

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

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**SYNDROM VYHOŘENÍ U PŘÍSLUŠNÍKŮ POLICIE
ČESKÉ REPUBLIKY V OLOMOUCKÉM KRAJI**

Autor práce: Jan Pagáč, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Vedoucí práce: Mgr. Jan Faltus

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2025

VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ, z. ú.
Žižkova tř. 1632/5b, 370 01 České Budějovice

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Jan Pagáč, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: Příbram

Název bakalářské práce: Syndrom vyhoření u příslušníků Policie České republiky v Olomouckém kraji

Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Burnout Syndrome Among Members of the Police of the Czech Republic in the Olomouc Region

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Faltus

Datum zadání bakalářské práce: prosinec 2024

Cíl bakalářské práce:

Hlavním cílem bakalářské práce je zhodnotit úroveň syndromu vyhoření u příslušníků Policie České republiky v Olomouckém kraji se zaměřením na identifikaci příčin, projevů a dopadů na jejich profesní i osobní život. Vedlejším cílem práce je navrhnout preventivní opatření ke snížení rizika syndromu vyhoření u příslušníků Policie České republiky v Olomouckém kraji.

Student:

Jan Pagáč, DiS.

13.12.2024

datum

podpis

Vedoucí práce:

Mgr. Jan Faltus

15.1.2025

datum

podpis

Schvaluji zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry:

doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.

27.1.2025

datum

podpis

Prorektor pro studium a vnitřní záležitosti:

doc. PhDr. Miroslav Sapík, Ph.D.

28.1.2025

datum

podpis

Rektor:

doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.

3.2.2025

datum

podpis



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

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

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Janu Faltusovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce a také za jeho ochotu, čas a vstřícnost.

ABSTRAKT

PAGÁČ, J., *Syndrom vyhoření u příslušníku Policie České republiky v Olomouckém kraji*: bakalářská práce. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2025. 62 s. Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Faltus.

Klíčová slova: policie, pracovní zátěž, prevence, psychické zdraví, stres, syndrom vyhoření.

Bakalářská práce se zaměřuje na problematiku syndromu vyhoření u sloužících příslušníků Policie České republiky v Olomouckém kraji. Cílem práce je identifikovat faktory přispívající k rozvoji syndromu vyhoření, zhodnotit výskyt jeho příznaků u jednotlivých policejních útvarů a analyzovat možnosti prevence a zvládání stresových situací v policejní profesi. V teoretické části jsou popsány definice, příznaky a fáze syndromu vyhoření, stejně jako jeho odlišení od jiných psychických jevů. Praktická část je založena na kvantitativním dotazníkovém šetření mezi 178 respondenty z různých útvarů všech územních odborů (dříve okresů) v rámci Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje. Výsledky poukazují na míru psychického zatížení a potřebu cílené prevence a podpory duševního zdraví policistů. Práce zároveň přináší návrhy na konkrétní opatření směřující ke snížení rizika syndromu vyhoření v policejní profesi.

ABSTRACT

PAGÁČ, J., *Burnout Syndrome among Members of the Police of the Czech Republic in the Olomouc Region*: Bachelor's Thesis. České Budějovice: The College of European and Regional Studies, 2025. 62 pp. Bachelor's Thesis Supervisor: Mgr. Jan Faltus.

Keywords: burnout syndrome, mental health, police, prevention, stress, workload.

This bachelor's thesis focuses on the issue of burnout syndrome among serving members of the Police of the Czech Republic in the Olomouc Region. The aim of the thesis is to identify the factors contributing to the development of burnout, to assess the occurrence of its symptoms across various police departments, and to analyse the possibilities of prevention and management of stress in the policing profession. The theoretical part describes definitions, symptoms and stages of burnout syndrome, as well as its distinction from other psychological phenomena. The practical part is based on a quantitative questionnaire survey conducted among 178 respondents from various departments across all territorial divisions within the Regional Police Directorate of the Olomouc Region. The results highlight the level of psychological strain and the need for targeted prevention and support for the mental health of police officers. The thesis also proposes specific measures aimed at reducing the risk of burnout in the police profession.

Obsah

Úvod.....	9
1 Cíl a metodika bakalářské práce	11
2 Vymezení pojmu syndromu vyhoření	12
2.1 Charakteristika syndromu vyhoření	12
2.2 Přehled profesí s rizikem vzniku syndromu vyhoření	13
3 Fáze a příznaky syndromu vyhoření.....	14
3.1 Příznaky syndromu vyhoření	14
3.2 Vývojová stadia syndromu vyhoření	14
3.3 Přehled činností, při nichž dochází k vyhoření	17
4 Rizikové faktory směřující k syndromu vyhoření policistů	20
4.1 Faktory a příčiny syndromu vyhoření	20
4.2 Policie v očích veřejnosti	22
4.3 Rizika práce policisty	23
5 Odlišení syndromu vyhoření od jiných psychických jevů.....	24
5.1 Stres.....	24
5.2 Deprese.....	25
5.3 Konflikt	25
5.4 Zátěžové situace	25
5.5 Únava	26
5.6 Frustrace.....	27
5.7 Odcizení	27
5.8 Pesimismus.....	27
6 Vliv syndromu vyhoření na práci policistů	28
7 Prevence a pomoc při syndromu vyhoření	29
7.1 Sociální podpora.....	29
7.2 Duševní hygiena.....	30
7.3 Relaxace	30
7.4 Pohyb a zdravá výživa	31
8 Kvantitativní metoda výzkumu formou dotazníku u aktivně sloužících policistů Olomouckého kraje.....	32
8.1 Výzkumná část	32
8.2 Závěrečné shrnutí výzkumu	54
Závěr	56
Seznam použitých zdrojů	58

Seznam zkratek	60
Seznam tabulek a grafů	61

Úvod

Syndrom vyhoření, známý též pod anglickým termínem "burnout", je psychologický fenomén, který v posledních desetiletích přitahuje stále větší pozornost odborné i laické veřejnosti. Nejde pouze o abstraktní psychologický pojem, ale o konkrétní, reálně zažívaný stav, který se stále častěji objevuje v profesích, jež kladou vysoké nároky na psychickou odolnost, empatii, schopnost rychle reagovat a zároveň dlouhodobě zvládat zátěž. Jednou z takových profesí je i služba u Policie České republiky. Policisté patří do skupiny tzv. pomáhajících profesí, ve kterých se pracovníci denně setkávají s lidským utrpením, stresem, agresí i nepochopením, což z nich činí jednu z nejvíce rizikových profesních skupin z hlediska rozvoje syndromu vyhoření.

Problematika syndromu vyhoření je v profesním kontextu Policie České republiky relevantní především s ohledem na povahu práce, která je spojena s vysokou mírou zodpovědnosti, pravidelným kontaktem s krizovými situacemi a nezbytností udržení psychické stability při výkonu služby. Výběr tohoto tématu reflektuje širší snahu porozumět specifickým rizikům, která jsou s výkonem policejní profese spojena a přispět k rozvoji odborné diskuze v oblasti duševní hygieny pracovníků bezpečnostních složek.

Syndrom vyhoření může v policejní profesi ovlivňovat různé aspekty výkonu služby. Mezi možné důsledky patří oslabení rozhodovacích schopností, zhoršená odolnost vůči stresovým situacím, nižší míra spolupráce v rámci kolektivu a omezená schopnost vstřícné komunikace s veřejností. U jedinců, kteří dlouhodobě čelí psychickému vyčerpání, může docházet ke ztrátě profesní motivace a snížení pracovního nasazení. Tyto projevy mohou mít nejen dopad na individuální úroveň, ale mohou ovlivňovat i celkovou funkčnost a důvěryhodnost bezpečnostních složek ve společnosti.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na syndrom vyhoření u příslušníků Policie České republiky v Olomouckém kraji. Cílem je analyzovat míru výskytu syndromu vyhoření, identifikovat hlavní příčiny a přispět k porozumění tomuto fenoménu v kontextu specifického profesního prostředí. Olomoucký kraj byl vybrán nejen kvůli dostupnosti dat a osobní znalosti prostředí, ale také proto, že zahrnuje jak městské aglomerace, tak venkovské oblasti, což umožňuje zachytit širší spektrum policejní práce.

Práce je rozdělena do dvou hlavních částí. Teoretická část se zabývá vymezením pojmu syndromu vyhoření, jeho symptomatikou, fázemi vývoje, příčinami a důsledky. Dále se věnuje specifickým rizikům, které se pojí s výkonem policejní služby, a uvádí přehled profesí nejvíce ohrožených tímto fenoménem. V této části jsou rovněž popsány

možnosti prevence a způsoby, jakými lze syndrom vyhoření odlišit od jiných psychických stavů, jako jsou stres, deprese nebo frustrace a další.

Praktická část je postavena na vlastním kvantitativním výzkumu formou dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 178 respondentů z různých útvarů Policie ČR v Olomouckém kraji. Dotazník obsahoval 19 otázek a zaměřoval se mimo jiné na pocity pracovního přetížení, míru vnímané podpory, informovanost o syndromu vyhoření, ochotu vyhledat odbornou pomoc a další aspekty profesního prožívání policistů. Výsledky byly následně zpracovány do tabulek a grafů a interpretovány v návaznosti na teoretické poznatky.

Výsledky této práce mohou být využity nejen v rámci policejního řízení a personální práce, ale také jako podklad pro další výzkumy v oblasti bezpečnostních profesí. Výstupy mohou sloužit jako argument pro zavádění konkrétních opatření, jako je supervize, krizová intervence, školení v oblasti zvládání stresu nebo zavedení systémů včasného varování před vyhořením.

Zároveň tato práce může přispět k hlubšímu porozumění rizikům spojeným s výkonem policejní profese a zároveň podnítit další odbornou diskusi o péči o duševní zdraví pracovníků ve veřejném sektoru. Vzhledem k narůstajícím požadavkům na kvalitu a profesionalitu veřejné služby je důležité věnovat pozornost nejen technickému a výkonnostnímu zajištění bezpečnosti, ale i lidskému aspektu práce policistů. Právě péče o psychickou odolnost, motivaci a pracovní pohodu může být jedním z klíčových faktorů ovlivňujících stabilitu, efektivitu i důvěru veřejnosti v policejní složky. Problematika duševního zdraví by měla být nedílnou součástí personální politiky a vzdělávání, protože jen vyrovnaný a psychicky stabilní policista může dlouhodobě a kvalitně plnit své povinnosti, a tedy i zajišťovat bezpečnost a vymahatelnost práva. Výsledky této práce tak mohou posloužit nejen jako výzkumný podklad, ale i jako podnět k zamyšlení nad tím, jak vytvářet podpůrné pracovní prostředí, které bude předcházet negativním důsledkům chronického stresu a syndromu vyhoření.

1 Cíl a metodika bakalářské práce

Tato bakalářská práce si klade za cíl komplexně analyzovat problematiku syndromu vyhoření u příslušníků Policie České republiky se zaměřením na Olomoucký kraj. Práce vychází z předpokladu, že výkon policejní služby je spojen s vysokou mírou psychické i fyzické zátěže, která může dlouhodobě negativně ovlivňovat psychický stav jednotlivých policistů. Cílem práce je identifikovat hlavní rizikové faktory přispívající ke vzniku syndromu vyhoření, popsat míru informovanosti policistů o této problematice, a zhodnotit, jaké strategie zvládání zátěže a prevence syndromu vyhoření jsou mezi policisty využívány.

Dále se práce snaží zjistit, zda policisté disponují odpovídajícími vhodnými způsoby zvládání stresu pro zvládání psychické zátěže, a zda jsou si vědomi dostupné odborné pomoci v případě duševního vyčerpání. V neposlední řadě si práce klade za cíl formulovat doporučení, která by mohla přispět ke zvýšení kvality pracovních podmínek, posílení preventivních mechanismů a snížení výskytu vyhoření v policejní profesi. Výstupy práce by mohly být využitelné při nastavování vnitřních strategií policejních složek v oblasti duševního zdraví zaměstnanců.

Bakalářská práce je koncipována jako teoreticko-empirická studie a je rozdělena do dvou hlavních částí – teoretické a praktické. V teoretické části byly využity metody kompilace, analýzy a syntézy odborné literatury. Byly studovány publikace českých i zahraničních autorů, které se věnují syndromu vyhoření, stresu, psychologii práce, policejní psychologii a prevenci duševního vyčerpání. Teoretická východiska poskytla rámec pro zpracování praktické části a formulaci výzkumných otázek.

Praktická část je založena na kvantitativním výzkumu, realizovaném formou anonymního dotazníkového šetření. Dotazník byl sestaven autorem práce s ohledem na odbornou literaturu a výzkumný cíl. Obsahuje 19 otázek, z nichž většina je uzavřeného typu s možností výběru více odpovědí, doplněných v některých případech o otevřené komentáře.

2 Vymezení pojmu syndromu vyhoření

2.1 Charakteristika syndromu vyhoření

Termín „vyhoření“ byl pro popis psychického stavu nebo procesu poprvé použit v polovině 70. let 20. století, kdy americký psycholog Herbert Freudenberger popsal psychické vyčerpání u pracovníků v oblasti péče o druhé. Současně s tím Christina Maslach dále rozvíjela koncept emočního vyhoření u pomáhajících profesí, zejména ve zdravotnictví a školství. Tito autoři položili základy teoretickému uchopení fenoménu, který byl později dále rozpracován do různých diagnostických modelů, přičemž jednotná definice syndromu vyhoření dosud neexistuje.¹

Syndrom vyhoření, neboli „burn-out syndrom“, lze charakterizovat jako psychický stav jedince, projevující se zejména u pomáhajících profesí. Tvoří jej řada symptomů především v psychické, ale i fyzické a sociální oblasti. Hlavní složkou syndromu vyhoření je emoční vyčerpanost i celková únava. Zasažená osoba postrádá naději, že by tento stav mohl skončit. Vyhoření obnáší nesplněná očekávání, vyčerpání a únavu, protože nepřichází to, v co člověk doufal. Nesplněná očekávání se týkají v podstatě odměn, které člověk čekal, ale nedostal, například v podobě štěstí, chvály, pozornosti, pocitu duševní pohody a jistoty.²

Pojem vyhoření podobně jako pojem stres má původ v anglosaské fyzikálně technické terminologii. Pojem popisuje vyhoření či prohoření kabelů, žárovek nebo pojistek, případně spalování pohonných hmot. Současně s tím obsahuje pojmy opotřebení a namáhání, ale také přetěžování pracovních materiálů a jejich používání při práci. Termín „vyhoření“ pro psychický stav či proces poprvé použili v polovině 70. let 20. století Herbert Freudenberger a Christina Maslach. Na základě fenoménů pozorovaných ve své psychologicko-sociální poradně vyvinuli koncept vyhoření.

Jednotná definice vyhoření však dodnes neexistuje.³

¹ KALLWAS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978807367-299-7, s. 12–13

² MINIRTH, Frank., HAWKINS, Don., MEIER, Paul., FLOURNOY, Richard., *Jak překonat vyhoření*, Praha: Návrat domů. 2011. ISBN 978-80-7255-252-8, s. 11

³ POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření rozpoznání, léčba, prevence*, Brno: Edika, 2013. ISBN 978-802660161-6, s. 10

2.2 Přehled profesí s rizikem vzniku syndromu vyhoření

V případě policistů je situace specifická i tím, že vykonávají roli ochránce a autority, často v konfliktních nebo krizových situacích, kde dochází k emočnímu napětí a vysoké míře stresu. Riziko zde narůstá i kvůli neustálé službě veřejnosti, která je v mnoha případech nedoceněná, kritizovaná nebo spojena s negativním mediálním obrazem. Z těchto důvodů je policejní profese v kontextu syndromu vyhoření opakovaně označována jako vysoce riziková. (názor autora).

Výskyt syndromu vyhoření ve společnosti postupně dále roste, mimo jiné vzhledem ke zvýšenému životnímu tempu, rostoucím nárokům na ekonomické, sociální a emoční zdroje člověka v dnešní relativně rozvinuté a spotřebně orientované společnosti. Níže je uvedeno 10 druhů profesních činností, které dle různé odborné literatury mají velké riziko ke vzniku syndromu vyhoření. Jedná se o tyto profese:

- 1) Lékaři, obzvláště lékaři v oborech onkologie, chirurgie, JIP, LDN, psychiatrie
- 2) Zdravotní sestry a další zdravotničtí pracovníci
- 3) Psychologové a psychoterapeuti
- 4) Sociální pracovníci a pracovníci v sociálních službách
- 5) Učitelé na všech stupních škol a všech forem vzdělávání
- 6) Policisté, především ti v přímém výkonu služby
- 7) Pracovníci věznic, obzvláště dozorci
- 8) Pracovníci pošt všeho druhu, zvláště pak pracovníci u přepážek a doručovatelé
- 9) Úředníci v bankách i dalších institucích
- 10) Právníci, advokáti, soudci

Burn-out syndrom se může projevit i u nezaměstnaneckých kategorií, vždy však u osob, které jsou v jakémkoli kontaktu s druhými lidmi, jsou závislé na jejich hodnocení a mohou být vystaveny působení chronického stresu, například u sportovců, špičkových umělců, ale také u osob samostatně výdělečně činných, například různí dealeri, prodejci, pojišťovací a reklamní agenti a podobně.⁴

⁴ ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a vyhoření u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: TU, 2006. ISBN 807372- 105-8, s. 22

3 Fáze a příznaky syndromu vyhoření

3.1 Příznaky syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření neprobíhá skokově, jedná se o postupný psychologický proces, který se vyvíjí v čase. Jedinec si zpravidla neuvědomuje, že se nachází v ohrožení, protože první příznaky bývají zaměňovány s běžnou únavou, nespokojeností nebo podrážděností. Postupně však dochází k prohlubování duševního, emocionálního i tělesného vyčerpání, k narušení vnitřní motivace, k negativnímu postoji k práci a k narušení vztahů. Syndrom vyhoření jako chronický stav, který vzniká kombinací dlouhodobého stresu, nedostatku odpočinku, ztráty smyslu a nedostatečného ocenění. Příznaky se přitom neprojevují jen v pracovní oblasti, ale zasahují i do osobního života a celkové psychické rovnováhy.⁵ Mezi nejčastější symptomy syndromu vyhoření patří:

- 1) Chronická únava a nechuť k práci
- 2) Podrážděnost a ztráta empatie
- 3) Cynismus a apatie vůči okolí
- 4) Poruchy koncentrace, spánku a rozhodování
- 5) Psychosomatické obtíže (bolesti hlavy, trávicí problémy)
- 6) Ztráta smyslu a profesního uspokojení

Vyhoření se často skrývá za obecně přijímanými jevy jako je „přepracování“ nebo „stres“. Klíčem k prevenci je právě včasné rozpoznání prvních signálů.⁶

3.2 Vývojová stádia syndromu vyhoření

Další z hlavních příčin syndromu vyhoření je mimo jiné i každodenní, zdánlivě nekonečná a nevyhnutelná povaha chronického stresu. Akutní stres k vyhoření nevede. Původně převažovala představa, že určující charakteristikou pracovní činnosti, která může vést k syndromu vyhoření, je především práce s lidmi. Nyní se spíše zdá, že tuto základní charakteristiku je třeba kromě kontaktu s lidmi, jenž nemusí mít vždy zcela profesionální ráz, doplnit také o trvalý a nekompromisně prosazovaný požadavek na vysoký, nekolísající výkon, který je pokládán za standardní, s malou, či žádnou možností úlevy, vysazení, odchylek a se závažnými důsledky v případě chyb a omylů.

⁵ KALLWAS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978807367-299-7, s. 17

⁶ PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2. vyd. Praha: Academia, 2023. 648 s. ISBN 97880200-3347-5, s. 321

Pocit jedince, že už nadále nemůže těmto požadavkům dostat, ve spojení s přesvědčením, že úsilí vkládané do vykonávané činnosti je naprosto neadekvátní nízkému výslednému efektu, vede ke vzniku vyhoření.

Syndrom vyhoření je často popisován jako prodloužená reakce na chronické mezilidské stresory v zaměstnání nebo jako situačně indukovaná stresová reakce nebo též podle některých autorů jako poslední fázi vyčerpání. Důsledky tohoto selhání se projevují ve vztahu k sobě samotnému a k pracovní činnosti. Vztah k pracovní činnosti, která byla dříve naplněním života, se mění a stává se negativním. Je provázen pocity marnosti a zklamání, až se zdá nemožné v této činnosti ještě někdy pokračovat. Psychický stav je charakterizován pocity psychického, zvláště emocionálního vyčerpání, odosobněním a ztrátou zájmu na dalším osobním růstu, snížením osobních aspirací. Ve vztahu k původně vykonávané profesi a většině s ní souvisejících okolností se objevují nepřátelské pocity, deprese, úzkost, negativismus a lhostejnost. Vztah k sobě je charakterizován tendencí ke sníženému sebevědomí, k negativnímu mínění o sobě, zejména pokud jde o pracovní kompetenci. Jedním ze základních pocitů, typických pro vyhoření, je pocit profesního neúspěchu, přesvědčení, že jedinec ztratil svůj potenciál fungovat a vyvíjet se ve své profesi. Výrazné je rovněž utlumení empatie a ztráta či znatelná redukce pozitivních vztahů k osobám, jimž má být poskytována určitá služba, například žákům, s nimiž je jedinec v kontaktu a na jejichž hodnocení záleží efektivita jeho činnosti.⁷

Příznaky syndromu vyhoření lze systematicky rozdělit podle oblastí, v nichž se projevují, tedy psychické, fyzické a sociální. V psychické rovině dominuje pocit, že dlouhotrvající úsilí nevede k očekávaným výsledkům a jeho smysluplnost se vytrácí. Lidé trpící syndromem vyhořením často zažívají hluboké psychické vyčerpání, které se nejvýrazněji projevuje emoční únavou. Tato emocionální vyčerpanost bývá doprovázena kognitivním ochabnutím a výrazným poklesem, někdy až ztrátou vnitřní motivace. Emoční reakce postižených osob bývají výrazně utlumené, čímž dochází ke snížení schopnosti prožívat i pozitivní emoce. S tím souvisí také pokles iniciativy, spontaneity, tvořivosti a celkové aktivity.

Postižený jedinec popisuje svůj stav často velmi barvitě a s výraznou intenzitou: „Jsem úplně vyřízený.“, „Už nemůžu dál.“, „Cítím se prázdný a unavený.“, což kontrastuje s citovým otupěním. Převládá negativní ladění, emoční apatie, beznaděj

⁷ KEBZA, Vladimír, ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření – teoretická východiska, výzkumné metody a vybrané výsledky výzkumů v ČR*: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-235-7, s. 9

a smutek. Postižený zpochybňuje smysl svého snažení, má pocit, že jeho úsilí nemá žádný výsledek, což dále prohlubuje frustraci a sebeznehodnocení. Vztahy k lidem, s nimiž v

rámci své profese přichází do kontaktu, bývají poznamenány cynismem, podrážděností či uzavřeností. Typický je i úbytek zájmu o pracovní témata a negativní postoj k institucím, ve kterých dosud působil. Objevuje se pocit nepochopení a absence uznání, což umocňuje stav sebelítosti.

Na somatické úrovni se syndrom projevuje chronickou únavou, fyzickým vyčerpáním, slabostí a nízkou tolerancí k fyzické zátěži. I po krátké regeneraci se opět rychle dostavuje únava. Často se přidružují psychosomatické potíže, jako jsou bolesti hlavy, nespavost, bušení srdce, dechové obtíže, zažívací problémy, svalové bolesti nebo poruchy krevního tlaku.

Ve sféře sociálních vztahů dochází k postupnému útlumu zájmu o mezilidský kontakt. Dotyčný člověk ztrácí zájem o zpětnou vazbu od druhých, vyhýbá se profesní interakci a vztahům, které byly dříve běžné. V kontaktu s okolím je patrná pasivita, odtažitost a emoční chlad. Postupně narůstají konflikty, které však nejsou aktivně vyvolávány, ale jsou důsledkem nezájmu a emocionálního vyčerpání. Typická je rovněž averze vůči profesi a snaha o distanc od všeho, co s ní souvisí.⁸

Vyhoření je jako pozvolný proces se zřetelnými mezníky. Fáze na sebe navazují a prohlubují se:

- 1) Přehnané nadšení – idealismus, vysoká motivace, ignorování osobních potřeb
- 2) Zvýšené nasazení – nedostatek rovnováhy mezi prací a odpočinkem
- 3) Zanedbávání vlastních potřeb – potlačování odpočinku, sociálních kontaktů
- 4) Vytěšňování problémů – bagatelizace stresu, obranné postoje
- 5) Revize hodnot – ztráta zájmu o koníčky, vztahy, rodinu
- 6) Zesílená depersonalizace – citové otupění, cynismus
- 7) Ztráta kontaktu se sebou samým – neschopnost vnímat své emoce
- 8) Vnitřní prázdnota – pocit zbytečnosti, apatie
- 9) Deprese – smutek, ztráta smyslu života
- 10) Úplné vyčerpání – psychické i fyzické zhroucení

⁸ KEBZA, Vladimír, ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření – teoretická východiska, výzkumné metody a vybrané výsledky výzkumů v ČR*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-235-7, s. 10

Tento vývoj je shrnutý jako postupný úpadek profesionálního nasazení a lidské vitality, který přechází od ideálu přes frustraci až po odcizení a vyhoření.

Psychické vyčerpání, jež je charakteristickým rysem syndromu vyhoření, se může postupně stát chronickým stavem. Projevuje se například tím, že se člověk začne vyhýbat své práci, ztrácí zájem o komunikaci s okolím a kontakt s lidmi vnímá jako emočně zatěžující. Může docházet ke stavům, kdy se jedinec nedokáže přinutit ani k očnímu kontaktu, případně se zcela izoluje.

V některých případech pracovník ukončí pracovní poměr bez zřejmého důvodu, což může být výrazem hluboké demotivace a ztráty smyslu v pracovním životě. Jedinec rovněž ztrácí energii, která je potřebná pro zvládání běžných úkolů – a to jak v profesní, tak osobní rovině. Prohlubuje se neochota sdílet problémy s ostatními a odmítání komunikace. Závažnost situace pak kulminuje v momentě, kdy si jedinec nedokáže připustit, že potřebuje odbornou pomoc.

Akutní fáze syndromu vyhoření bývá spojena s výraznými fyzickými a psychickými symptomy – například náhlou bolestí na hrudi v důsledku emočního rozrušení, nebo i úvahami o vlastním životě a jeho hodnotě. Časté jsou epizody, kdy člověk ztratí kontrolu nad svým jednáním, vybuchne v afektu nebo projeví agresi, kterou by jinak nezvolil. Dochází ke ztrátě ideálů a motivace – dříve smysluplné aktivity přestávají mít význam a jedinec se cítí zcela „vyčerpaný“ nebo „vysátý“.

V některých případech dochází až ke kolapsu sebeovládání, propuknutí pláče, neschopnosti rozhodovat se, nebo dokonce tělesné strnulosti v krizové situaci. Tyto projevy mohou vést k maladaptivnímu zvládání stresu, sahání po alkoholu, uklidňujících lécích nebo jiných návykových látkách, jen za účelem úniku.⁹

3.3 Přehled činností, při nichž dochází k vyhoření

Syndrom vyhoření je úzce spojen s povoláními, která vyžadují intenzivní mezilidskou interakci, vysokou emoční angažovanost a trvalou odpovědnost za druhé. Policie jako represivní a zároveň pomáhající složka společnosti představuje profesní oblast, kde je riziko vyhoření systematicky zvýšené. Vyhoření nevzniká náhle – rozvíjí se v důsledku opakovaných a dlouhodobých situací, které zatěžují psychiku a neponechávají prostor pro obnovu sil. Vyhoření nejčastěji vzniká při činnostech, při nichž dochází ke střetu vysokých očekávání s omezenými možnostmi reálného

⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 2., přeprac. Vyd., V KNA 1. Orientace, sv. 42. Kostelní Vydří: Karmeliánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3, s. 47-49

ovlivnění situace. Typicky jde o situace, kde je přítomna frustrace z neefektivity, byrokracie nebo z neúspěchu při řešení problémů, které mají hlubší sociální nebo lidský rozměr.¹⁰

V policejní praxi lze identifikovat několik specifických oblastí činnosti, při nichž k vyhoření dochází nejčastěji:

- 1) Zásahy u krizových situací – kontakt s tragickými událostmi, nehody, smrt, domácí násilí, sebevraždy
- 2) Vysoká byrokratická zátěž – opakované vyplňování dokumentace, administrativní kontrola každého kroku
- 3) Dlouhodobý kontakt s konfliktními osobami – pachatelé trestné činnosti, agresivní občané, intoxikované osoby
- 4) Nedostatečná zpětná vazba a uznání – absence ocenění ze strany veřejnosti i nadřízených
- 5) Služby ve směnném provozu – narušení spánkového režimu, práce o svátcích a víkendech, sociální izolace
- 6) Eticky náročná rozhodnutí – zásahy do lidských práv, dilemata mezi zákonem a morálkou
- 7) Nadměrná expozice lidskému utrpení a zklamání z neefektivity systému

Největší riziko vyhoření se objevuje tam, kde je práce emocionálně náročná, ale zároveň není doprovázena dostatečnou možností sebereflexe, podpory nebo úspěšného výsledku. (názor autora).

Syndrom vyhoření je charakteristickým rizikem zejména pro profese, které jsou vystaveny dlouhodobému emočnímu zatížení, interakci s klienty a neustálé odpovědnosti za druhé. Tento jev často objevuje u pomáhajících profesí, u nichž je náročné udržet rovnováhu mezi profesními nároky a osobními kapacitami. Riziko je nejvyšší tam, kde dochází ke kumulaci faktorů, jako je časový tlak, nedostatek uznání a ztráta smyslu v práci.¹¹

Jedinec, který trpí syndromem vyhoření, postupně zaujímá emočně vzdálený a odosobněný postoj ke své pracovní roli i k lidem ve svém okolí. Ačkoli se původně předpokládalo, že tento syndrom se týká především profesí zaměřených na přímou práci

¹⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet. 2., přeprac. Vyd., V KNA 1. Orientace, sv. 42.* Kostelní Vydří: Karmeliánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3, s. 24 25

¹¹ KALLWAS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě.* Praha: Portál, 2007. ISBN 978807367-299-7, s. 23–24

s lidmi – jako jsou učitelé, zdravotníci nebo sociální pracovníci – současné poznatky ukazují, že podobné projevy se vyskytují i v jiných náročných oborech. Odcizení, které se projevuje ztrátou vnitřní angažovanosti, motivace a ideálů, vede často ke zhoršení mezilidských vztahů na pracovišti, ke ztrátě zájmu o smysl práce a v důsledku i k napětí mezi kolegy či nadřízenými. Původní pracovní elán se postupně vytrácí a je nahrazován cynismem, frustrací a vnitřní rezignací. Osoby, se kterými pracovník přichází do kontaktu, mohou být vnímány spíše jako přítěž než jako partneři spolupráce, zatímco autority a nadřízení jsou často chápáni jako zdroj stresu nebo ohrožení.¹²

Výše uvedené poznatky poukazují na to, že klíčovým faktorem vzniku syndromu vyhoření není pouze samotná náročnost činností, ale především jejich dlouhodobé hromadění se bez adekvátní možnosti regenerace, uznání a profesního růstu. Právě v tomto ohledu je policejní profese výrazně ohrožená, a proto je důležité věnovat prevenci vyhoření v této oblasti systematickou pozornost. (názor autora).

¹² STOCK, Christian. *Burnout*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. Překlad Bc. Natalie Vraiová. ISBN 978-80-247-3553-5, s. 21

4 Rizikové faktory směřující k syndromu vyhoření policistů

Syndrom vyhoření je považován za jeden z nejzávažnějších psychických důsledků dlouhodobé pracovní zátěže, zejména v pomáhajících profesích, mezi které nepochybně patří i výkon služby u Policie České republiky. Tento fenomén není výsledkem jednorázové události, ale představuje postupně se rozvíjející stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, který je důsledkem dlouhodobého stresu, chronického napětí a vysokých nároků. (názor autora).

4.1 Faktory a příčiny syndromu vyhoření

U policistů se vyhoření může rozvíjet v důsledku několika vzájemně propojených faktorů. Jejich práce je náročná nejen kvůli riziku ohrožení života a zdraví nebo častému styku s krizovými situacemi, ale také kvůli společenským očekáváním a složitému vztahu mezi policií a veřejností. Vyhoření tedy nelze chápat jako důsledek osobního selhání jednotlivce, ale jako systémový problém, který je ovlivněn celou řadou vnějších i vnitřních okolností.

V odborné literatuře je rozvoj syndromu vyhoření spojován zejména s faktory jako je vysoké pracovní nasazení bez dostatečného uznání, kontakty, které mohou působit, jako emočně náročně a časový tlak. U policistů se navíc přidává i specifická organizační kultura, častá směnnost nebo náhlé a nepředvídatelné nasazení do služby i nad rámec standardní pracovní doby, nutnost zachovávat emoční odstup a zároveň neustálý výkon v situacích, které vyžadují rychlé rozhodování bez ohledu na vzniklé podmínky. (názor autora).

Riziko se zvyšuje také při nadměrném zatížení pracovními povinnostmi, při neustálém tlaku na plnění morálních, výkonnostních nebo formálních požadavků. Pokud je pracovní režim příliš striktní, rigidní a postrádá flexibilitu, dochází k postupnému vyčerpání. Přispívá k tomu také autoritářský styl řízení, kde je zaměstnanec vystaven manipulaci, přehnaným kontrolám a nedostatku respektu.

Podstatným aspektem je i celkové přetěžování pracovníka, ať už v důsledku vysokého počtu úkolů či dalších povinností. Pokud chybí přirozený prostor k regeneraci, vzniká chronický stres. Zásadním problémem je také nedostatek uznání, ocenění nebo pozitivní zpětné vazby, což oslabuje vnitřní motivaci a pracovní sebehodnocení.

Mezi další faktory patří zhoršené pracovní podmínky, nedostatek personálu, času či technického zázemí. Vyhoření urychluje i dlouhotrvající negativní situace (např. vleklé zdravotní komplikace), které se nedaří zvládat ani řešit. Pokud je pracovní prostředí nastaveno tak, že více energie vydáváme, než získáváme zpět, dochází k nerovnováze, která postupně ničí psychickou stabilitu.

Důležitým momentem je i rozpor mezi očekáváním a realitou. Pokud pracovník dlouhodobě čelí rozdílu mezi tím, co by měl, chtěl či mohl dělat, a tím, co skutečně může vykonávat, dochází k frustraci a ztrátě smyslu. V kombinaci s nedostatečným vedením a malým respektem k individuálním potřebám vzniká půda pro ztrátu motivace a vnitřního přesvědčení.

K vyhoření dále přispívá atmosféra neustálého tlaku na výkon, přesnost a kvantitu, často spojená s krátkými termíny, perfekcionismem, soutěživostí a srovnáváním s ostatními. V extrémním případě jedinec přestává vnímat hodnotu vlastní práce a chápe ji pouze jako prostředek k přežití v systému, který je neosobní a výkonově orientovaný.¹³

Syndrom vyhoření má příčiny v důsledku dlouhodobého pracovního stresu, doplněného o výskyt každodenních nepříjemností a významných životních událostí (např. nemoc, ztráta zaměstnání), a podporují jej vnitřní individuální faktory (typologie osobnosti, sociální opora). K tomu se přidávají pracovní rizikové faktory jako přetížení, nízká autonomie, perfekcionismus, empatie, výrazný časový tlak, absence supervize i konflikty v rodině.¹⁴

Vedle specifických faktorů policejní profese existují i obecné příčiny, které přispívají k rozvoji vyhoření napříč profesemi. Patří mezi ně například dlouhodobá nerovnováha mezi vynaloženým úsilím a vnímaným oceněním, ztráta motivace, rutina, špatné vztahy na pracovišti, nejasné role, neefektivní vedení nebo nepodnětné pracovní prostředí.

Lze identifikovat šest hlavních oblastí, jejichž dysfunkce může vést k vyhoření: nadměrná pracovní zátěž, absence kontroly, nedostatečné ocenění, narušené mezilidské vztahy, nesoulad hodnot a pocit nespravedlnosti.

¹³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet. 2.*, přeprac. Vyd., V KNA 1. Orientace, sv. 42. Kostelní Vydří: Karmeliánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3, s. 24-25

¹⁴ PELCÁK, Stanislav, TOMEČEK, Alexander. *Syndrom vyhoření u pomáhajících profesí*. In: Praktické lékařství, 2011, roč. 7, č. 2, s. 88

V policejním prostředí je navíc důležitým aspektem i osobnostní nastavení jedince. Perfekcionistické sklony, silný smysl pro povinnost, potřeba kontroly či potlačování emocí mohou vést k rychlejšímu vyčerpání. Lidé s vysokou mírou vnitřního tlaku a odpovědnosti jsou k syndromu vyhoření obzvláště náchylní, zejména pokud jim chybí adekvátní forma duševní hygieny a podpory.¹⁵

4.2 Policie v očích veřejnosti

Syndrom vyhoření u příslušníků Policie České republiky nelze chápat jako náhlý či izolovaný jev. Jedná se o komplexní důsledek dlouhodobého působení celé řady rizikových faktorů, které se navzájem kombinují a posilují. Tyto faktory mají jak interní charakter (osobnostní nastavení policisty, vnitřní motivace, odolnost vůči stresu), tak externí (pracovní podmínky, organizační kultura, vztahy s veřejností). Tato kapitola popisuje tři klíčové oblasti, které přispívají k rozvoji syndromu vyhoření u policistů: obraz policie v očích veřejnosti, specifická rizika policejní profese a obecné příčiny tohoto fenoménu.

Úspěšnost práce policie je výrazně ovlivněna aktuálně vládoucím systémem, respektive atmosférou ve společnosti, prostředky, které jsou na její chod vyčleňovány, a pravomocemi, které jí jsou přisuzovány. Občané často nemají možnost posoudit práci policie komplexně a vytvořit si na ni skutečně objektivní názor. Vycházejí z dostupných a mnohdy jen zprostředkovaných informací nekorigovaných fakty nebo z vlastních zkušeností, které však nedávají záruku správného úsudku. V těchto omylech je přitom významně podporují sdělovací prostředky, které jejich práci někdy, byť nechtěně, zkreslují, přistupují k informacím komerčně a svými tendenčními, senzacechtivými reportážemi bez uvedení kontextu se podílejí na celospolečenském postoji a oscilující míře důvěry k této instituci.¹⁶

Vztah mezi policií a veřejností je citlivý a proměnlivý. Způsob, jakým je policie vnímána veřejností, může mít přímý vliv na psychiku jednotlivých policistů, zejména pokud se ocitají pod neustálou kritikou, nedůvěrou nebo nedocenením. Negativní mediální obraz policie, případně zveličování pochybení jednotlivců nebo utkvělé představy o represivní roli policistů mohou vést k demotivaci a emocionálnímu vyčerpání příslušníků. (názor autora)

¹⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0387-2, s. 72

¹⁶ VELIKOVSKÁ, Martina. *Psychologie obětí trestných činů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-4, s. 17

4.3 Rizika práce policisty

Policejní práce je spojena s extrémní zátěží, která má nejen fyzickou, ale především psychickou povahu. Policisté čelí situacím, které zahrnují mezní emoce, tedy strach, hněv, bezmoc, soucit i odpor – často v rychlém sledu a bez dostatečného prostoru pro jejich zpracování. Výkon služby zahrnuje kontakt s násilím, smrtí, neštěstím, ale i s nedůvěrou nebo agresí veřejnosti. Opakovaná expozice traumatickým nebo emočně náročným situacím bez možnosti psychického zpracování představuje vysoce rizikový faktor pro rozvoj vyhoření, zejména v pomáhajících profesích.¹⁷

Dále je třeba upozornit na fakt, že policisté často pracují ve směnném provozu, v podmínkách fyzického i informačního přetížení, pod tlakem času i nadřízených. Vysoká míra administrativy, nutnost pečlivé dokumentace každého úkonu a neustálá hrozba postihů při formálních pochybeních vytvářejí prostředí, které zvyšuje chronický stres. Kombinace vysokých očekávání a nízké subjektivní kontroly nad pracovním dnem patří k nejčastějším příčinám emočního vyčerpání.¹⁸

Rizikem při policejní práci může být také přímo Posttraumatická stresová porucha (dále jen PTSD), která je diagnostikována tehdy, pokud jedinec po prožití extrémně traumatické události, ať už jako přímý účastník či svědek, vykazuje trvalé psychické obtíže, které významně zasahují do jeho každodenního života. Takové trauma může být spojeno s bezprostředním ohrožením života, vážným zraněním nebo podobným extrémním prožitkem. Rozvoj PTSD je podmíněn přítomností intenzivních emočních reakcí, jako je strach, hrůza či bezmoc, přičemž symptomy přetrvávají déle než jeden měsíc a vedou k narušení pracovního, rodinného či sociálního života. Ačkoli u většiny osob příznaky po určité době odezní, u části z nich mohou přetrvávat i dlouhodobě a být znovu vyvolány podněty připomínajícími původní traumatickou situaci.¹⁹

¹⁷ PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2. vyd. Praha: Academia, 2023. 648 s. ISBN 978-80-200-3347-5, s. 325

¹⁸ KALLWAS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978807367-299-7, s. 33

¹⁹ KIRSCHMANOVÁ, Ellen. *Život s policajtem: Vše, co by měla rodina policisty vědět*. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3, s. 147-148

5 Odlišení syndromu vyhoření od jiných psychických jevů

Syndrom vyhoření je fenomén, který bývá často zaměňován nebo nesprávně slučován s jinými duševními stavy, jež mají podobné symptomy, avšak odlišnou příčinu a vývoj. Pro účely správného pochopení problematiky je důležité odlišit syndrom vyhoření od příbuzných psychických jevů, jako jsou stres, deprese, konflikty, zátěžové situace, únava, frustrace, odcizení a pesimismus. (názor autora)

5.1 Stres

Stres je běžnou součástí života a představuje přirozenou reakci organismu na vnější nebo vnitřní podněty, které narušují jeho rovnováhu. Tato reakce je zprostředkována nervovým a hormonálním systémem a umožňuje člověku adaptovat se na zvýšené nároky prostředí. V profesi policisty dochází ke stresovým situacím velmi často – ať už jde o zásahy v rizikovém prostředí, kontakt s agresivními osobami, časový tlak nebo střet s tragickými událostmi. Stres je obvykle krátkodobý a nastává jako bezprostřední reakce na konkrétní podnět (například rizikový zásah, konflikt se svědkem, časový tlak při vyšetřování). Pokud však stres trvá dlouhodobě bez možnosti odpočinku a duševní regenerace, může se transformovat do vyhoření.

Stres lze rozlišit na dva základní typy – eustres, který může být pozitivní a motivující a distres, který je negativní a oslabující. Zatímco eustres podporuje výkon a koncentraci, distres vede k přetížení a ohrožení zdraví.²⁰

Stres představuje složitou reakci těla i psychiky, která se často objevuje jako odpověď na situace, jež jsou vnímány jako nadměrně zatěžující nebo ohrožující psychickou a fyzickou rovnováhu jedince. Tato zkušenost bývá spojena s nepříjemnými pocity zahlcení a nejistoty ohledně schopnosti situaci zvládnout.

Stres však nemusí být nutně pouze negativní – za určitých okolností může vést k větší aktivitě a motivaci hledat řešení problémů. U některých osob dokonce může vyvolávat příjemné pocity spojené s vyplavením endorfinů, zejména v kontextu extrémních výkonů či sportovních aktivit. Rozlišení mezi tzv. distresem a eustresem je v tomto směru zásadní – zatímco první je vnímán jako ohrožující, druhý působí jako výzva, kterou lze úspěšně zvládnout a která může podpořit růst a odolnost.²¹

²⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6, s. 17–19

²¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5 (váz.), s. 40-41

U policejní práce je důležité rozlišit, kdy jde o běžnou stresovou reakci na nečekaný podnět a kdy již dochází k systematickému opotřebování psychické odolnosti, což může signalizovat počínající syndrom vyhoření. Právě včasné rozpoznání rozdílu mezi akutním stresem a vyhořením je klíčové pro zachování duševního zdraví a profesní způsobilosti policistů. (názor autora).

5.2 Deprese

Syndrom vyhoření sdílí s depresí některé podobné symptomy, což může ztěžovat jejich vzájemné rozlišení, zejména v pokročilých fázích. Lékaři proto často upřednostňují diagnózu deprese, která je v klinické praxi přesněji definována. Aby bylo možné stanovit přesnou diagnózu, je nezbytné důkladně zhodnotit osobní anamnézu a identifikovat dlouhodobé stresory, které mohly vést k psychickému vyčerpání. Někteří odborníci vnímají syndrom vyhoření jako specifickou formu deprese, avšak další výzkumy naznačují, že vyhoření představuje komplexnější jev. Typickým znakem je vyhasnutí energie na psychické, fyzické i emocionální úrovni, což se odlišuje od běžného prožívání beznaděje nebo sklíčenosti typického pro depresivní poruchy.²²

5.3 Konflikt

Konflikty jsou běžnou součástí života a většina lidí se s nimi opakovaně setkává. Teprve když nabývají výraznější intenzity, trvají delší dobu a zasahují citlivé oblasti života, mohou být vnímány jako škodlivé. Významnou roli přitom hrají konflikty, které probíhají uvnitř člověka a dotýkají se jeho vědomí, například situace, kdy jedinec řeší vnitřní dilema mezi potřebou bezpečí a blízkosti a současným strachem z bolesti.

Takové konflikty mohou mít dopad na psychické i fyzické zdraví. Obecně však platí, že každodenní neshody a frustrace samy o sobě nezpůsobují závažné psychické problémy. Rizikové se stávají až tehdy, pokud se hromadí nebo jsou vnímány jako vysoce zatěžující. Dlouhodobě neřešený nebo opakující se konflikt pak může působit jako významný stresor.²³

5.4 Zátěžové situace

Odolnost vůči zátěžovým situacím je komplexní schopnost, která závisí na řadě faktorů. Mezi klíčové pojmy patří „hardiness“, tedy psychická houževnatost a odolnost

²² STOCK, Christian. Burnout. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. Překlad Bc. Natalie Vraiová. ISBN 978-80-247-3553-5, s. 17

²³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha. Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5 (váz.), s. 40

vůči stresu, a „resilience“, kterou lze chápat jako pružnost a schopnost přizpůsobit se nepříznivým okolnostem. Tyto vlastnosti umožňují jedinci účinně čelit stresu, přizpůsobit se náročným podmínkám a využívat předešlé zkušenosti k překonání obtíží.

Důležitou roli při zvládání stresu hraje i přesvědčení člověka, že má situaci pod kontrolou a že ji dokáže zvládnout, ať už samostatně, nebo s pomocí ostatních. Klíčové je, zda dokáže hledat řešení a aktivně se vypořádávat se zátěží, nebo naopak propadá pasivitě a beznaději. Odolný jedinec se umí přizpůsobit, rychleji se zotavit a znovu nalézt rovnováhu i po náročných životních událostech.

Neméně významná je sociální opora, která může mít různé formy – od podpory blízkých až po pomoc odborníků. Pokud člověk nemá dostupnou pomoc nebo ji neumí přijmout, zvyšuje se riziko vzniku psychických problémů. Lidé s omezeným sociálním zázemím se častěji cítí izolovaní a mohou být zranitelnější vůči stresu, což platí například u osob s duševním onemocněním nebo závislostí.²⁴

5.5 Únava

Únava je běžný fyziologický a psychologický stav, který vzniká v důsledku nadměrného nebo dlouhodobého zatížení organismu. V pracovním prostředí se projevuje sníženou pozorností, útlumem výkonnosti a potřebou odpočinku. Na rozdíl od syndromu vyhoření je únava dočasná a reverzibilní – po dostatečném spánku, relaxaci nebo změně pracovního tempa dochází ke znovunabytí sil. Vyhoření naproti tomu představuje hlubší a trvalejší stav, který nelze odstranit běžným odpočinkem. Únava je přirozeným signálem organismu, že je potřeba omezit činnost a obnovit rovnováhu. Pokud je však přehlížena a pracovní tempo není regulováno, může se stát jedním z prvních varovných příznaků rozvíjejícího se vyhoření.²⁵

²⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. Současná psychopatologie pro pomáhající profese. Praha. Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5 (váz.), s. 44

²⁵ PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. 2. vyd. Praha: Academia, 2023. 648 s. ISBN 97880200-3347-5, s. 237

5.6 Frustrace

Frustrace představuje situaci, kdy člověk ztrácí naději na naplnění pro něj důležitých potřeb, což často vyvolává pocity zklamání. Tento stav motivuje k hledání rovnováhy a kompenzace. Důležitým faktorem při vzniku frustrace jsou očekávání – pokud jedinec očekává pozitivní výsledek a ten nenastane, zklamání je pravděpodobnější. Naopak skeptický přístup může působit jako obrana proti negativním emocím. Frustrace je běžným jevem a v určité míře může být dokonce přínosná, protože nutí člověka hledat efektivnější řešení. Neúspěchy tak mohou podněcovat větší úsilí nebo vést ke změně přístupu.²⁶

5.7 Odcizení

Odcizení (alienace) označuje stav, kdy se jedinec cítí být oddělen od svého okolí, práce nebo i od sebe samého. V kontextu práce policisty může jít o ztrátu vnitřní sounáležitosti s institucí, zpochybňování smyslu vykonávané činnosti nebo neschopnost identifikovat se s hodnotami organizace. Syndrom vyhoření a odcizení mají společné některé znaky – zejména emoční distanc a pocit vnitřního vyprázdnění. Rozdíl však spočívá v tom, že odcizení může vzniknout i bez přítomnosti dlouhodobé pracovní zátěže – například v důsledku nedostatečné identifikace s profesí, autoritativního vedení nebo nevyhovující organizační kultury. Odcizení může být jedním z dílčích symptomů vyhoření, ale samo o sobě nevyjadřuje celou hloubku a komplexnost syndromu.²⁷

5.8 Pesimismus

Pesimismus je osobnostní rys nebo aktuální postoj, vyznačující se očekáváním negativních událostí a nedůvěrou ve zlepšení budoucího vývoje. Může být důsledkem životních zkušeností, ale také přechodným psychickým stavem vyvolaným chronickým stresem. Vyhoření se od pesimismu liší tím, že jde o psychopatologický proces, který vzniká z dlouhodobého psychického přetížení a selhání obranných mechanismů, nikoli jen o negativní životní postoj. Pesimismus může být rizikovým faktorem pro vznik vyhoření, neboť negativní očekávání vedou ke ztrátě motivace, smyslu a ochoty hledat řešení.²⁸

²⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha. Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5 (váz.), s. 40

²⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha. Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5 (váz.), s. 45

²⁸ SELIGMAN, Martin E. P. *Naučený optimismus*. Praha: Pavel Dobrovský – Beta, 2013. ISBN 978 7306 534-8, s. 132

6 Vliv syndromu vyhoření na práci policistů

Syndrom vyhoření představuje závažný psychologický stav, který může významně ovlivnit profesní výkonnost i osobní život jednotlivce. U policejních pracovníků, jejichž profese je charakteristická vysokou mírou stresu, neustálým tlakem na výkon, častým střetem s lidským neštěstím a společenskou zodpovědností, představuje tento syndrom reálné riziko ohrožující jak jejich mentální zdraví, tak kvalitu výkonu služby. Vyhoření se v tomto specifickém pracovním kontextu projevuje snížením empatie, ztrátou motivace, narůstající iritabilitou i cynismem vůči okolí – což může vést ke zhoršení vztahů s kolegy, nadřízenými a v neposlední řadě i s občany.

Syndrom vyhoření se vyznačuje třemi hlavními symptomy: emočním vyčerpáním, depersonalizací a sníženým osobním uspokojením z práce. V prostředí bezpečnostních složek se tyto symptomy projevují například ztrátou zájmu o pomoc druhým, zvýšenou mírou agresivity nebo rezignací na profesní odpovědnost.²⁹

U policistů, kteří dlouhodobě čelí emočně vypjatým situacím bez dostatečné možnosti jejich zpracování, může dojít k narušení schopnosti empatie a k tzv. emocionálnímu otupění. Toto otupění, které může být zprvu obranným mechanismem, se v dlouhodobém horizontu transformuje do apatie nebo i do nepřátelského postoje vůči veřejnosti. Takto vyčerpaný jedinec je více náchylný k chybám, ztrácí schopnost efektivně komunikovat a často dochází i k narušení rozhodovacích procesů, které jsou klíčové pro správný výkon policejní činnosti.

Dalším z významných důsledků syndromu vyhoření u policistů je zhoršení týmové spolupráce. V prostředí policejních složek, kde je kolektivní koordinace často zásadní pro zvládnutí krizových situací, může vyhoření jednotlivce narušit dynamiku celého týmu. Emocionálně vyčerpaný policista se může stáhnout do izolace, přestává se aktivně podílet na týmových rozhodnutích a jeho reaktivita vůči kolegům se snižuje. Takový pracovník může být vnímán jako pasivní nebo negativistický člen týmu, což často vede k narůstajícímu napětí a konfliktům na pracovišti. Syndrom vyhoření má zásadní dopad na mezilidské vztahy jedince. Osoba trpící tímto syndromem obvykle ztrácí zájem o sociální spojení, snižuje se její schopnost empatie a v komunikaci se začínají objevovat známky podrážděnosti, odmítavého postoje a emocionálního odstupu.³⁰

²⁹ KALLWAS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978 7367 299-7, s. 27

³⁰ KALLWAS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978 7367 299-7, s. 33 - 34

7 Prevence a pomoc při syndromu vyhoření

Účinná prevence syndromu vyhoření vyžaduje cílenou práci s rizikovými faktory, podporu psychické odolnosti a budování zdravého pracovního i osobního zázemí. V policejní profesi, která je charakterizována vysokou psychickou zátěží a specifickým pracovním režimem, je důležité zaměřit se na prevenci komplexně – jak na individuální úrovni, tak v rámci institucionální podpory. Následující podkapitoly se věnují klíčovým oblastem prevence a možné pomoci při vyhoření. (názor autora).

7.1 Sociální podpora

Sociální podpora hraje zásadní roli v prevenci psychického vyčerpání a dlouhodobé pracovní nepohody. U osob vystavených vysoké profesní zátěži, jako jsou příslušníci Policie ČR, je kvalitní sociální zázemí často rozhodujícím faktorem, který snižuje riziko syndromu vyhoření. Tato podpora může mít různé formy – od blízkých osob (rodina, přátelé), přes kolegy a nadřízené, až po odbornou pomoc v rámci organizace.

Sociální podpora patří mezi nejúčinnější faktory zvládání stresu. Lidé, kteří mají ve svém okolí důvěryhodné osoby, na které se mohou obrátit v krizových situacích, prožívají menší míru úzkosti a jejich psychická odolnost vůči zátěžovým situacím je vyšší.³¹

Narušená komunikace v partnerském i širším rodinném soužití patří mezi klíčové faktory, které přispívají k vysoké rozvodovosti. Komunikační problémy se netýkají pouze samotných partnerů, ale často jsou umocněny i vlivem okolí, například zasahováním příbuzných. Dlouhodobé opomíjení otevřeného dialogu může vést k odcizení a emočnímu ochlazení vztahu. Obnovení vzájemného porozumění a schopnost vyjadřovat si náklonnost i po letech soužití by neměly být vnímány jako přežitek, nýbrž jako důležitá součást prevence vztahového vyhoření.³²

³¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6, s. 95

³² HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2013. ISBN 97880-7429407-5, s. 189

7.2 Duševní hygiena

Duševní hygiena představuje soubor postupů, návyků a postojů, jejichž cílem je udržování psychického zdraví, prevence duševních poruch a zvyšování osobní pohody.

U policistů, kteří jsou dlouhodobě vystaveni stresovým a emočně náročným situacím, je duševní hygiena klíčovým faktorem nejen prevence syndromu vyhoření, ale i celkové profesní udržitelnosti.

Duševní hygiena zahrnuje zejména schopnost uvědomit si a regulovat vlastní emoce, zdravou sebereflexi, vytváření psychických hranic mezi prací a soukromím a také schopnost řízené relaxace.³³

V policejní profesi organizačně důležité, aby byla duševní hygiena podporována nejen individuálně, ale i např. prostřednictvím seminářů, metodických školení, případových analýz, psychologické péče a možností pro bezpečné sdílení zážitků bez hodnocení nebo v režimu anonymity. (názor autora).

7.3 Relaxace

Relaxace je cílená činnost, která vede ke snížení tělesného a psychického napětí, obnovení rovnováhy nervové soustavy a celkovému zklidnění organismu. V kontextu prevence syndromu vyhoření slouží jako kompenzační mechanismus, který pomáhá zpracovávat nahromaděný stres a snižovat úroveň napětí. Relaxace osvědčuje zejména u osob v profesích s vysokým nasazením, kde je těžké přepínat mezi výkonem a odpočinkem. Efektivní relaxační techniky umožňují navodit stav uvolnění a posílit psychickou odolnost vůči dalším zátěžím.

Mezi nejčastěji doporučované relaxační techniky patří:

- 1) Hluboké dýchání
- 2) Autogenní trénink
- 3) Progresivní svalová relaxace
- 4) Vizualizace
- 5) Meditace a jóga

³³ PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2. vyd. Praha: Academia, 2023. 648 s. ISBN 97880-200-3347-5, s. 297

Důležité je, aby si jedinec osvojil pravidelný režim, ve kterém se aktivní výkon střídá s obdobím obnovy. Relaxace nemusí být jen pasivní – i aktivní odpočinek, jako je sport, procházka nebo kreativní činnost, může mít pozitivní vliv na duševní stav. Absence odpočinkových cyklů a trvalé přetížení vede k rozvoji tzv. „tiché chronické únavy“, která předchází vyhoření.³⁴

7.4 Pohyb a zdravá výživa

Tělesná aktivita a výživa jsou často opomíjené, přesto jde o zásadní faktory prevence syndromu vyhoření. Fyzická aktivita totiž nepůsobí pouze na tělesnou kondici, ale má přímý vliv i na psychický stav. Pomáhá odbourávat stresové hormony, zvyšuje produkci endorfinů a přispívá k lepšímu spánku i celkové psychické stabilitě.

Pravidelný pohyb, i v mírné formě, vede ke zlepšení schopnosti zvládat zátěžové situace, snižuje napětí a podporuje pocit osobní kompetence. V pomáhajících profesích, při nichž je stres chronický a ne vždy předvídatelný, představuje fyzická aktivita důležitý preventivní nástroj, který zároveň umožňuje ventilaci napětí.³⁵

Rovněž zdravá výživa hraje významnou roli v regulaci psychického stavu. Konzumace vyvážené stravy s dostatečným obsahem vitamínů, minerálů, bílkovin a nenasycených tuků napomáhá stabilizaci hladiny cukru v krvi, která ovlivňuje nejen energetickou hladinu, ale také náladu. Vyhýbání se nadměrné konzumaci kofeinu, alkoholu a rafinovaných cukrů je klíčové, neboť tyto látky mohou v dlouhodobém měřítku přispět k únavě, podrážděnosti a poruchám spánku. Tělesná a duševní rovnováha spolu úzce souvisejí. Oslabení jednoho z těchto pilířů se negativně odráží i na druhém – a právě zanedbaný životní styl může být katalyzátorem psychického vyčerpání.³⁶

V rámci policejních útvarů by měla být podpora zdravého životního stylu aktivně začleněna do interních programů péče o zaměstnance, včetně možnosti fyzických aktivit, výživového poradenství nebo edukace v oblasti zdraví. (názor autora).

³⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6, s. 107

³⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6, s. 113

³⁶ PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2. vyd. Praha: Academia, 2023. ISBN 97880-200-33475, s. 298

8 Kvantitativní metoda výzkumu formou dotazníku u aktivně sloužících policistů Olomouckého kraje

Následující podkapitoly jsou věnovány samotnému výzkumnému šetření a vyhodnocení jeho výsledků. Před realizací výzkumu byly stanoveny určité předpoklady, které vycházely z odborné literatury i z dosavadních dlouholetých zkušeností autora s prostředím policejního sboru. Autor předpokládá, že většina respondentů bude mít alespoň základní povědomí o tom, co znamená syndrom vyhoření, tedy, že pro ně tento pojem není neznámý, ale zároveň očekává, že v praxi bude i přesto značná část tazatelů vykazovat symptomy směřující k syndromu vyhoření (ztráta motivace, nedostatek podpory, emocionální vyčerpání), nebude z jejich strany dostatečně věnována pozornost pravidelné duševní hygieně a část jich nebude schopna jasně odlišit syndrom vyhoření od jiných psychických jevů, jako je například stres, únava či deprese, tedy mohou být s ohledem na uvedené okolnosti syndromem vyhoření přímo ohroženi.

8.1 Výzkumná část

K 1. 4. 2025 dle údajů personálního odboru krajského ředitelství sloužilo v Olomouckém kraji 1907 policistů, tedy počet respondentů dosahuje na 9,34 % mezi příslušníky v aktivní službě. Dotazník byl distribuován elektronicky, přičemž byla zajištěna anonymita a dobrovolnost účasti. Sběr dat probíhal v červnu 2025 prostřednictvím online dotazníku ve veřejně dostupné aplikaci Google Forms³⁷, ze kterého rovněž pocházejí procentuální grafy u jednotlivých otázek.

Výsledky byly vyhodnoceny pomocí základních statistických metod, především frekvenční analýzou. Data byla zpracována do tabulek a přehledných grafů, které byly interpretovány v souvislosti s poznatky teoretické části. Zvláštní pozornost byla věnována otázkám týkajícím se psychického vyčerpání, zvládání stresu, znalosti syndromu vyhoření a ochoty vyhledat odbornou pomoc.

³⁷ https://docs.google.com/forms/d/1I09-B0BFc7YN4miUHHXsam_1Sgrgu3TH5lfHnF2kEk/edit?pli=1

Otázka 1: Jaké je Vaše pohlaví?

Výsledky ukazují, že naprostá většina respondentů byli muži – konkrétně 85,39 %, zatímco 14,61 % tvořily ženy. To odpovídá realitě policejní profese, kde tradičně převažuje mužské zastoupení, zejména ve výkonných složkách Policie ČR.

Tabulka 1: *Pohlaví respondentů*

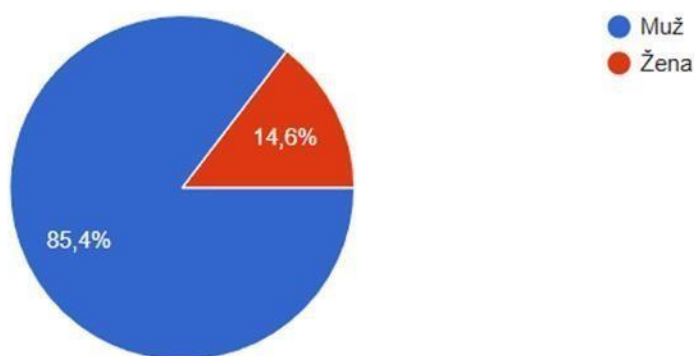
Pohlaví	Počet respondentů	Podíl (%)
Muž	152	85.39
Žena	26	14.61

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 1: *Pohlaví respondentů*

1. Jaké je Vaše pohlaví

178 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 2: Do jaké věkové kategorie spadáte?

Věkové rozložení respondentů ukazuje zastoupení různých věkových kategorií. Nejpočetnější skupinou jsou policisté ve věku 31–35 let, těsně následovaní kategoriemi 26–30 let a 36–40 let. Věkové spektrum je poměrně rovnoměrně zastoupené, přičemž menší podíl připadá na nejmladší a nejstarší respondenty. Tato skutečnost může mít vliv na pracovní zkušenosti, míru odolnosti vůči stresu i vnímání syndromu vyhoření.

Tabulka 2: *Věkové kategorie*

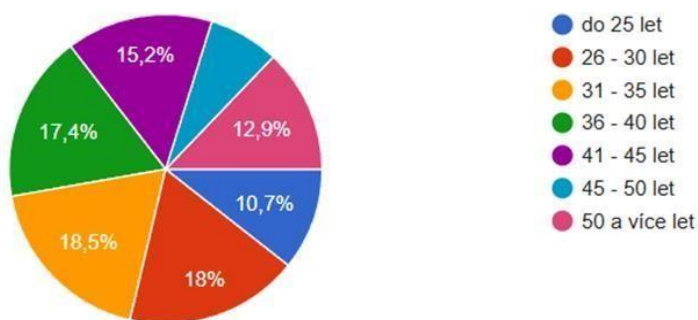
Věková kategorie	Počet respondentů	Podíl (%)
26 - 30 let	32	17.98
31 - 35 let	33	18.54
36 - 40 let	31	17.42
41 - 45 let	27	15.17
45 - 50 let	13	7.30
50 a více let	23	12.92
do 25 let	19	10.67

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 2: *Věkové kategorie*

2. Do jaké věkové kategorie spadáte?

178 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 3: Jaká je délka Vaší služby u Policie České republiky?

Tato otázka se zaměřuje na délku služebního poměru respondentů u Policie ČR. Délka služby je významným faktorem, který může ovlivňovat míru stresu, míru profesní vyhořelosti, ale také pracovní zkušenosti a schopnost zvládat náročné situace. Z celkových dat vyplývá, že nejvíce respondentů spadá do kategorie 6–10 let (21,91 %), následováni jsou policisty se službou 16–20 let (20,22 %) a 11–15 let (12,92 %). Významný podíl tvoří i mladší policisté ve službě do 3 let nebo 3–5 let. Nejnižší zastoupení má kategorie 21–25 let a 26 a více let, což je logické vzhledem k náročnosti dlouhodobé služby v této profesi. Na otázku odpovědělo 178 respondentů.

Tabulka 3: *Délka služebního poměru*

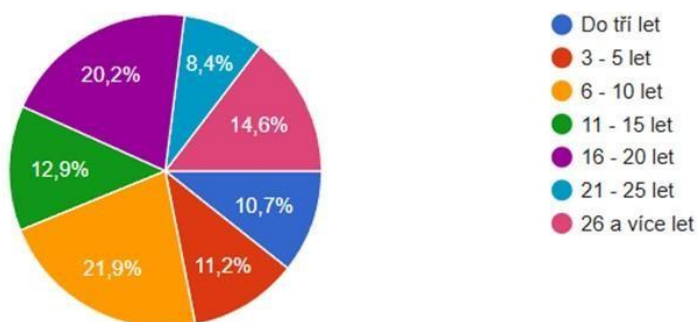
Délka služby	Počet respondentů	Podíl (%)
do 3 let	19	10.67
3–5 let	20	11.24
6–10 let	39	21.91
11–15 let	23	12.92
16–20 let	36	20.22
21–25 let	15	8.43
26 a více let	26	14.61

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 3: *Délka služebního poměru*

3. Jaká je délka Vaší služby u Policie České republiky?

178 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 4: Jaké je Vaše služební zařazení?

Tato otázka zjišťovala služební zařazení respondentů u Policie ČR. Nejčastější odpovědí bylo zařazení na obvodní oddělení (39,0 %), následované Službou kriminální policie a vyšetřování (SKPV) s podílem 35,6 %. Na třetím místě byly jednotky jako OHS, PMJ, SPJ, ZJ a další se 15,3 %. Menší zastoupení měli policisté z dopravního inspektorátu (4,0 %) a Skupina zvláštních kynologických činností (SZKČ) s 0,6 %. Údaje vyjadřují relativní rozložení respondentů dle jejich služebního zařazení v rámci celkového počtu 177 odpovědí.

Tabulka 4: Služební zařazení

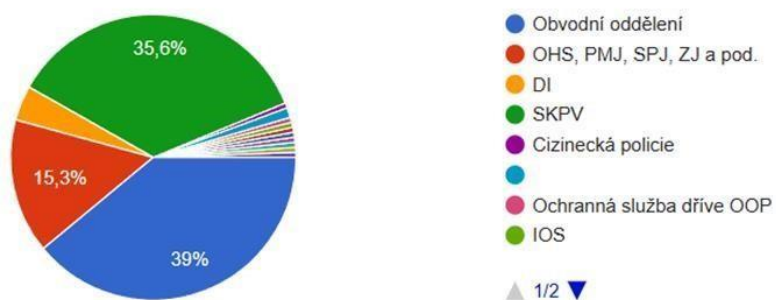
Služební zařazení	Počet respondentů	Podíl (%)
Obvodní oddělení	69	39.0
SKPV	63	35.6
OHS, PMJ, SPJ, ZJ apod.	27	15.3
DI	7	4.0
SZKČ	1	0.6
Cizinecká policie	1	0.6
Dříve OOP, teď OOL	1	0.6
ODN	1	0.6
OSD	1	0.6
OIKT	1	0.6
IOS	1	0.6
Odbor služební přípravy	1	0.6
Ochranná služba dříve OOP	1	0.6

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 4: Služební zařazení

4. Jaké je Vaše služební zařazení?

177 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 5: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Tato otázka měla za cíl zjistit úroveň vzdělání respondentů, což může ovlivňovat nejen pracovní zařazení a nároky. Z odpovědí vyplývá, že největší skupinu tvoří policisté s vysokoškolským vzděláním (47,8 %), těsně následovaní středoškolsky vzdělanými (43,8 %). Vyšší odborné vzdělání uvedlo 7,3 % respondentů. Po jednom zastoupení měly kategorie „2. ročník VŠ“ a „Nyní studuji VŠ“, což tvoří každá po 0,6 %. Na otázku odpovědělo 178 respondentů.

Tabulka 5: Nejvyšší dosažení vzdělání

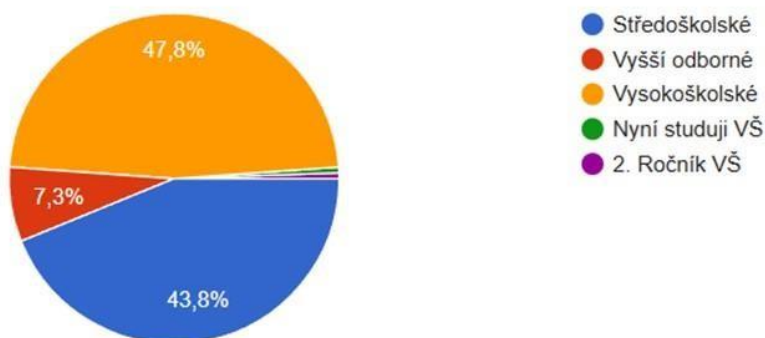
Vzdělání	Počet respondentů	Podíl (%)
Vysokoškolské.	85	47.8
Středoškolské.	78	43.8
Vyšší odborné.	13	7.3
2. Ročník VŠ.	1	0.6
Nyní studuji VŠ .	1	0.6

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 5: Nejvyšší dosažení vzdělání

5. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

178 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 6: Jak často se v práci cítíte pod tlakem?

Tato otázka zkoumala míru vnímaného pracovního tlaku u respondentů, což je jeden z významných faktorů přispívajících k syndromu vyhoření. Největší skupina respondentů uvedla, že se v práci cítí pod tlakem „občas“ (40,4 %), dále následovali ti, kteří tento pocit zažívají „často“ (24,2 %). Přibližně pětina policistů (21,3 %) uvedla, že se pod tlakem ocitá pouze zřídka, zatímco 12,9 % respondentů pociťuje pracovní tlak „velmi často“. Pouze dvě osoby (1,1 %) uvedly, že se v práci necítí pod tlakem vůbec. Tato data ukazují, že většina policistů pravidelně vnímá pracovní tlak, což může přispívat ke zvýšenému riziku rozvoje stresu a syndromu vyhoření. Na otázku odpovědělo 178 respondentů.

Tabulka 6: *Míra tlaku*

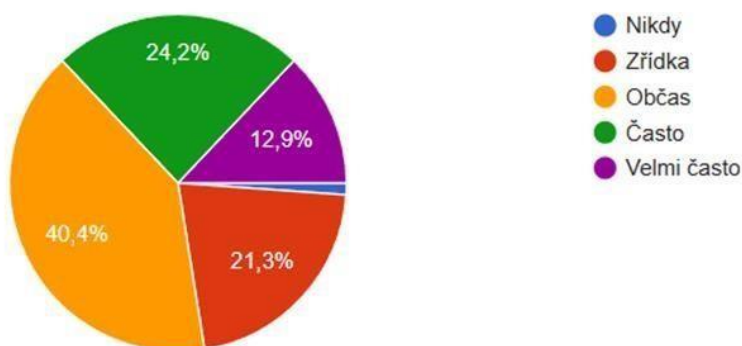
Frekvence pocitu tlaku	Počet respondentů	Podíl (%)
Zřídka.	38	21.3
Nikdy.	2	1.1
Občas.	72	40.4
Často.	43	24.2
Velmi často.	23	12.9

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 6: *Míra tlaku*

6. Jak často se v práci cítíte pod tlakem?

178 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 7: Máte pocit, že je Vaše práce nadřízenými oceňována pozitivně?

Tato otázka se zaměřovala na vnímání uznání a ocenění ze strany nadřízených, což je významný faktor ovlivňující pracovní motivaci a psychickou pohodu. Nejčastější odpovědí bylo „Spíše ano“ (52,8 %), což ukazuje, že přibližně polovina respondentů vnímá určitý stupeň uznání ze strany nadřízených. „Ano“ uvedlo 20,8 % respondentů, což dokládá celkově pozitivní vnímání ocenění u více než 70 % dotázaných. Naopak negativní vnímání ocenění uvedlo 13,5 % respondentů „Spíše ne“ a 12,9 % „Ne“. Tato data ukazují, že ačkoli většina policistů vnímá svou práci jako uznávanou, existuje také menší, ale významná skupina, která postrádá dostatečné ocenění, což může být jedním z rizikových faktorů pro vznik syndromu vyhoření. Na otázku odpovědělo 178 respondentů.

Tabulka 7: *Míra ocenění*

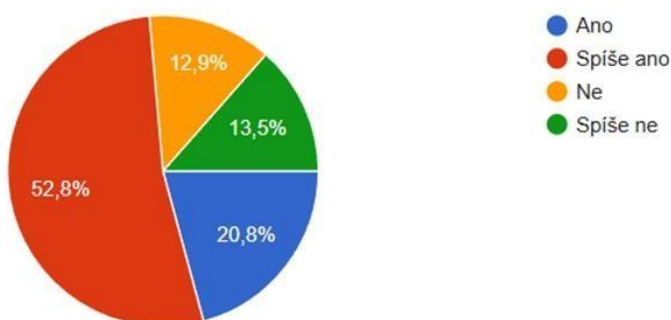
Odpověď	Počet respondentů	Podíl (%)
Spíše ano.	94	52.8
Spíše ne.	24	13.5
Ano.	37	20.8
Ne.	23	12.9

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 7: *Míra ocenění*

7. Máte pocit, že je Vaše práce nadřízenými oceňována pozitivně?

178 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 8: Setkal(a) jste se někdy s pojmem syndrom vyhoření?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda respondenti znají pojem syndrom vyhoření, případně zda o něm již někdy slyšeli. Z výsledků vyplývá, že naprostá většina respondentů – konkrétně 90,4 % (160 osob) – odpověděla kladně, což svědčí o vysoké míře povědomí o tomto fenoménu mezi policisty. Pouze 9,6 % (17 osob) respondentů uvedlo, že se s tímto pojmem dosud nesetkali. Tyto výsledky naznačují, že se problematika syndromu vyhoření v policejním prostředí stává známou a pravděpodobně i diskutovanou. Na otázku odpovědělo celkem 177 respondentů.

Tabulka 8: Znalost pojmu syndromu vyhoření

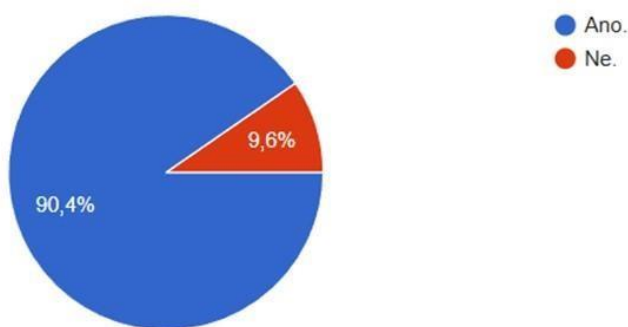
Odpověď	Počet respondentů	Podíl (%)
Ano.	160	90,4
Ne.	17	9.6

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 8: Znalost pojmu syndromu vyhoření

8. Setkal(a) jste se někdy s pojmem syndrom vyhoření?

177 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 9: Dokážete podle Vás rozeznat vyhoření od jiných psychických jevů (např.: stres, deprese, obavy, únava...)?

Tato otázka měla za cíl zjistit, zda si respondenti věří v rozpoznání syndromu vyhoření v porovnání s jinými psychickými stavy. Podle výsledků 75,8 % respondentů uvedlo, že dokážou syndrom vyhoření rozpoznat, zatímco 23,0 % si tím není jisto a 1,1 % respondentů odpovědělo záporně. Tato data ukazují, že většina dotázaných má určité

povědomí o projevech syndromu vyhoření, ale téměř čtvrtina si není jistá, což naznačuje potřebu dalšího vzdělávání v této oblasti. Na otázku odpovědělo celkem 178 respondentů.

Tabulka 9: *Rozeznání jiných psychických jevů*

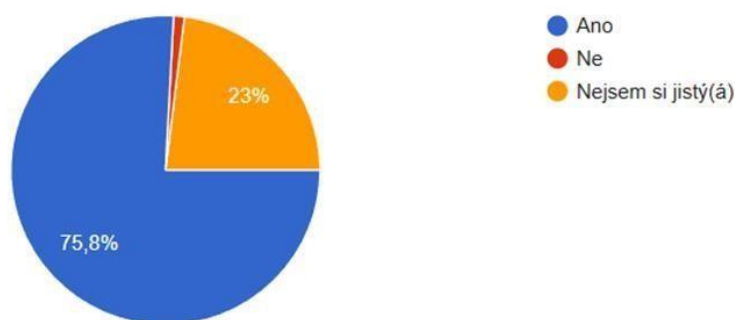
Odpověď	Počet respondentů	Podíl (%)
Ano.	135	75.8
Ne.	2	1.2
Nejsem si jistý(á).	41	23.0

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 9: *Rozeznání jiných psychických jevů*

9. Dokážete podle Vás rozeznat vyhoření od jiných psychických jevů (např.: stres, deprese, obavy, únava...)?

178 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 10: Domníváte se, že trpíte syndromem vyhoření?

Cílem této otázky bylo zjistit, jak respondenti subjektivně vnímají přítomnost syndromu vyhoření ve vlastním životě. Většina respondentů (73,0 %) uvedla, že se nedomnívá, že by trpěla syndromem vyhoření. Naopak 13,5 % policistů uvedlo, že se domnívají, že tímto syndromem trpí, a stejný podíl (13,5 %) si není jistý. Tato data ukazují, že i když většina policistů nevnímá výskyt vyhoření u sebe samých, existuje nezanedbatelná skupina, která takový stav připouští nebo si není jista, což může být důvodem pro preventivní intervence a další osvětu. Na otázku odpovědělo 178 respondentů.

Tabulka 10: *Uvědomění si zasažení syndromem vyhoření*

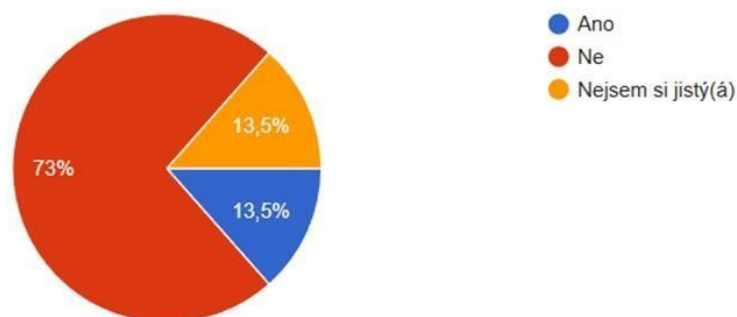
Odpověď	Počet respondentů	Podíl (%)
Ne.	130	73.0
Ano.	24	13.5
Nejsem si jistý(á).	24	13.5

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 10: *Uvědomění si zasažení syndromem vyhoření*

10. Domníváte se, že trpíte syndromem vyhoření?

178 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 11: Víte o někom z kolegů, který trpí syndromem vyhoření?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda mají respondenti povědomí o výskytu syndromu vyhoření ve svém pracovním okolí. Z výsledků vyplývá, že 75,0 % dotázaných uvedlo, že vědí o kolegovi či kolegyni, který tímto syndromem trpí. Zbývajících 25,0 % takovou skutečnost neuvedlo. Tato zjištění potvrzují, že fenomén syndromu vyhoření není mezi policisty ojedinělý a že se s ním v rámci své profesní reality často setkávají. Na otázku odpovědělo celkem 176 respondentů.

Tabulka 11: *Syndrom vyhoření u kolegů*

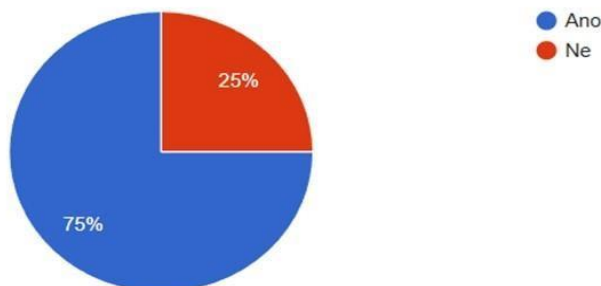
Odpověď	Počet respondentů	Podíl (%)
Ano.	132	75.0
Ne.	44	25.0

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 11: Syndrom vyhoření u kolegů

11. Víte o někom z kolegů, který trpí syndromem vyhoření?

176 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 12: Jaký způsob relaxace nebo psychohygieny obvykle využíváte?

Tato otázka byla otevřeného typu a jejím cílem bylo zjistit, jaké konkrétní formy relaxace nebo psychohygieny policisté ve svém volném čase využívají. Odpovědi byly následně analyzovány a ponechány ve své původní podobě, aby co nejvěrněji odrážely rozmanitost návyků respondentů. Z odpovědí vyplývá, že nejčastěji zmiňovanou aktivitou jsou sportovní činnosti. Další často uváděné způsoby zahrnují práci na zahradě, pobyt v přírodě, poslech hudby, sledování filmů, četbu nebo pasivní odpočinek. Někteří respondenti přiznávají, že žádnou formu relaxace nevyužívají. Významným zjištěním je i skutečnost, že celkem 5 respondentů (cca 2,8 %) uvedlo jako formu relaxace konzumaci alkoholu, piva, nebo dokonce užívání drog. Tyto způsoby však nelze považovat za vhodné formy psychohygieny a mohou představovat maladaptivní zvládací strategie, které ve výsledku zvyšují riziko duševního a tělesného vyčerpání. Odpovědi ilustruje následující tabulka a graf. Odpovědi, které nebylo možné relevantně tématicky zařadit (např. ironické poznámky), byly shrnuty pod položku „Jiné / Nezařaditelné“. Na otázku odpovědělo 178 respondentů.

Tabulka 12: Způsoby psychohygieny

Kategorie	Počet výskytů	Podíl (%)
Sportovní aktivity, masáže, wellness.	98	55,1
Domácí, zahradní či podobné práce.	35	19,7
Cílený odpočinek.	13	7,3
Myslivost a rybaření.	3	1,7
Meditace, cvičení.	2	1,1
Alkohol.	2	1,1
Drogy.	1	0,6
Tvůrčí hudební nebo umělecká činnost.	4	2,2
Gaming (videohry).	1	0,6
Čas strávený s rodinou.	3	1,7
Turistika a společenské activity.	2	1,1
Pivo a individuální relax.	3	1,7
Žádnou.	8	4,5
Jiné / nezařaditelné.	2	1,1

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 12: Způsoby psychohygieny

12. Jaký způsob relaxace nebo psychohygieny obvykle využíváte?

178 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 13: Víte, kam a na koho se obrátit v případě potřeby v souvislosti se syndromem vyhoření?

Cílem této otázky bylo zjistit míru informovanosti mezi policisty o dostupné pomoci při výskytu syndromu vyhoření. Z odpovědí vyplývá, že 55,9 % respondentů ví, kam se v případě potřeby obrátit. Přesto však významná část respondentů (27,1 %) odpověděla negativně a dalších 17 % si nebylo jistých. Tato skutečnost ukazuje na určitý deficit v oblasti informovanosti, a poukazuje na potřebu systematictější osvěty, zejména v oblasti péče o duševní zdraví v policejním prostředí. Výsledky jsou shrnuty v následující tabulce a grafu. Na otázku odpovědělo 177 respondentů.

Tabulka 13: *Povědomí o možnostech pomoci*

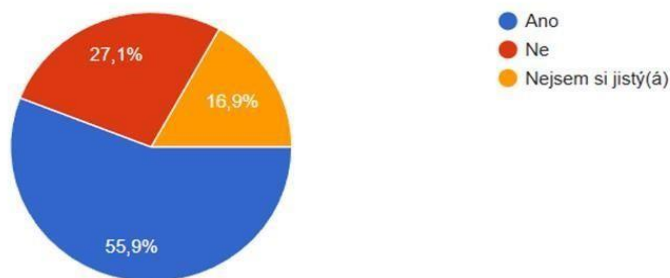
Odpověď	Počet respondentů	Podíl (%)
Ano.	99	55.9
Ne.	48	27.1
nejsem si jistý(á).	30	17.0

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 13: *Povědomí o možnostech pomoci*

13. Víte, kam a na koho se obrátit v případě potřeby v souvislosti se syndromem vyhoření?

177 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 14: Vyhledal(a) jste v minulosti odbornou, či jinou formu pomoci v souvislosti se syndromem vyhoření, nebo jinými psychickými problémy?

Tato otázka měla za cíl zjistit, jakým způsobem se policisté staví k řešení psychických obtíží a zda mají zkušenosti s vyhledáním odborné či jiné formy pomoci. Respondenti mohli volit z několika možností. Drtivá většina (86,4 %) odpověděla, že žádnou pomoc nevyhledala. 9,6 % se svěřilo někomu blízkému, což může naznačovat důležitost neformální sociální podpory. Dále 1,7 % uvedlo, že vyhledali odbornou pomoc v souvislosti s jinými psychickými problémy než syndromem vyhoření, a pouze 1,1 % uvedlo, že pomoc vyhledalo přímo kvůli syndromu vyhoření. Zajímavým zjištěním je i 0,6 % odpovědí, podle nichž nebylo potřeba pomoc vyhledat, neboť dotyčný netrpěl žádnými obtížemi. Jeden z respondentů navíc uvedl volně formulovanou odpověď „Stačí dát výpověď u téhle firmy“, což může reflektovat vysokou míru frustrace nebo rezignaci na řešení problému odbornou cestou. Výsledky jsou shrnuty v následující tabulce a grafu.

Na otázku odpovědělo 177 respondentů.

Tabulka 14: *Vyhledání pomoci v minulosti*

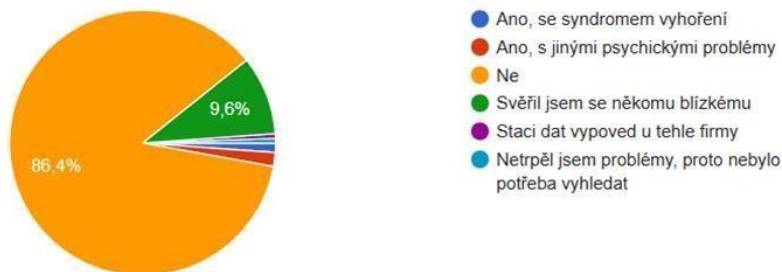
Odpověď	Počet respondentů	Podíl (%)
Ne.	153	86.4
Svěřil jsem se někomu blízkému.	17	9.6
Ano, s jinými psychickými problémy.	3	1.7
Ano, se syndromem vyhoření.	2	1.1
Netrpěl jsem problémy, proto nebylo potřeba vyhledat.	1	0.6
Stačí dát výpověď u této firmy.	1	0.6

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 14: Vyhledání pomoci v minulosti

14. Vyhledal(a) jste v minulosti odbornou, či jinou formu pomoci v souvislosti se syndromem vyhoření, nebo jinými psychickými problémy?

177 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 15: Promítají se příznaky nebo následky syndromu vyhoření (pokud jste jím dotčeni) i do Vašeho soukromého života?

Tato otázka měla za cíl zjistit, zda respondenti vnímají vliv syndromu vyhoření nejen v pracovním, ale také v osobním životě. Z výsledků vyplývá, že 50,2 % respondentů uvedlo, že syndromem vyhoření netrpí, a tudíž se nepromítá ani do soukromého života. Dalších 23,2 % odpovědělo, že se příznaky syndromu vyhoření do soukromého života nepromítají. Naopak 15,3 % odpovědělo „občas“ a 11,3 % respondentů uvedlo, že se příznaky syndromu vyhoření v jejich osobním životě skutečně projevují. Tato zjištění poukazují na to, že dopady syndromu vyhoření mohou přesahovat pracovní sféru a negativně ovlivňovat i mezilidské vztahy, volný čas či duševní pohodu mimo zaměstnání. Výsledky jsou znázorněny v následující tabulce a grafu. Na otázku odpovědělo 177 respondentů.

Tabulka 15: Promítání následků syndromu vyhoření do soukromí

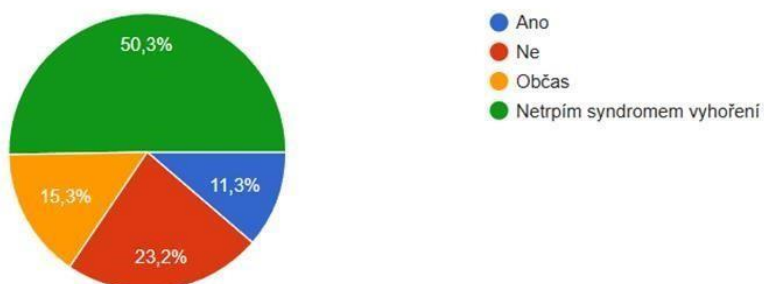
Odpověď	Počet respondentů	Podíl (%)
Netrpím syndromem vyhoření.	89	50.2
Ne.	41	23.2
Občas.	27	15.3
Ano.	20	11.3

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 15: Promítání následků syndromu vyhoření do soukromí

15. Promítají se příznaky nebo následky syndromu vyhoření (pokud jste jím dotčeni) i do Vašeho soukromého života?

177 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 16: Míváte pocit, že je někdy Vaše práce/slужba zbytečná?

Zjištění, zda respondenti někdy vnímají svoji službu jako zbytečnou. Takový pocit může být jedním z indikátorů postupujícího vyhoření, především pokud se objevuje často a je doprovázen dalšími symptomy jako frustrace, bezmoc nebo cynismus. Podle výsledků uvedlo 52,8 % respondentů, že tento pocit mívají zřídka. 28,1 % se s tímto pocitem setkává často, což je poměrně vysoké číslo. Naopak 19,1 % uvedlo, že nikdy nepocítily zbytečnost své práce. Přestože většina respondentů deklaruje pouze občasný nebo žádný výskyt tohoto pocitu, nemalý podíl těch, kteří se s tímto pocitem potýkají často, je alarmující. Výsledky mohou naznačovat potřebu hlubší analýzy v rámci organizace, např. formou rozhovorů nebo interního šetření. Přehled dat je uveden níže v tabulce a grafu. Na otázku odpovědělo 178 respondentů.

Tabulka 16: Míra zbytečnosti práce/slужby

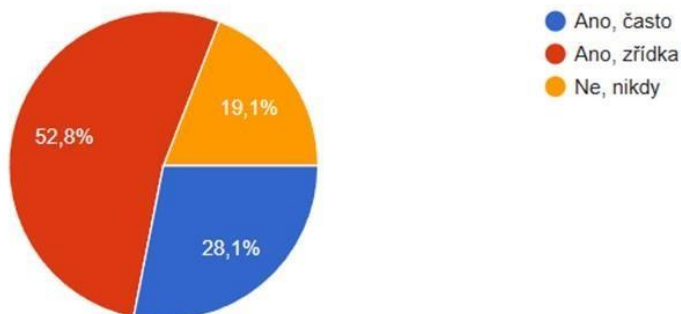
Odpověď.	Počet respondentů	Podíl (%)
Ano, často.	50	28.1
Ano, zřídka.	94	52.8
Ne, nikdy.	34	19.1

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 16: Míra zbytečnosti práce/služby

16. Míváte pocit, že je někdy Vaše práce/služba zbytečná?

178 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 17: Má podle Vás Policie ČR dostatečná opatření na podporu duševního zdraví?

Tato otázka se zaměřovala na subjektivní hodnocení systémových opatření Policie ČR zaměřených na duševní zdraví zaměstnanců. Výsledky ukazují, že většina respondentů (53,4 %) vnímá tato opatření jako nedostatečná. Dalších 39,3 % uvedlo, že nejsou schopni tuto otázku posoudit, což může souviset s tím, že buď nemají přístup k relevantním informacím, nebo s tímto typem podpory dosud nepřišli do přímého kontaktu. Pouze 7,3 % respondentů vyjádřilo názor, že opatření Policie ČR v oblasti duševního zdraví považují za dostatečná. Zjištěné údaje tedy naznačují, že problematika duševního zdraví není mezi příslušníky Policie ČR dostatečně zviditelněna a dostupná. Přehledné výsledky jsou uvedeny v následující tabulce a grafu. Na otázku odpovědělo 178 respondentů.

Tabulka 17: Dostatek opatření na podporu duševního zdraví

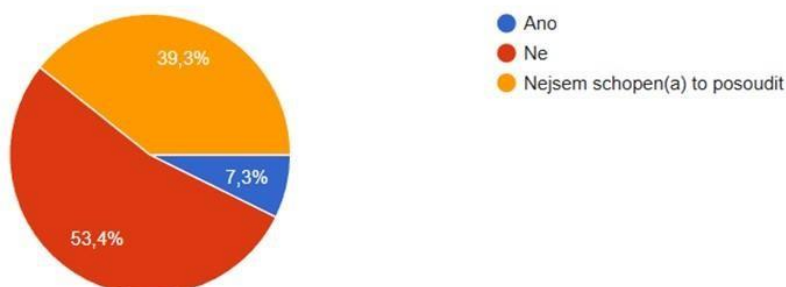
Odpověď	Počet respondentů	Podíl (%)
Ano.	13	7.3
Ne.	95	53.4
Nejsem schopen(a) to posoudit.	70	39.3

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 17: Dostatek opatření na podporu duševního zdraví

17. Má podle Vás Policie ČR dostatečná opatření na podporu duševního zdraví?

178 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 18: Dokážete popsat příčiny, projevy nebo dopady vyhoření, které vnímáte u sebe?

Níže jsou uvedeny doslovné odpovědi všech respondentů, kteří se vyjádřili k této otevřené otázce. Tabulka obsahuje přesné formulace, počet výskytů a procentuální zastoupení v rámci celkového počtu 178 odpovědí. Tato otevřená otázka byla zaměřena na zjištění, zda si respondenti uvědomují možné projevy či dopady syndromu vyhoření u sebe samých. Z celkového počtu 178 odpovědí uvedlo:

118 respondentů (67,0 %) doslovně, že syndromem vyhoření netrpí, a tedy se u nich neprojevují žádné známky dopadu. 38 respondentů (21,6 %) odpovědělo, že nedokáží příznaky vyhoření blíže identifikovat. 22 respondentů (12,4 %) poskytlo individuální, konkrétní výpovědi, které se týkaly různých forem vnímané zátěže nebo duševního nepohodlí – mezi nejčastější výrazy patřila například nechuť k práci, frustrace, pocit zbytečnosti, stres, nespavost, únava, nebo tělesné projevy. Z těchto výsledků vyplývá, že naprostá většina policistů, kteří se dotazníku zúčastnili, subjektivně nepocituje syndrom vyhoření nebo si jej neuvědomuje. Zároveň lze ale na základě některých odpovědí usuzovat, že určitá část respondentů již pocituje dílčí projevy, které mohou být s tímto syndromem spojeny, ať už jde o ztrátu motivace, narušený spánek, nebo tělesné reakce na chronickou zátěž. Na otázku odpovědělo 176 respondentů.

Tabulka 18: Příčiny, projevy a dopady vyhoření

Odpověď	Počet odpovědí	Podíl (%)
Netrpím syndromem vyhoření, tedy to na mě nemá žádný dopad.	118	67.0
Nedokážu to blíže identifikovat.	38	21.6
Pernamentní únava, která se nezlepší ani po odpočinku. Pocit zbytečné práce hlavně na obvodním oddělení.	1	0.6
Zbytečná práce, příliš mnoho práce.	1	0.6
Stres jít do práce a být tam. Nevolnosti, nervozita	1	0.6
Politika celé policie, včetně dosazování oblíbenců do vedení.	1	0.6
Práce mi připadne zbytečná, ani se mi nechce dělat, mám z ní stres, někdy až odpor.	1	0.6
Kniha evidence práce, čárkový systém, zpětná vazba od vedoucího, výslednost. Nebýt těchto 4 věcí a bylo by víc peněz, tak je práce u policie sen.	1	0.6
Práce mě nebaví, nedává mi žádný smysl.	1	0.6
Syndromem vyhoření zatím netrpím, ale s chystanou novelou zmírnění trestů a i nyní skutečnosti například, že osoba s opakovaně vysloveným zákazem řízení motorových vozidel stále jezdí, pokuty nikdy nezaplatí a všechna represe je vlastně zbytečná, tak tímto syndromem zřejmě velmi brzy trpět budu.	1	0.6
Nechuť k práci, prokrastinace.	1	0.6
Práce bez výsledků.	1	0.6
Nedostatečné osobní ohodnocení, tlak vedení na tzv. "čárkový systém", zbytečná administrativa, než abych jako operativec vyhledával TČ, trávím většinu času administrativou v kanceláři	1	0.6
Nechuť k práci, absence pocitu užitečnosti.	1	0.6

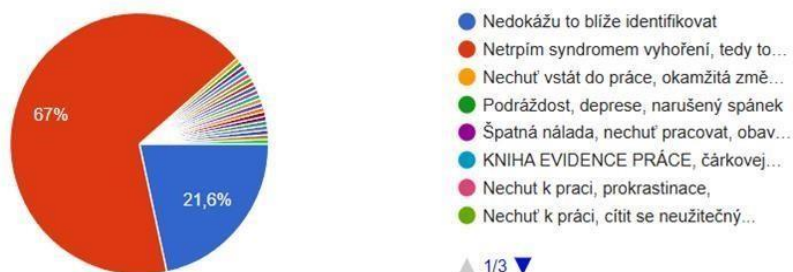
Špatná nálada, nechut' pracovat, obavy před nástupem do služby, s čím se potkám a zda to zvládnu.	1	0.6
Nechut' vstát do práce, okamžitá změna nálady po příchodu, návaly špatné nálady a nechut' cokoli dělat.	1	0.6
Nespavost, nic me nebavi, nervy.	1	0.6
Špatně nastavené mechanismy při tzv. Kariérním růstu, nedostatečná dělba práce mezi jednotlivými složkami, přílišné zatížení spisovou službou a administrativními procesy.	1	0.6
Podráždost, deprese, narušený spánek.	1	0.6
Nespokojenost se zbytečnou prací.	1	0.6
Nesmyslné pokyny nadřízených, neustálé vyžadování a tlak na statistické výsledky práce na úkor kvality.	1	0.6
Nechutenství do práce, kterou člověk jinak miluje. Služební funkcionář neumí ocenit kvalitní práci a není dobrý manažer. To se promítá pak na náladách během služby. Vedení nezáleží na případných ztrátách zkušených policistů.	1	0.6

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 18: Příčiny, projevy a dopady vyhoření

18. Dokážete popsat příčiny, projevy nebo dopady vyhoření, které vnímáte u sebe? Pokud ano, uveďte je prosím.

176 odpovědí



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 19: Jaká preventivní opatření by podle Vás měla policie přijmout ke snížení rizika výskytu syndromu vyhoření?

Na tuto otevřenou otázku odpovědělo celkem 115 respondentů. Přestože některé odpovědi byly velmi stručné (např. „Nevím“, „Netuším“), zbylé odpovědi obsahují konkrétní návrhy, které je možné rozdělit do několika tematických okruhů:

Někteří respondenti navrhují zkrácení pracovního týdne (např. „4 pracovní dny“), nebo požadují efektivnější rozdělení směn a služeb, aby nedocházelo k přetížení pracovníků. Objevují se rovněž podněty ke zmenšení administrativní zátěže a přehodnocení nároků kladených na policisty ze strany vedení.

Více než desítka odpovědí přímo či nepřímo odkazuje na potřebu dostupnější psychologické pomoci – ať už formou odborných konzultací, pravidelných preventivních vyšetření, nebo školení zaměřených na duševní hygienu a zvládání stresu. Respondenti volají po větší otevřenosti tohoto tématu uvnitř organizace.

Častým motivem je kvalita mezilidských vztahů na pracovišti a důraz na týmovou spolupráci. Některé odpovědi upozorňují na negativní dopady autoritativního vedení nebo nekompetentních nadřízených.

Několik respondentů uvedlo, že k vyhoření přispívá pocit nedocení. Navrhují zvýšení platového ohodnocení, odměn za výkon, nebo alespoň symbolické uznání práce ze strany vedení a společnosti.

Jedním z klíčových témat je možnost kvalitního odpočinku a regenerace. Objevují se návrhy na zlepšení plánování dovolených, zajištění volna po náročných směnách, a respektování soukromého času pracovníků bez zbytečného narušování.

Odpovědi respondentů naznačují, že většina policistů má konkrétní představu o tom, co by jim pomohlo předcházet syndromu vyhoření. Přestože část dotázaných nedokázala odpovědět, většina návrhů se shoduje na několika oblastech: důležitosti duševní hygieny, potřebě psychologické podpory, kvalitě pracovního prostředí, přiměřeném zatížení a možnosti odpočinku. Tyto návrhy mohou posloužit jako výchozí podklad pro tvorbu cílených preventivních opatření uvnitř policejního sboru.

Tabulka 19: *Přehled tematických okruhů preventivních návrhů respondentů*

Tematický okruh	Charakteristika odpovědí
Úprava organizace práce (zkrácení pracovního týdne, rozvržení směn).	Požadavek na 4denní pracovní týden, efektivnější plánování služeb.
Snížení administrativní zátěže a revize nároků ze strany vedení.	Volání po omezení byrokracie a přehodnocení nároků.
Zajištění dostupné psychologické pomoci a školení.	Návrhy na odborné konzultace, školení, preventivní péči.
Zvýšení uznání a odměn ze strany vedení i společnosti.	Návrhy na zvýšení platů, výkonových odměn, symbolické uznání.
Možnost kvalitního odpočinku, respekt k volnému času.	Volno po náročných směnách, dovolená, klidné zázemí.
Neurčité odpovědi (např. „Nevím“, „Netuším“).	Krátké a nekonkrétní odpovědi bez návrhu řešení.

Zdroj: vlastní zpracování

8.2 Závěrečné shrnutí výzkumu

Cílem dotazníkového šetření bylo analyzovat výskyt syndromu vyhoření u příslušníků Policie České republiky v Olomouckém kraji a identifikovat faktory, které přispívají k jeho rozvoji. Výsledky dotazníkového šetření mezi 178 respondenty potvrdily, že syndrom vyhoření představuje pro policisty Olomouckého kraje reálné riziko, které se projevuje různými způsoby.

Velká většina respondentů uvedla, že o pojmu syndrom vyhoření již slyšela. Přesto ne všichni disponují hlubšími znalostmi o jeho příčinách a důsledcích. V odpovědích se často objevovala duševní únava, pokles motivace a ztráta zájmu o práci. Více než polovina respondentů uvedla, že někdy vnímají svou práci jako zbytečnou, přičemž nezanedbatelné procento tazatelů se s tímto výrokem ztotožňuje velmi často. Tyto odpovědi lze považovat za varovné indikátory možného nebo již probíhajícího syndromu vyhoření.

Významným zjištěním byla také skutečnost, že někteří respondenti vyjádřili frustraci nad absencí smysluplnosti své práce, což dále prohlubuje emoční vyčerpání. V otázce příčin, projevů nebo dopadů syndromu vyhoření byla často zmiňována nadměrná administrativa, práce bez viditelných výsledků, neefektivní nebo nesmyslné pokyny ze strany nadřízených a celková únava. Znepokojivým zjištěním bylo, že téměř čtvrtina respondentů nedokázala příčiny, projevy ani důsledky syndromu vyhoření jasně identifikovat, což znamená, že i oni jsou potenciálně ohroženi jeho rozvojem.

V otázkách týkajících se prevence a zvládání stresu respondenti často uváděli jako formu duševní hygieny sport, pobyt v přírodě, čas strávený s rodinou nebo odpočinek. Tato zjištění jsou pozitivní, ale zároveň někteří z respondentů uvedli, že žádný konkrétní způsob regenerace neuplatňují. Tento fakt poukazuje na nutnost větší osvěty a důrazu na prevenci v oblasti duševního zdraví.

V případě psychické nepohody by se většina respondentů raději svěřila blízké osobě nebo kolegovi. Pouze menšina by vyhledala odbornou psychologickou pomoc. Tento poznatek je zásadní, neboť ukazuje na přetrvávající vnitřní bariéry, jako je ostych, obavy z nepochopení nebo nízká důvěra v efektivitu odborné pomoci.

Cílem výzkumu bylo zjistit, jak policisté různých útvarů v rámci Olomouckého kraje subjektivně vnímají vlastní psychickou zátěž a jaké formy příznaků vyhoření se objevují mezi jednotlivými skupinami respondentů. Výzkum se zaměřil na identifikaci faktorů, které mohou vést k rozvoji syndromu vyhoření a také na zjištění, jaké mají policisté povědomí o možnostech prevence a odborné pomoci. Tato témata jsou v současnosti velmi aktuální a jejich zkoumání má nejen vědecký, ale i praktický význam, kdy přispívají ke zvýšení efektivitu personálního řízení i péče o duševní zdraví příslušníků.

Před zahájením výzkumu autor očekával, že zjištěné výsledky potvrdí, že určité projevy psychického vyčerpání se v policejním prostředí skutečně vyskytují a že mnozí respondenti pociťují známky emocionálního přetížení, ztráty motivace či nedostatku podpory, nebo nedokáží rozlišit syndrom vyhoření od jiných psychických jevů. Výzkumem se potvrdilo, že tato očekávání byla opodstatněná. Výsledky výzkumu ukázaly, že výskyt jednotlivých příznaků syndromu vyhoření je skutečně přítomen, a to napříč útvary i služebními funkcemi. Některá zjištění však překvapila svou intenzitou, zejména v oblasti subjektivního hodnocení psychického stavu a v nízké ochotě vyhledávat odbornou pomoc, pokud by tazatel byl syndromu vyhoření přímo vystaven.

Původní očekávání a jejich následné ověření prostřednictvím výzkumného šetření přispívá k hlubšímu porozumění danému jevu a potvrzuje důležitost systematické péče o psychickou pohodu pracovníků v bezpečnostních sborech.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo analyzovat výskyt syndromu vyhoření u příslušníků Policie České republiky v Olomouckém kraji, identifikovat jeho klíčové příčiny a navrhnout možnosti prevence, které by mohly přispět ke zlepšení duševní pohody policistů. Tento cíl byl naplněn prostřednictvím kombinace teoretické analýzy a kvantitativního výzkumu, založeného na dotazníkovém šetření mezi 178 příslušníky různých útvarů Policie ČR v rámci Olomouckého kraje.

V teoretické části byly definovány základní charakteristiky syndromu vyhoření, jeho symptomatika, vývojové fáze i příčiny. Dále byly popsány rozdíly mezi vyhořením a dalšími psychickými jevy, jako jsou stres, deprese či frustrace a další. Pozornost byla rovněž věnována rizikovým faktorům typickým pro policejní profesi, například chronické psychické zátěži, práci ve směnném provozu, omezené autonomii či emočně náročnému kontaktu s veřejností. Zvláštní důraz byl kladen na možnosti prevence, mezi něž patří duševní hygiena, dostupná odborná pomoc, týmová spolupráce a respektující pracovní klima.

Výzkumná část poskytuje cenný pohled na subjektivní prožívání syndromu vyhoření mezi policisty v Olomouckém kraji. Z výsledků vyplývá, že značná část respondentů vnímá výskyt příznaků vyhoření ve své profesi jako reálný problém. Nejčastěji uváděnými zatěžujícími faktory jsou nadměrná administrativní zátěž, nedostatek uznání a časový tlak. Mnozí respondenti zároveň vyjádřili potřebu změn – konkrétně například posílení dostupnosti psychologické podpory, zlepšení organizace směn a plánování volna, snížení přetížení nebo podporu kvalitního pracovního prostředí.

Za důležité lze označit také zjištění, že respondenti přistupovali k výzkumu aktivně a otevřeně – především v odpovědích na otevřené otázky formulovali konkrétní návrhy na zlepšení současného stavu. Byla tak potvrzena hypotéza, že se jedná o problém systémového charakteru, jehož řešení vyžaduje institucionální pozornost, nikoli pouze individuální zvládací strategie. V odpovědích se odrazilo vědomí potřeby prevence a snahy o kultivaci vnitřního prostředí policejního sboru.

Na základě výstupů výzkumu lze konstatovat, že předpoklady stanovené v úvodu práce byly naplněny. Bylo ověřeno, že syndrom vyhoření není vnímán pouze jako individuální psychická obtíž, ale jako širší profesní riziko, které může negativně ovlivnit fungování celého kolektivu, důvěru veřejnosti v bezpečnostní složky, jakož i kvalitu

odvedené práce a s tím spojenou problematikou vymáhání práva. Očekávání, která byla s realizací výzkumu spojena, byla zcela naplněna.

Získaná data mohou být využita v rámci policejního řízení, při plánování personálních opatření i jako základ pro systematické programy prevence. Výsledky práce mohou posloužit také odborné veřejnosti a přispět k dalším studiím zaměřeným na ochranu duševního zdraví pracovníků ve službách veřejnosti.

Závěrem lze konstatovat, že syndrom vyhoření představuje i nadále významné riziko v rámci výkonu policejní profese. Systematická prevence, kultivace pracovního prostředí a důraz na lidský faktor by měly být nedílnou součástí moderního výkonu služby. Pečovat o duševní pohodu policistů neznamena pouze chránit jednotlivce – znamená to také chránit kvalitu a stabilitu celé instituce.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2013. ISBN 978-80-7429-407-5.
2. KALLWAS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.
3. KEBZA, Vladimír, ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření – teoretická východiska, výzkumné metody a vybrané výsledky výzkumů v ČR*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-235-7.
4. KIRSCHMANOVÁ, Ellen. *Život s policajtem: Vše, co by měla rodina policisty vědět*. Praha: Grada Publishing, 2015. 352 s. ISBN 978-80-247-5342-3.
5. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 2., přeprac. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.
6. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
7. MINIRTH, Frank, HAWKINS, Don, MEIER, Paul, FLOURNOY, Richard. *Jak překonat vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2011. ISBN 978-80-7255-252-8.
8. PELČÁK, Stanislav, TOMEČEK, Alexander. *Syndrom vyhoření u pomáhajících profesí*. In: *Praktické lékařství*, 2011, roč. 7, č. 2.
9. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2. vyd. Praha: Academia, 2023. 648 s. ISBN 978-80-200-3347-5.
10. POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.
11. SELIGMAN, Martin E. P. *Naučený optimismus*. Praha: Pavel Dobrovský – Beta, 2013. ISBN 978-80-7306-534-8.
12. STOCK, Christian. *Burnout*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. Překlad Bc. Natalie Vraiová. ISBN 978-80-247-3553-5.
13. ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a vyhoření u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: TU, 2006. ISBN 80-7372-105-8.

14. VELIKOVSKÁ, Martina. *Psychologie obětí trestných činů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-4.
15. VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5 (váz.).

Ostatní zdroje

Kromě výše uvedených zdrojů byly při zpracování bakalářské práce využity následující materiály:

- Statistické údaje Odboru personálního, Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje o počtu policistů k 1. 4. 2025

Seznam zkratek

DI – Dopravní inspektorát

IOS – Integrované operační středisko

ODN – Oddělení dopravních nehod

OHS – Oddělení hlídkové služby

OOP – Obvodní oddělení policie

OSD – Oddělení silničního dohledu

PMJ – Pohotovostní motorizovaná jednotka

PTSD – Posttraumatická stresová porucha

SKPV – Služba kriminální policie a vyšetřování

SPJ – Speciální pořádková jednotka

SZKČ – Skupina zvláštních kynologických činností

VŠ – Vysoká škola

ZJ – Zásahová jednotka

Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek

Tabulka 1: <i>Pohlaví respondentů</i>	33
Tabulka 2: <i>Věkové kategorie</i>	34
Tabulka 3: <i>Délka služebního poměru</i>	35
Tabulka 4: <i>Služební zařazení</i>	36
Tabulka 5: <i>Nejvyšší dosažení vzdělání</i>	37
Tabulka 6: <i>Míra tlaku</i>	38
Tabulka 7: <i>Míra ocenění</i>	39
Tabulka 8: <i>Znalost pojmu syndromu vyhoření</i>	40
Tabulka 9: <i>Rozeznání jiných psychických jevů</i>	41
Tabulka 10: <i>Uvědomění si zasažení syndromem vyhoření</i>	42
Tabulka 11: <i>Syndrom vyhoření u kolegů</i>	42
Tabulka 12: <i>Způsoby psychohygieny</i>	44
Tabulka 13: <i>Povědomí o možnostech pomoci</i>	45
Tabulka 14: <i>Vyhledání pomoci v minulosti</i>	46
Tabulka 15: <i>Promítání následků syndromu vyhoření do soukromí</i>	47
Tabulka 16: <i>Míra zbytečnosti práce/služby</i>	48
Tabulka 17: <i>Dostatek opatření na podporu duševního zdraví</i>	49
Tabulka 18: <i>Příčiny, projevy a dopady vyhoření</i>	51
Tabulka 19: <i>Přehled tematických okruhů preventivních návrhů respondentů</i>	54

Seznam grafů

Graf 1: <i>Pohlaví respondentů</i>	33
Graf 2: <i>Věkové kategorie</i>	34
Graf 3: <i>Délka služebního poměru</i>	35
Graf 4: <i>Služební zařazení</i>	36
Graf 5: <i>Nejvyšší dosažení vzdělání</i>	37
Graf 6: <i>Míra tlaku</i>	38
Graf 7: <i>Míra ocenění</i>	39
Graf 8: <i>Znalost pojmu syndromu vyhoření</i>	40
Graf 9: <i>Rozeznání jiných psychických jevů</i>	41
Graf 10: <i>Uvědomění si zasažení syndromem vyhoření</i>	42
Graf 11: <i>Syndrom vyhoření u kolegů</i>	43

Graf 12: <i>Způsoby psychohygieny</i>	44
Graf 13: <i>Povědomí o možnostech pomoci</i>	45
Graf 14: <i>Vyhledání pomoci v minulosti</i>	46
Graf 15: <i>Promítání následků syndromu vyhoření do soukromí</i>	48
Graf 16: <i>Míra zbytečnosti práce/služby</i>	48
Graf 17: <i>Dostatek opatření na podporu duševního zdraví</i>	50
Graf 18: <i>Příčiny, projevy a dopady vyhoření</i>	52