovišti, které všichni pokládají za velmi dobré. Dalším rizikovým faktorem, který byl prokázán, je pracovní zátěž, kterou vnímají téměř všichni respondenti v emocionální rovině. Lze ji považovat za hraniční proces, který směřuje k syndromu vyhoření a je podpořen vnitřním nenaplněním, monotónní a stereotypní prací, která dané příslušníky demotivuje. To vše je podpořeno pracovním prostředím, věkem příslušníka a jeho náplní práce. Klíčový problém zde můžeme tedy vidět v emočním vyčerpání či v jakém si duševním opotřebení a celkové únavě. Což je velkým předpokladem k syndromu vyhoření, i přesto, že žádný z daných respondentů se s ním ještě přímo nepotýkal.

Tímto se nám dostává odpovědi na naši otázku vytyčenou v hlavním cíli, neboť bylo prokázáno, že s přibývajícím věkem a délkou odslouženého služebního poměru pracovní nasazení klesá a společně s emoční vyčerpaností hrají velkou roli v syndromu vyhoření. Vedenými rozhovory s příslušníky cizinecké policie v Praze jsme tak přiblížily řešenou problematiku syndromu vyhoření a tím tak dosáhli úplného naplnění vedlejšího cíle této práce.

Hlavním přínosem a významem bakalářské práce vidí autorka hlavně ve zjištění nedostatečné informovanosti daných příslušníků, kterou více rozepisuje v doporučení pro praxi. Dále pak ve zjištění, že i přesto, že jde o příslušníky integrovaného záchranného systému, sami nevědí, kde na svém pracovišti najít konkrétně jmenovanou osobu, která je způsobilá a přímo určená k odborné pomoci. Což může být dobrým vodítkem pro vedoucí či nadřízené pracovníky integrovaného záchranného systému nebo jiných profesí, aby se zaměřili na pravidelnou informovanost, kupříkladu v doporučených výukových seminářích, na téma syndrom vyhoření a psychohygieny. Samotným přínosem je už jen samotné uvědomění si, že tento problém z hlediska informovanosti je.

Autorka práce uvádí, že na základě napsané bakalářské práce, si došla k uvědomění, že ani ona sama by nevěděla, kde na svém pracovišti odborně způsobilou osobu hledat. Překvapivým zjištěním bylo, že ač příslušníci cizinecké policie s delším služebním poměrem jsou převážně vnitřně nenaplněni a neuspokojováni se současnou pracovní náplní, nepotýkal se nikdo z nich se syndromem vyhoření. Překvapivé také bylo zjištění, že ač tito respondenti opakovaně uvažovali o změně zaměstnání, nakonec jí neuskutečnili. Lze se tedy domnívat, že to je z důvodu pozitivní stránky této pracovní profese, kterou můžeme spatřovat v dobrém kolektivu na pracovišti, v jistotě zaměstnání ve státní sféře, zabezpečení na stáří v podobě služební výsluhy a určité stability.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. 312 s. ISBN 8086898733.
2. GRÜN, Anselm. *Vyhoření: jak rozproudit vlastní energii*. Praha: Portál, 2014. 163 s. ISBN 978-80-262-0587-6.
3. HAVRDOVÁ, Zuzana a Martin HAJNÝ. *Praktická supervize: průvodce supervizí pro začínající supervizory, manažery a příjemce supervize*. Praha: Galén, c2008. 213s. ISBN 978-80-7262-532-1.
4. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.
5. HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2013. 229 s. ISBN 978-80-7429-331-3.
6. KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. 139 s. ISBN 978-80-7367-299-7.
7. KOCVRLICHOVÁ, Marta. *Vina*. Praha: Triton, 2006. Psyché (Triton). 376 s. ISBN 80-7254-684-8.
8. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). 175 s. ISBN 978-80-7195-573-3.
9. MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál, 2012. 151s. ISBN 978-80-262-0180-9.
10. MASLACH, Christina. *Burnout: The Cost of Caring*. 1. Cambridge, MA: ISHK, 2003. 276 s. ISBN 1-883536-35-9.
11. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
12. NESVADBA, Petr. *Policejní etika*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2009. 315 s. ISBN 978-80-7380-195-3.
13. POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. 104 s. ISBN 978-80-266-0161-6.
14. PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. 175 s. ISBN 978-80-247-5394-2.
15. RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. 129 s. ISBN 80-7255-074-8.

16. ŘIHÁČEK, T., I. ČERMÁK a R. HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 190 s. ISBN 978-80-210-6382-2.
17. STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. 103 s. ISBN 978-80-247-3553-5.

Elektronické zdroje

1. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. *World Health Organization* [online]. 28 May 2019n. 1. [cit. 2023-01-05]. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
2. Co je duševní hygiena?. *Poradimesi.cz - užitečné rady a tipy pro péči* [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://poradimesi.cz/inspirace/co-je-dusevni-hygiena>.
3. Informace pro uchazeče: Podmínky přijetí do služebního poměru. *Policie České republiky* [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/podminky-prijeti-do-sluzebniho-pomeru.aspx>
4. Odbor cizinecké policie. *Policie České republiky* [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/odbor-cizinecke-policie-540818.aspx>
5. Rizikové faktory přispívající ke vzniku syndromu vyhoření. *Prevence syndromu vyhoření* [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://www.nevyhorim.cz/syndrom-vyhoreni/rizikove-faktory/>
6. Syndrom pomocníka. *Psychologie.cz* [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/syndrom-pomocnika/>
7. Syndrom vyhoření. *Zdravotnické zařízení ministerstva vnitra* [online]. Copyright 2023 [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.zzmv.cz/syndrom-vyhoreni>

Legislativní dokumenty

1. ČESKO. Zákon č. 273 ze dne 11. srpna 2008 o Policii České republiky. In *Sbírka zákonů České republiky*. 2008, částka 91, s. 124. Dostupné z WWW: [273/2008 Sb. Zákon o Policii ČR \(zakonyprolidi.cz\)](https://www.zakonyprolidi.cz)

Seznam příloh

- Příloha I. Přepis rozhovoru s respondentkou K21
- Příloha II. Přepis rozhovoru s respondentem O22
- Příloha III. Přepis rozhovoru s respondentkou M34
- Příloha IV. Přepis rozhovoru s respondentkou G35
- Příloha V. Přepis rozhovoru s respondentem P50
- Příloha VI. Přepis rozhovoru s respondentem V34

Přílohy

Příloha I.

Respondentka K21

Ahoj, chtěla jsem tě poprosit, zda bych s tebou mohla udělat rozhovor pro svou bakalářskou práci, kde je mým tématem syndrom vyhoření u příslušníků cizinecké policie a zda bych tento doslovně přepsaný rozhovor mohla v této práci použít?

Jo, jasně.

1. Jak dlouho trvá tvůj služební poměr u policie a případně u cizinecké policie?

Dva roky a tři měsíce

2. Co si představíš pod pojmem syndrom vyhoření?

Že už se těm policajtům nechce dělat (smích). A že už odmítají jako pracovat, „stávkujou“. Já bych ti dala hned i krásný příklad, ale ne (smích).

Tak to řekni, ať máme i krásný příklad.

Je to případ jednoho našeho kolegy.

3. Dokázala bys rozlišit, co je stres, frustrace a deprese?

Tak stres máš, že prostě se dostaneš do nějaký situace. Je to chvilková situace, kdy se člověk vystresuje nebo nějaká situace, která se má stát.

A ta frustrace?

Frustrace je, že jsem z něčeho otrávená. A deprese trvá dýl, je to delší časový úsek, kdy člověk nezvládá nebo má prostě nějaké psychické stavy, nezvládá.

4. Další otázka. Jak náročné vnímáš své zaměstnání?

Moc ne. Nebo neprijde mi tady jako v naší skupině. Nebo jestli to chceš obecně?

Jakoby tady na kontrolce?

No, tady nevnímám, že by to bylo až tak náročný.

5. A vnímáš svou práci, že je víc emocionálně náročná nebo fyzicky náročná? Když bys to měla posoudit.

Spíš emocionálně.

6. Měla jsi někdy pocit, že ta práce nemá smysl, a že tě vnitřně nenaplnuje? A jestli jsi už třeba pocítovala nějaké zdravotní obtíže. Třeba jako při ranním vstávání, bolest hlavy, neuróza a tak.

Hmmm, měla jsem potíže, bolest zad z opasku, jak jsem ho nosila každý den, že jo.

Ale obtíže jako z toho, že by tě práce nenaplnovala, tak to ne?

Ne, to ne.

7. Jak vnímáš kolektiv spolupracovníků v práci?

Tak většina lidí je tady v pohodě, ale pak jsou prostě výjimky, který se vždycky najdou. Se kterýma člověk nevyjde.

8. Dokážeš oddělit svůj profesní život od profesního? Nebo pracovní stránka nějak ovlivňuje ten tvůj osobní život?

Dokážu ho oddělit.

Takže si „nebereš“ práci domů?

Ne.

9. Naplňuje tě tvé zaměstnání?

Ano.

Nikdy nepřemýšlíš o změně?

Ne, vůbec.

10. Věnuješ se ve svém volném čase nějaké psychohygieně, která tě udržuje v kondici?

Jako třeba například cyklistika nebo tělocvična.

Chodím do fitka.

A ještě něco?

Ne, jen to fitko. No, občas běh.

11. Máš ve svém zaměstnání nějakou způsobilou osobu, na kterou se můžeš obrátit se svými problémy vztahující se k psychické zátěži? Jako víš o někom, na koho by ses třeba obrátila, kdybys potřebovala pomoc? Kdybys například měla syndrom vyhoření, jestli bys věděla, že tady někoho máme?

Jako vyloženě na to musí být specializovaná osoba?

Ano, jestli někdo takový u vás v práci je, jako například krizový intervent nebo nějaký psycholog.

Ne

Aha, tak o nikom nevíš. A kdybys někoho znala a potřebovala pomoc, šla bys za ním?

Nevím.

Moc děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů v tvé práci.

Není zač a děkuji.

Příloha II.

Respondent O22

Ahoj, chtěla jsem tě poprosit, zda bych s tebou mohla udělat rozhovor pro svou bakalářskou práci, kde je mým tématem syndrom vyhoření u příslušníků cizinecké policie a zda bych tento doslovně přepsaný rozhovor mohla v této práci použít?

Ahoj, jo není problém.

1. Jak dlouho trvá tvůj služební poměr u policie a případně u cizinecké policie?

Trvá dva a půl roku.

2. Co si představíš pod pojmem syndrom vyhoření?

Pod tím si představím asi, že člověka přestane naplňovat ta práce a co dělá, že si jako myslí, že to co dělá, nemá smysl, že to je zbytečný, nebaví ho to.

3. Dokázal bys rozlišit co je stres, frustrace a deprese?

Tak frustrace bude asi krátkodobá jenom, stres může bejt, no bral bych to teda podle toho, jak dlouho to trvá, takže stres může být jakoby dlouhodobější a deprese jako hodně zarytá, že tu bude jako potřeba léčit nějakým způsobem.

A ta frustrace?

No asi jako něco mezi.

4. Jak náročné vnímáš své zaměstnání?

Nepřipadá mi náročný moc, jako může být třeba trošku náročný, co se týče pracovní doby, že je taková jako, že někdy musíš dělat nějaký přesčas, někdy seš prostě vyslanej na přesčas a nemůžeš to třeba úplně ovlivnit, ale jako co se týče náplní činnosti, tak mi nepřipadá nák jako náročná.

5. Vnímáš svoji práci více emocionálně nebo fyzicky náročnou?

No jako když už tak jako emocionálně.

6. Měl jsi někdy pocit, že ta práce nemá smysl, a že tě vnitřně nenaplňuje?

Spíš asi ne, ale jako občas si říkam, že ta naše práce nemá moc, nebo asi to má smysl, ale že prostě to co kolikrát jako děláme, že jsou úplně zbytečný věci někdy. Třeba prostě teď jako s těma ukrajincema, že to je zbytečný srání, ze kterýho stejně nic není, ale nějak mi to jako nesere, беру to prostě jako práci, že to tak je. Jo a vnitřně mě práce naplňuje, baví mě to.

A žádný zdravotní obtíže nemáš?

Ne nemám nic.

7. Jak vnímáš kolektiv spolupracovníků v práci?

Jo asi jako určitě lepší, jako kolektiv dobřej. Bejval určitě lepší, ale furt je to jako fajn kolektiv tak nějak z většiny. Okruh lidí se kterejma se bavim je prostě dobřej. Za jedna.

8. Dokážeš oddělit svůj profesní život od toho osobního nebo ovlivňuje pracovní stránka tvůj osobní život?

Jako určitě ho asi ovlivňuje, ale ne nějak jako výrazně. Spíš to jako dokážu rozlišit, ale jsou tam prostě takový nějaký věci jako člověk prostě, jako víš - vidíš ukrajinský auto a prostě si vzpomeneš na tu práci, Že jo. Ale jako většinu času dokážu rozlišit, že bych, jako úplně nežiju prací ve svém volným čase, takže tak.

9. A naplňuje tě tvé zaměstnání, nebo někdy přemýšlíš o změně?

Změnu nechci zatím. Třeba později, ale nebudu chtít dělat furt to samí určitě, ale teďka neplánuju žádnou změnu.

10. Věnuješ se ve svém volném čase nějaké psychohygieně, která tě udržuje v kondici?

Nemám vyloženě nic, že bych to jako zaměřoval na psychiku, abych si jako zlepšil psychiku, ale tak třeba teďka se snažim víc cvičit a asi bych jako řekl, že se cítim mnohem líp psychicky. Ale nebylo to jakoby s tím záměrem, abych si zlepšil psychiku. Prostě jsem chtěl začít cvičit, tak cvičim a asi i psychicky je člověku trošku jako líp.

11. Máš ve svém zaměstnání nějakou způsobilou osobu, na kterou se můžeš obrátit se svými problémy vztahující se k psychické zátěži?

Jako tady vyloženě v práci na oddělení jako k nikomu o nikom jako nevim, ale jako asi sou u Policie, jsou prostě policejní psychologové a interventí. Obecně třeba tady v Praze pro nás něco je, ale tady přímo jako v práci na místě jako o ničem nevim, že by tady něco bylo.

A kdyby si jako pocí'oval vyhoření nebo tak, tak bys věděl kam jít?

Kdybych jako se s tím chtěl někomu svěřit, tak bych asi se snažil nějak kontaktovat prostě nějakou tady tu, buď policejního interventa nebo prostě policejního psychologa nějakýho, nebo třeba potom soukromýho no, jakože mimo policii, ale zaleží no.

Napadá tě ještě něco k tématu o čem sme nemluvili?

Asi ne, jsem v pohodě.

Dobře, tak děkuju za rozhovor, at' se ti daří.

Příloha III.

Respondentka M34

Ahoj, chtěla jsem tě poprosit, zda bych s tebou mohla udělat rozhovor pro svou bakalářskou práci, kde je mým tématem syndrom vyhoření u příslušníků cizinecké policie a zda bych tento doslovně přepsaný rozhovor mohla v této práci použít?

Ahoj, jo můžeš.

1. Jak dlouho trvá tvůj služební poměr u policie a případně u cizinecké policie?

Na cizině jsem od 1. 9. 2008.

2. Co si představíš pod pojmem syndrom vyhoření?

Syndrom vyhoření? Ještě jsem nevyhořela, aspoň tedy doufám. Ale syndrom vyhoření, no to bych už asi nechodila ani do práce, kdybych byla úplně vyhořelá.

3. Dokázala bys rozlišit stres, frustrace a deprese?

Jako pracovně jo nebo jak?

Ne, myslím jako obecně., jaký v tom vidíš rozdíl ve stresu, frustraci a depresi.

Ve stresu asi jenom ten momentální, když třeba něco dostanu a potřebuju o udělat rychle nebo oni to potřebují udělat rychle, vedení nebo tak. Frustrace, asi když mě to štve dlouhodobě. A deprese, deprese nemám.

4. Jak náročné vnímáš své zaměstnání?

Asi nějak moc náročné nevnímám, protože tady máme nad sebou lidi, podle kterých se musíme řídit. Takže jako když je nějaký problém, tak tady vždycky někdo je. Vlastně na mých bedrech to rozhodování ani tak není.

5. Vnímáš svou práci víc emocionálně náročnou nebo víc fyzicky náročnou?

Emocionálně více náročnou.

6. Měla jsi někdy pocit, že ta práce nemá smysl, a že tě vnitřně nenaplňuje? A případně zda jsi už třeba pocítovala nějaké zdravotní obtíže. Třeba jako při ranním vstávání, bolest hlavy, neuróza a tak.

Smysl jsem si myslela, asi když jsem nastoupila, že to bude mít větší. Ale co jsem teď tady na spisech, tak mi to světlo v tunelu tady víc zhaslo a už to žádný smysl nemá.

Tedy chceš říci, že tě současná práce nenaplňuje?

Ne.

7. Jak vnímáš kolektiv spolupracovníků v práci?

To vnímám úplně jako nejlepší, co je tady na pracovišti.

8. Dokážeš oddělit svůj profesní život od profesního? Nebo pracovní stránka nějak ovlivňuje ten tvůj osobní život?

To asi neovlivňuje, to je všechno součástí, to se prolíná.

9. A naplňuje tě tvé zaměstnání, nebo někdy přemýšlíš o změně?

Asi nenaplňuje. Po změně, no, napadají mě tak jako nějaké změny, ale vždycky se vrátím k tomu nenaplnění.

10. Jak hodnotíš s odstupem času svojí práci nyní a třeba před pěti lety? Jestli jsi měla třeba větší pracovní nasazení nebo jestli vidíš změny.

Když jsem byla v tom terénu, tak to bylo úplně něco jiného, než tady zahrabaná mezi těma spisama.

Přijde ti tedy, že předtím si méně pracovala nebo v čem vidíš ten rozdíl?

Jsem byla víc na vočích, tak jsem musela víc. Navíc jsme psali ten výkaz, tak asi tak.

11. Věnuješ se ve svém volném čase nějaké psychohygieně, která tě udržuje v kondici? Jako třeba například turistika, cyklistika, volnočasové aktivity, které tě udržují v kondici.

Hodně spím. Spánek je určitě to, co mě posiluje hodně a jinak se asi ničemu nevěnuju. Nemám žádné záliby.

12. Máš ve svém zaměstnání nějakou způsobilou osobu, na kterou se můžeš obrátit se svými problémy vztahující se k psychické zátěži?

Zatím jsem nepotřebovala a nikoho nevyhledávala. Ale tedy doufám, že ani potřebovat nebudu. Moji kolegové jsou mí psychologové (smích).

Děkuji ti za rozhovor a přeji hodně úspěchů v práci.

Příloha IV.

Respondentka G35

Ahoj, chtěla jsem tě poprosit, zda bych s tebou mohla udělat rozhovor pro svou bakalářskou práci, kde je mým tématem syndrom vyhoření u příslušníků cizinecké policie a zda bych tento doslovně přepsaný rozhovor mohla v této práci použít?

Ahoj, jo.

1. Jak dlouho trvá tvůj služební poměr u policie a případně u cizinecké policie?

Služební poměr trvá od 1.1.2004 a co se týče ciziny, tak ono to bylo na střídačku. Já sem nastoupila na cizinu, pak sem byla na místním oddělení a vrátila jsem se zpátky na cizinu. Takže plus mínus, když nebudu počítat mateřskou do toho, tak dejme tomu 12 let.

2. Co si představíš pod pojmem syndrom vyhoření?

Syndrom vyhoření tak jako, ono je to těžký si to představit, když to člověk asi neprožije, takže spíš no představa je taková, že asi ho nic nebaví v práci, tudíž asi jako je nejlepší odejít a zkusit něco jinýho. Ale já jako osobně asi syndrom vyhoření jsem ještě nezažila.

3. Dokázala bys rozlišit co je stres, frustrace a deprese?

Stres no, tak já jako rozlišit, no jako pracovně rozlišit?

No jako co se ti pod tím vybaví, když jsi ve stresu?

Když sem ve stresu, no já moc ve stresu nejsem. Já sem ve stresu možná spíš víc doma z dětí, ale v práci moc ne. Člověk si to asi nesmí prostě moc brát. Ale jako mam to teda popsat co si představím pod pojmem stres? Takže doma asi spíš jenom jako děti, když jako se něco děje nebo tak, tak člověk jako tím že je to furt nový, tak nevím jak to řešit hned, tak mě to spíš stresuje. No co to je frustrace, no frustrace to ani nevím, nemívám frustrace, ani depresi nemívám. Těžko to popsat.

4. Jak náročné vnímáš své zaměstnání?

No náročný, za prvý jak kdy a jak co. Jako rozhodně to není jako zaměstnání náročný fyzicky, ale spíš psychicky, protože člověk jako nad určitýma věcma musí přemýšlet, takže těžký jako manuálně nebo fyzicky určitě ne.

5. No tak další otázka byla zda vnímáš svoji práci více emocionálně nebo fyzicky náročnou, ale tímto jsi mi odpověděla, že vnímáš více emocionálně náročnou.

Ano, určitě.

6. Měla jsi někdy pocit, že ta práce nemá smysl, a že tě vnitřně nenaplnuje, případně jsi pocítovala nějaký zdravotní obtíže jako třeba bolest hlavy, neuróza nebo tak?

Tak zdravotní obtíže určitě ne a práce mě naplňovala, když to řeknu jinak, když sem byla mladší, tak mě to určitě naplňovalo i na ulici, člověk viděl nějaký výsledek. Tady od té doby co sedím u spisů v kanceláři a vidím, že ten výsledek je skoro 0, tak mě to ani moc nenaplnuje. Je to furt stejný a furt dokola.

7. Jak vnímáš kolektiv spolupracovníků v práci?

Kolektiv v práci úžasně. Tady jsou supr lidi, takže paráda.

8. Dokážeš oddělit svůj profesní život od toho osobního nebo ovlivňuje pracovní stránka tvůj osobní život?

Tohleto je strašně těžká otázka, jako dokázala bych, kdybych neměla doma manžela, kterej je taky policajt a pracuje na stejném oddělení jako já. Takže jako ono, dá se to oddělit ale samozřejmě jsou chvíle kdy prostě řešíme pracovní věci i doma, takže asi ne. Nebo takhle jako, ano, když nemusíme zrovna se doma bavit o práci a řešíme jiný věci tak určitě, ale je spousta případů, kdy řešíme pracovní věci i doma.

9. A naplňuje tě tvé zaměstnání, nebo někdy přemýšlíš o změně?

No přemýšlela jsem hodně o změně. Přemejšlela, ale myslím si, že ono je to všude, člověk si jako nevybere jako, změnit a pak si řeknu, že po 20 letech co jinýho bych dělala, tak asi ne.

10. Jak s odstupem času hodnotíte svoje pracovní nasazení? Když jste nastoupila proti současné době?

No to je jak sem říkala, že i mě to naplňovalo mnohem víc, když byl člověk mladší, tak to vnímám tak, že prostě člověk, když nastoupí k policii nebo tak celkově, tak je takovej natěšenej, takovej hurá do všeho prostě, baví ho to, vymejší spoustu novejch věcí a postupem času ono to upadá a pak se člověk jako tak nějak si zajede do toho svého stereotypu, takže tak.

11. Věnuješ se ve svém volném čase nějaké psychohygieně, která tě udržuje v kondici?

Jojo já mám dvě děti, takže moje psychohygienu je úžasná, takže určitě. Jako návštěvy zoo a různý výlety, procházky a tak určitě u nás sou, takže ano.

12. Máš ve svém zaměstnání nějakou způsobitou osobu, na kterou se můžeš obrátit se svými problémy vztahující se k psychické zátěži?

Takhle nevím o nikom, ale myslím si že, nebo takhle odborníka přímo za kterým bych jako musela, tak naštěstí jsem nepotřebovala doteďka, ale myslím si že mám okolo sebe spoustu lidí, když bych měla nějaký problém, kterým se můžu svěřit. Poradit se s nima. Takže tak.

Příloha V.

Respondent P50

Ahoj, chtěla jsem tě poprosit, zda bych s tebou mohla udělat rozhovor pro svou bakalářskou práci, kde je mým tématem syndrom vyhoření u příslušníků cizinecké policie a zda bych tento doslovně přepsaný rozhovor mohla v této práci použít?

Čau, jo.

1. Jak dlouho trvá tvůj služební poměr u policie a případně u cizinecké policie?

U policie jsem od 1.7. 1995.

2. Co si představíš pod pojmem syndrom vyhoření?

Pod pojmem syndrom vyhoření. Asi nechuť k práci? Únava, nebaví mě práce, nevím, co je syndrom vyhoření.

3. Dokázal bys rozlišit co je stres, frustrace a deprese?

Asi jo. Deprese, tím netrpím, asi si myslím.

A co si myslíš, že to tedy je?

Deprese?

Ano.

Špatná nálada, jsem nějaký..., nevím. Nejsem spokojenej se svým životem. Mám nějaký špatný nálady, špatný myšlenky se mi honily v hlavě, nevím no.

A stres?

Stres ten někdy mívám v práci, když se stávají nějaký neočekávaný, nechtěný věci, na který nejsem připravenej.

A frustrace?

Frustrace, no, to jedinež frustrovanej jsem, že ta moje práce nemá jakoby žádněj efekt. Takže to je furt jakoby konec.

4. Jak náročné vnímáš své zaměstnání?

Tak náročný je to psychicky. Ale za ty roky jsem si tak nějak zvykl, že mě to nějak moc neunavuje psychicky.

Takže tedy je pro tebe tvá práce náročnější více emocionálně než fyzicky?

Ano.

5. Měl jsi někdy pocit, že ta práce nemá smysl, a že tě vnitřně nenaplnuje?

Jako opakovaně?

Ano.

Měl, ale ten pocit a ty mezery mezi tím se zkracují s přibývajícím věkem.

Ale abys měl nějaké zdravotní obtíže, to tedy ne.

Ne, ne, to ne.

6. Jak vnímáš kolektiv spolupracovníků v práci?

Kolektiv je supr. To je jedna z mála takových věcí, která tě ještě na té své práci ještě baví.

7. Dokážeš oddělit svůj profesní život od toho osobního?

Ano. Za ty roky jsem se to už naučil, že práci si domů nenosím, určitě ne.

8. A naplňuje tě tvé zaměstnání, nebo někdy přemýšlíš o změně?

Přemejšlel jsem, no spíš už o konci než o změně, za ty roky.

9. Jak hodnotíš s odstupem času své pracovní nasazení? Jde to níž a níž nebo pracovní nasazení kolísá? Jako že jednou dole podruhé nahoře.

Tak s věkem to asi klesá, že jo, to nasazení. Už taky lecos jsme zažili. Ze začátku to bylo jiný. To jsme byli venku. Teď přijdeš do kanceláře a ten výkon služby už není takovej, už nemusíš být tak aktivní.

10. Věnuješ se ve svém volném čase nějaké psychohygieně, která tě udržuje v kondici?

To se nevěnuji žádný. Občas si zahraju nějaké hry na telefonu, ale jinak nic.

11. Máš ve svém zaměstnání nějakou způsobilou osobu, na kterou se můžeš obrátit se svými problémy vztahující se k psychické zátěži?

Jako možná tady nějaká taková služba je, ale nikdy jsem jí nepotřeboval.

A víš o ní nebo nevíš?

Vím, že nějaký psycholog tady je, ale nikdy jsem to nepotřeboval, tak nevím. Možná kdybych po té osobě pátral, že bych ji vypátral, tu osobu (smích). Takže doufám, že potřebovat nebudu.

Děkuji ti za rozhovor a ať se daří.

Příloha VI.

Respondent V34

Ahoj, chtěla jsem tě poprosit, zda bych s tebou mohla udělat rozhovor pro svou bakalářskou práci, kde je mým tématem syndrom vyhoření u příslušníků cizinecké policie a zda bych tento doslovně přepsaný rozhovor mohla v této práci použít?

Ahoj, jo můžeš.

1. Jak dlouho trvá tvůj služební poměr u policie a případně u cizinecké policie?

Od února 2009. To znamená 14 let.

2. Co si představíš pod pojmem syndrom vyhoření?

Pod pojmem syndrom vyhoření si představuji, ty brďo to je těžká otázka. Představím si, že vlastně děláš neustále ty samí věci, jakoby tu stejnou činnost, která zapříčiní to, že po pár letech se ti nechce dělat už vůbec nic.

3. Dokázala bys rozlišit, co je stres, frustrace a deprese?

Stres je za mě to, když se dostaneš do nějaký situace, která ti není jako úplně příjemná a zapříčiní ti jakoby tady tu skutečnost, ten stres. Nevim, jestli jsem to jako dobře vysvětlil.

Jo chápu, jak to myslíš.

Frustrace je něco, já to řeknu třeba jako na příkladu. Snažíš se dělat nějakou činnost, která si myslíš, že dává smysl a nedokážeš jí dotáhnout tam, kam bys chtěl, díky jakoby okolním vlivům nějakým, kdy ti házejí jakoby „klacky pod nohy“ a pak si z toho frustorovanej nebo něco takovýho. A deprese, ty brďo vysvětlit depresi. Já to vezmu na sebe. Já mam depresi jako maximálně tak z lidí, mám depresi z toho, že lidi nedokážou odvést běžný standardy. Prostě, že nedokážou, já nevim úkon, kterej dělali už 10x, tak nejsou schopni odvést v nějakym standardu, kterej bys očekávala po 10 už provedení, tak z takovejhle lidí já mám naprostý deprese. Jinak jako nevim jak jinak pojmenovat depresi.

4. Jak náročné vnímáš své zaměstnání?

Jako, na nějaký škále?

Jako jak náročné ti přijde tvoje práce, jestli ti přijde, že je náročná?

Náročná mi jako úplně nepřijde. Přijde mi náročná jakoby OK. Přijde mi jako náročná na psychiku, kvůli tomu že pracuju s lidma a přijde mi náročná, protože mi dává zkreslenej obraz o společnosti v tom smyslu, že se setkáváš se samejma jakoby v uvozovkách debilama a ne s normálníma občanama. Že se setkáváš v uvozovkách, blbě to řeknu jako podřadnejma lidma trošku no.

5. Takže vnímáš svoji práci více emocionálně náročnou než fyzicky že?

Určite, to stoprocentně.

6. Měl jsi někdy pocit, že ta práce nemá smysl, a že tě vnitřně nenaplnuje, případně jsi pocit'ovala nějaký zdravotní obtíže jako třeba bolest hlavy, neuróza nebo tak?

Že nedává smysl, to sem si jako úplně až tak do krajnosti nemyslel. Nebaví mě věci, který, jakoby zbytečná práce. To mě štve jakoby, to že jakoby nevim, plácnu, když to přenesu na naši činnost, třeba nelegální zaměstnávání, to že pochytaš za rok tisíc lidí a jako nevidíš světlo na konci tunelu, to tak je, ale jako ta práce mi dává smysl. Pamatuju si období, kdy sem do práce vstával s tím, že mi opravdu není dobře a bylo to, přesně si vybavím i rok, byl to rok 2015 při první migrační vlně, kdy jsem už, když jsem šel přes dvůr, přes pozemek policie a viděl jsem zaparkovaný auta s migrantama a viděl jsem že budu muset zpracovávat jakoby X papírů, tak jsem opravdu jako nějakých pár týdnů vstával s tím, že mi nebylo dobře.

7. Jak vnímáš kolektiv spolupracovníků v práci?

Já to vnímám, no měl jsem období, kdy jsem to vnímal špatně, ale přehodil jsem si myšlení na pozitivní, to znamená, že i lidi, který nemusím, tak se snažím hledat jakoby nějaký dobrý věci abych se naladil na nějakou jejich vlnu, ale jakoby v globálu jsem spokojenej.

8. Dokážeš oddělit svůj profesní život od toho osobního nebo ovlivňuje pracovní stránka tvůj osobní život?

Řekl bych ovlivňovalo, myslím si, že teďka to dokážu po nějaký jakoby dobře rozlišit. Ovlivňovalo to v tom, že jsem si hodně negativitu nosil domů. V tom smyslu, jak sem říkal předtím, že se setkáváš vesměs se samejma „tatarama“ tak zkrátka sem si to tahal domů. Ale naučil jsem se, myslim docela dobře to vyfiltrovat.

9. A naplňuje tě tvé zaměstnání, nebo někdy přemýšlíš o změně?

Přemýšlel jsem o změně za 14 let asi 4x zhruba. A bylo to vždycky v nějakých vlnách. Zhruba po 3 letech to vždycky přijde.

A naplňuje tě ta práce?

Jo jako naplňuje.

10. Jak s odstupem času hodnotíš svoje pracovní nasazení? Když jste nastoupila proti současné době?

To je ve vlnách taky. Já mam vždycky nějaký období, kdy se mi strašně chce a jedu a jsou i období i kdy i to není takový. Ale myslím si, že dělám jinou práci no, víc když si to vezmu, víc papírovou práci než co jsem dělal na začátku. A předtím sem třeba víc

chytal. Ale myslím si, že zhruba pořád stejně. Nebo teďka si myslím, že víc než předtím.

11. Věnuješ se ve svém volném čase nějaké psychohygieně, která tě udržuje v kondici?

No mám, pomáhá mi hodně virtuální svět. Co se týče videohry, playstation a hodně mi pomáhá, když si jdu zaběhat a fotbal.

12. Máš ve svém zaměstnání nějakou způsobilou osobu, na kterou se můžeš obrátit se svými problémy vztahující se k psychické zátěži?

Jako kdybych nevěděl a chtěl se obrátit na někoho? Jo mám.

Myslím, jako kdyby si pocítoval psychickou zátěž, tak jestli víš o někom, jestli je tady nějaká odborně způsobilá osoba, třeba psycholog?

Jako vyloženě u policie, to vím, že tady někdo takovej je, ale já nejsem člověk, kterej to jako úplně chce takhle jako řešit s někým koho, jako úplně neznám.

Dobře, děkuji ti za rozhovor.