

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

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**ZVLÁDÁNÍ STRESU PŘI MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTECH U
PŘÍSLUŠNÍKŮ ÚZEMNÍHO ODBORU
POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRACHATICÍCH**

Autor práce: Simona Kocourková

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Vedoucí práce: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

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

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Simona Kocourková

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Prezenční

Místo studia: České Budějovice

Název bakalářské práce: Zvládání stresu při mimořádných událostech u příslušníků Územního odboru PČR v Prachaticích

Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Stress Management during Emergency Events among Members of the Territorial Department of the Czech Police in Prachatice



Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

Vedoucí bakalářské práce (jméno a příjmení, včetně titulu): PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.




Datum zadání bakalářské práce (měsíc, rok): Prosinec 2024

Cíl bakalářské práce:

Hlavním cílem této bakalářské práce je charakterizovat a vyhodnotit nejčastější copingové strategie využívané policisty sloužícími na Územním odboru PČR v Prachaticích při mimořádných událostech a zhodnotit jejich účinnost z pohledu respondentů. Vedlejším cílem práce je identifikovat hlavní stresové faktory, kterým jsou policisté vystaveni při mimořádných událostech.

Student: Simona Kocourková	11.2.2025 datum	 podpis
Vedoucí práce: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.	11.2.2025 datum	 podpis

Schvaluji zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	14.2.2025 datum	 podpis
Prorektor pro studium a vnitřní záležitosti: doc. PhDr. Miroslav Sapík, Ph.D.	14.2.2025 datum	 podpis
Rektor: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	25.2.2025 datum	 podpis



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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce v elektronické podobě ve veřejně přístupné části infodisku VŠERS, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky vedoucí(ho) 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 vedoucí(mu) bakalářské práce PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.,
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

ABSTRAKT

KOCOURKOVÁ, S. Zvládání stresu při mimořádných událostech u příslušníků Územního odboru PČR v Prachaticích: *bakalářská práce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2026. 56 s. Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

Klíčová slova: Stres, mimořádné události, Policie České republiky, psychická zátěž, syndrom vyhoření, copingové strategie

Bakalářská práce se zabývá tím, jak policisté Územního odboru Policie České republiky v Prachaticích prožívají a zvládají stres při mimořádných událostech. Práce vymezuje základní teoretické poznatky o stresu, jeho projevech, dopadech a copingových strategiích. Dále se zaměřuje na specifika mimořádných událostí a na psychickou zátěž, které jsou policisté v těchto situacích vystaveni. Praktická část je založena na anonymním dotazníkovém šetření, jehož cílem je zjistit, jaké stresové reakce policisté nejčastěji uvádějí a jaké strategie zvládání považují za nejúčinnější. Výsledky výzkumu jsou následně vyhodnoceny a diskutovány s ohledem na možnosti zlepšení duševní pohody policistů v zátěžových situacích.

ABSTRACT

KOCOURKOVÁ, S. *Stress Management during Emergency Events among Members of the Territorial Department of the Czech Police in Prachatice: Bachelor Thesis*. České Budějovice: The College of European and Regional Studies, 2026. 56 p. Supervisor: PhDr. Štěpán Kavan, Ph.D.

Key words: Stress, emergency events, Czech Police, psychological strain, burnout syndrome, coping strategies

The bachelor thesis focuses on how police officers of the Territorial Department of the Czech Police in Prachatice experience and manage stress during emergency events. The theoretical part defines the concept of stress, its manifestations, impacts, and coping strategies. It also describes the specifics of emergency events and the psychological strain police officers face in such situations. The practical part is based on an anonymous questionnaire survey aimed at identifying the most common stress reactions reported by the officers and the coping strategies they consider most effective. The results are subsequently evaluated and discussed with regard to potential measures to improve the mental well-being of police officers in high-stress situations.

Obsah

Úvod	8
1 Cíl a metodika práce	9
2 Vymezení základních pojmů	12
2.1 Definice stresu	12
2.2 Projevy stresu	14
2.3 Mimořádné události	16
2.4 Stresové faktory a reakce	18
2.5 Syndrom vyhoření	19
2.6 Copingové strategie	21
2.7 Přehled dosavadních výzkumů o stresu	23
3 Policie České republiky	26
4 Stres při mimořádných událostech	29
4.1 Stres u příslušníků policie ČR při mimořádných událostech	29
4.2 Stres u obětí mimořádných událostí	31
4.3. Psychické a fyziologické dopady stresu	33
5 Podmínky a příčiny stresu při mimořádných událostech	36
5.1 Faktory ovlivňující intenzitu stresu	36
5.2 Stresové reakce při mimořádných událostech	38
6 Druhy copingových strategií	40
7 Výzkum	44
8 Diskuze	49
Závěr	52
Seznam použitých zdrojů	53

Úvod

V současné době je téma zvládání stresu stále více rozšířenější téma, než tomu bylo dříve nejen u běžných občanů, ale především u příslušníků bezpečnostních složek, na které je kladen větší tlak a nároky na práci. Policisté se ve výkonu služby běžně setkávají se situacemi, které vyžadují rychlé, a především správné rozhodování, vysokou míru psychické odolnosti a schopnost udržet klid i pod značným tlakem. Mimořádné události, jako jsou dopravní nehody, živelné katastrofy nebo závažné trestné činy či jiné krizové situace ohrožující lidské životy, představují pro nejen pro policisty, ale i další složky IZS mimořádnou psychickou i fyzickou zátěž. Stres v těchto podmínkách je tedy přirozenou reakcí organismu, avšak pokud není zvládnán vhodným způsobem, může mít negativní dopad na výkon služby, duševní zdraví i mezilidské vztahy.

Je proto důležité porozumět tomu, jak policisté stres prožívají a jaké strategie využívají k jeho zvládnání v náročných situacích. Tato problematika je významná nejen z pohledu pracovního výkonu, ale také z hlediska dlouhodobé psychické odolnosti a prevence syndromu vyhoření, který je v dnešní moderní, uspěchané době čím dále častější. Výzkum realizovaný na Územním odboru Policie České Republiky v Prachaticích přináší konkrétní poznatky o zkušenostech policistů v terénu a pomáhá identifikovat způsoby, které jim umožňují efektivně reagovat na stresové podněty v průběhu mimořádných událostí.

Cílem této práce je zjistit, jaké stresové faktory nejčastěji ovlivňují příslušníky policie na Územním odboru v Prachaticích při mimořádných událostech a jaké copingové strategie používají k jejich zvládnání. Na základě výsledků anonymního dotazníkového šetření budou vyhodnoceny zkušenosti těchto policistů z praxe a navržena doporučení pro zlepšení systému podpory a rozvoje psychické odolnosti. Teoretická část práce se zaměřuje na vymezení pojmu stres, jeho fyziologické a psychologické aspekty, přístupy ke zvládnání stresu a vybrané teoretické modely. Praktická část následně představí výsledky dotazníkového šetření a nabídne návrhy, které mohou přispět k lepší péči o duševní zdraví a pohodu policistů při výkonu služby.

1 Cíl a metodika práce

Hlavním cílem bakalářské práce je charakterizovat a vyhodnotit nejčastější copingové strategie využívané policisty sloužícími na Územním odboru Prachatic Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje při mimořádných událostech a zhodnotit jejich účinnost z pohledu respondentů. Vedlejším cílem práce je identifikovat hlavní stresové faktory, kterým jsou policisté vystaveni při mimořádných událostech.

V teoretické části práce jsou použity metody analýzy, syntézy a komparace. Metoda analýzy je obecně zaměřena na rozbor informací a poznatků, přičemž v rámci této bakalářské práce je využita zejména při zpracování odborné literatury zaměřené na stres, jeho fyziologické a psychologické projevy, stresové reakce a copingové strategie v prostředí bezpečnostních sborů. Metoda syntézy představuje spojení získaných poznatků do uceleného celku, přičemž v této práci byla využita k vytvoření teoretického rámce zaměřeného na zvládání stresu při mimořádných událostech. Metoda komparace je metodou porovnávání a v této práci je využita především při srovnání poznatků uvedených v odborných zdrojích s výsledky získanými v praktické části práce.

Praktická část práce je zpracována formou kvantitativního výzkumu. Pro sběr dat je využita metoda dotazování, konkrétně anonymní dotazníkové šetření mezi příslušníky Policie České republiky působícími na Územním odboru PČR v Prachaticích. Dotazník je zaměřen na zjištění nejčastějších stresových faktorů při mimořádných událostech, dále na stresové reakce respondentů a na nejčastěji využívané copingové strategie, včetně jejich subjektivního hodnocení účinnosti. Získaná data jsou následně zpracována, analyzována a vyhodnocena pomocí tabulek a grafů a výsledky jsou interpretovány v návaznosti na teoretickou část práce.

Na uvedené metody je možné nahlížet také jako na základní teoretická východiska odborného zpracování bakalářské práce. Analýza umožňuje rozčlenit zkoumanou problematiku na jednotlivé dílčí části a systematicky je posoudit. V této práci byla využita zejména při vymezení základních pojmů, při rozboru odborných názorů na stres, jeho projevy, příčiny a důsledky, ale také při zpracování poznatků vztahujících se ke copingovým strategiím a psychické zátěži policistů. Pomocí analýzy bylo možné odděleně popsat jednotlivé jevy a následně lépe porozumět jejich vzájemným souvislostem.

Metoda syntézy navazuje na analytický přístup a spočívá ve spojování dílčích poznatků do širšího celku. Jejím prostřednictvím byly v práci propojeny poznatky z odborné literatury, právních předpisů a dalších relevantních zdrojů tak, aby vznikl ucelený teoretický základ pro pochopení zkoumané problematiky. Syntéza byla důležitá zejména při formulaci obecných závěrů o stresu v policejní profesi a při propojení poznatků o mimořádných událostech, psychické zátěži a zvládnání stresu do jednoho souvislého rámce.

Metoda komparace byla využita jako prostředek k porovnání různých teoretických přístupů a odborných poznatků, ale také k porovnání teoretických východisek s výsledky vlastního dotazníkového šetření. Její význam spočíval především v tom, že umožnila posoudit, zda zkušenosti respondentů odpovídají závěrům uváděným v odborné literatuře, nebo zda se v některých aspektech liší. Komparace tak přispěla k hlubšímu zhodnocení výsledků výzkumu a k jejich zasazení do širšího odborného kontextu.

V praktické části práce byl zvolen kvantitativní výzkumný přístup, který je vhodný zejména tehdy, pokud je cílem získat přehled o četnosti výskytu určitých jevů, postojů nebo zkušeností v rámci zkoumaného souboru respondentů. Výhodou kvantitativního výzkumu je možnost přehledného zpracování získaných dat a jejich následného vyhodnocení pomocí tabulek, grafů a slovní interpretace. Tento přístup byl pro účely bakalářské práce zvolen proto, že umožnil zachytit, jaké stresové faktory policisté nejčastěji uvádějí, jaké projevy stresu na sobě vnímají a jaké copingové strategie nejčastěji používají.

Prostřednictvím anonymního dotazníku byla zvolena s ohledem na charakter zkoumaného tématu. Problematika stresu a jeho zvládnání se dotýká osobních zkušeností respondentů, proto anonymita dotazníku mohla přispět k otevřenějším a pravdivějším odpovědím. Dotazník zároveň umožnil oslovit více respondentů v relativně krátkém časovém období a získat tak soubor dat, který bylo možné dále analyzovat. Zvolená metoda byla vhodná i z toho důvodu, že poskytla prostor pro zachycení subjektivního hodnocení účinnosti jednotlivých strategií zvládnání stresu přímo ze strany policistů, kteří mají s mimořádnými událostmi osobní profesní zkušenost.

Takto získané poznatky byly následně tříděny, vyhodnoceny a interpretovány v návaznosti na stanovený cíl práce. Zvolená metodika tedy umožnila propojit teoretická východiska s praktickými zjištěními a vytvořit ucelený pohled na problematiku zvládnání stresu při mimořádných událostech.

2 Vymezení základních pojmů

2.1 Definice stresu

Stres je běžnou součástí každodenního života. Každý člověk se s ním v určité míře setkává, ať už v osobním nebo pracovním prostředí. Objevuje se ve chvílích, kdy na nás okolí klade vyšší nároky nebo máme pocit, že danou situaci nezvládneme. Dochází tak k narušení psychické rovnováhy. Obecně se dá říct, že jde o přirozenou reakci těla na zátěž, která může být jak psychická, tak i fyzická. Z odborného hlediska je stres reakcí organismu na situace vnímané jako ohrožující nebo vyžadující zvýšené úsilí, což platí zejména pro profese, které jsou vystaveny vysoké míře odpovědnosti a rizikům, kam patří i Policie České republiky.¹ Psycholog Jaro Křivolaký zdůrazňuje, že zvládání stresu je přímo spojeno s psychickou odolností jedince a jeho schopností porozumět vlastním reakcím.²

Zajímavé je, že stres nemusí mít vždy negativní dopady. V odborné literatuře se rozlišuje tzv. eustres, tedy pozitivní stres, který může být krátkodobě prospěšný a podpořit výkon nebo soustředění. Naproti tomu dlouhodobý a intenzivní stres, označovaný jako distres, má negativní dopady na fyzické i psychické zdraví. Problém nastává ve chvíli, kdy se stres stává chronickým a organismus se s ním již nedokáže přirozeně vyrovnat. Akutní stres je krátkodobá reakce organismu na zátěž, zatímco chronický stres vzniká při dlouhodobém nebo opakovaném působení stresorů a má nejzávažnější negativní dopady na psychické i fyzické zdraví.³

Pojem stres popsal jako jeden z prvních kanadský lékař Hans Selye, který ho definoval jako nespecifickou reakci organismu na jakýkoliv požadavek kladený na tělo. Podle jeho názoru tělo při stresu prochází třemi fázemi. Nejprve poplachovou reakcí, kdy se organismus rychle aktivuje, zvýší se srdeční frekvence, krevní tlak, tělo se tak připravuje na zátěž. Druhou fází je adaptace, kdy se organismus snaží stres zvládnout a přizpůsobit se. Pokud stres trvá příliš dlouho nebo je příliš intenzivní, dochází ke třetí

¹ BĚLOHLÁVEK, F. *Stres a jak ho zvládat*. Praha: Grada Publishing, 2017, s. 21–23.

² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2012, s. 45–52.

³ ŘEHULKA, E.; ŘEHULKOVÁ, O. *Zdraví a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 2002, s. 44–47.

fázi, a tou je fáze vyčerpání, kdy se adaptivní schopnosti organismu postupně ztrácejí a dochází k oslabení celkové odolnosti.⁴

Na Selyeho práci navázali také psychologové Richard Lazarus a Susan Folkmanová, kteří doplnili a zdůraznili, že stres není jen ovlivněn samotnou situací, ale především individuálním způsobem jejího posouzení tedy záleží, jak ji člověk sám vyhodnotí a reaguje na ni. To znamená, že na stejnou událost nebo situaci mohou dvě různé osoby reagovat úplně jiným způsobem. Jeden ji může brát jako výzvu, druhý jako situaci, kterou nezvládá, záleží na osobnosti každého jedince, jeho dosavadních zkušenostech, povaze, schopnosti se vyrovnat a zvládat zátěž,⁵ tlak, krizové situace a umět využít vhodné copingové strategie.

Příslušníci Policie České republiky jsou vystaveni zvýšené míře stresu zejména proto, že jejich úkoly vyplývající ze zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, zahrnují ochranu života, zdraví a majetku osob, zajišťování veřejného pořádku, odhalování trestné činnosti a zásahy v mimořádných situacích.⁶ Tato právní úprava jim stanovuje vysokou zodpovědnost a zároveň popisuje situace, které jsou spojeny s fyzickým ohrožením, psychickou zátěží a náhlými změnami podmínek. Stres je proto neoddelitelnou součástí jejich práce. Kromě toho jsou v souladu se zákonem č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, vystaveni směnnému provozu, nepřetržitému výkonu služby, služební disciplíně a povinnosti plnit příkazy nadřízených i v situacích, které jsou mimořádně náročné.⁷ Tyto právní povinnosti ještě více zvyšují psychickou zátěž, kterou policisté při výkonu své služby zažívají.

Stres je komplexní fenomén, který má zásadní význam pro fungování jedince. U některých profesí se s ním lidé setkávají mnohem častěji než v běžném životě. Typickým příkladem jsou právě příslušníci Policie České republiky a další složky IZS, kteří bývají vystaveni náročným a nepředvídatelným situacím, jež vyžadují rychlou reakci a zachování klidu. V policejní profesi je důležité věnovat pozornost nejen fyziologickým a

⁴ SELYE, H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1976, s. 30–45.

⁵ LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing, 1984, s. 22–28.

⁶ Podle § 2 odst. 1 zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.

⁷ Podle § 3 odst. 1 zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.

psychickým aspektům stresu, ale také jeho dopadům na rozhodování, pracovní výkon, mezilidské vztahy a dlouhodobou psychickou odolnost.⁸

2.2 Projevy stresu

Stres se u každého člověka může projevovat odlišně, protože každý jedinec má jinou osobnost, zkušenosti, psychickou odolnost a způsoby, jak se s náročnými situacemi vyrovnává. Může se lišit intenzitou, délkou trvání i tím, jak ovlivňuje psychickou a fyzickou rovnováhu člověka. Projevy stresu jsou komplexní a zahrnují fyziologické, psychické i behaviorální změny. Tyto reakce nejsou jen okamžitým důsledkem stresové situace, ale odrážejí celkovou schopnost jedince zvládat zátěž, využívat copingové strategie a adaptovat se na náročné podmínky. V kontextu policejní práce jsou projevy stresu obzvlášť významné, protože mohou přímo ovlivňovat rozhodovací proces, výkon služby a schopnost reagovat na mimořádné situace.

Fyziologické projevy stresu jsou spojeny s aktivací sympatického nervového systému, který připravuje organismus na rychlou reakci. Typickými příznaky je zvýšená srdeční frekvence, zrychlené dýchání, napětí svalů, zvýšené pocení či nadměrná produkce stresových hormonů, jako je adrenalin a kortizol. Tyto fyziologické změny mohou být v krátkodobém horizontu užitečné, jak již bylo zmíněno. Naopak při dlouhodobém působení vedou ke zvýšené únavě, celkovému oslabení imunity, poruchám spánku a větší náchylnosti k psychosomatickým onemocněním.⁹

Psychické projevy stresu zahrnují zvýšenou podrážděnost, úzkosti, napětí, potíže se soustředěním, emoční nestabilitu a zhoršení schopnosti rozhodovat se. Při dlouhodobém vystavení stresu může docházet i k vážnějším potížím, jako je syndrom vyhoření, depresivní či nebo chronická únava, což potvrzuje i odborná literatura.¹⁰ V policejním prostředí mohou být psychické projevy stresu komplikované tím, že policisté často nemají možnost si od stresu okamžitě odpočinout, protože výkon služby vyžaduje neustálou pozornost, připravenost a profesionalitu.

⁸ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2017, s. 95–101.

⁹ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2017, s. 88–91.

¹⁰ HOSKOVCOVÁ, S. *Vyhoření v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2018, s. 52–55.

Specifické projevy stresu u policistů souvisejí s náročností jejich profese. Policisté se často setkávají s extrémními situacemi, které zahrnují násilí, agrese, těžká zranění, ohrožení vlastního života nebo dokonce smrt.

V souladu se zákonem č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, jsou povinni chránit život a zdraví osob, zajišťovat bezpečnost a veřejný pořádek, a to i v podmínkách, které jsou z psychického hlediska vysoce zatěžující.¹¹ Tyto situace mohou vyvolávat akutní stresové reakce jakými může být zúžené vnímání, zpomalené nebo naopak zrychlené reakce, zvýšené napětí nebo problémy s koncentrací.

Dlouhodobé vystavení stresovým situacím může vést ke kumulaci stresu, kdy se jednotlivé události na sebe postupně nabalují. To je typické zejména u policistů, kteří slouží na útvarech s vysokým počtem mimořádných událostí, krizových zásahů nebo rizikových zákroků. V těchto případech se může objevit také tzv. sekundární traumatizace, která je důsledkem opakovaného setkávání s traumatickými zážitky druhých osob.¹² Tento typ zátěže je obzvlášť nebezpečný, protože si ho policista nemusí uvědomovat okamžitě a jeho důsledky se projevují se zpožděním.

Behaviorální projevy stresu se projevují změnami v chování. Jedinec může reagovat podrážděně, impulzivně nebo naopak apaticky. Typické je zhoršení mezilidských vztahů, zvýšená konfliktnost, vyhýbavé chování, může se objevit nadměrná konzumace alkoholu, cigaret či jiných látek. U policistů lze pozorovat i rychlejší přechod k autoritativní komunikaci nebo sníženou trpělivost při jednání s veřejností.¹³

Projevy stresu jsou proto klíčovým ukazatelem toho, zda policista zátěž zvládá a je schopen udržet výkon služby na požadované úrovni a zda umí rozpoznat, kdy může dojít k ohrožení jeho psychického zdraví. Znalost těchto projevů je důležité nejen pro samotné policisty, ale také pro jejich nadřízené a odporníky, kteří se věnují podpoře psychické odolnosti v bezpečnostních sborech.

¹¹ Podle § 2 zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.

¹² SINGER, M. *Stres v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2011, s. 104–109.

¹³ KEBZA, V.; ŠOLCOVÁ, I. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2013, s. 140–142.

2.3 Mimořádné události

Podle zákona č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému,¹⁴ jsou mimořádné události definovány jako škodlivé jevy vyvolané přírodními vlivy, lidskou činností nebo technologickým selháním, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí. Policie ČR se při mimořádných událostech podílí na ochraně života, zdraví osob, zajišťuje pořádek, reguluje pohyb osob i doprav, dokumentuje celý průběh události a koordinuje postup s ostatními složkami IZS.¹⁵ Tato komplexnost zásahu klade na policisty extrémně vysoké nároky po psychické i fyzické stránce.

Mimořádné události představují pro příslušníky Policie České republiky jednu z psychicky nejnáročnějších částí jejich služby.¹⁶ Jde o situace, které svou povahou, rozsahem nebo intenzitou přesahují běžné každodenní události a vyžadují okamžitou, soustředěnou a odbornou reakci. Policisté jsou při těchto událostech často první na místě a nesou odpovědnost za první zásadní rozhodnutí, která mohou ovlivnit záchranu lidských životů,¹⁷ další průběh a bezpečnost ostatních složek integrovaného záchranného systému (IZS). Součástí jejich úkolů je také zajištění prostoru zásahu, zabránění vstupu nepovolaných osob a podpora evakuace, pokud je vyhlášena. Tato komplexnost zásahu klade na policisty extrémně vysoké nároky po psychické i fyzické stránce.

Stres vznikající při mimořádných událostech je specifický svou intenzitou a náhlostí.¹⁸ Policisté se musí v krátkém čase zorientovat v chaotické situaci, rychle vyhodnotit rizika, určit priority zásahu a současně chránit sebe i ostatní. K tomu se přidává přítomnost silných emocionálních podnětů jako je panika, křik, zranění osob, agrese nebo úmrtí.¹⁹ Silně zatěžující je také tlak odpovědnosti, protože rozhodnutí policisty může mít přímý dopad na životy ostatních. Tyto situace mohou vést k aktuálním stresovým reakcím, jako je zúžené vnímání, zrychlené rozhodování, napětí nebo přechod do instinktivního režimu, kdy tělo reaguje automaticky.

¹⁴ Podle § 2 zákona č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému.

¹⁵ Ministerstvo vnitra ČR. Integrovaný záchranný systém – základní informace. MVČR [online], 2024, [cit. 12. 10. 2025]. Dostupné z WWW: <https://www.hzscr.cz/clanek/integrovaný-zachranny-system.aspx>

¹⁶ ZEMAN, P. *Policejní psychologie*. Praha: Policejní akademie ČR, 2014, s. 72–74.

¹⁷ ELLISON, Katherine W. *Stress and the Police Officer*. Springfield, IL: Charles C Thomas, 2004, s. 58–60.

¹⁸ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2017, s. 134–136.

¹⁹ SINGER, M. *Stres v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2011, s. 91–94.

U policistů je stres umocněn i přímým ohrožením jejich vlastního života, zejména při násilných trestných činech, ozbrojených incidentech, dopravních nehodách, požárech nebo pátráních v nebezpečných lokalitách. Podle § 2 zákona č. 273/2008 Sb., o Policii ČR,²⁰ jsou policisté povinni čelit i situacím, při nichž je ohrožena jejich vlastní bezpečnost, a učinit vše pro ochranu životů ostatních. Tato povinnost vytváří trvalý psychický tlak, který může přetrvávat i po ukončení zásahu.

Mimořádné události mohou zahrnovat široké spektrum zásahových situací od dopravních nehod, živelných pohrom, průmyslových havárií až po pátrání po pohřešovaných osobách nebo zásahy proti nebezpečným pachatelům.²¹ Každá z těchto situací s sebou nese specifické stresory. U dopravních nehod jde často o vizuálně náročné scény, zraněné nebo usmrcené osoby a tlak na rychlou pomoc. U živelných pohrom je typický chaos, zmatek a obrovský rozsah škod. U násilných trestných činů dominuje agrese, nepředvídatelnost a riziko opakovaného útoku.²² Pravidelný kontakt s mimořádnými událostmi vede u policistů k vyšší náchylnosti k chronickému stresu.

Výzkumy ukazují, že u policistů, kteří se dlouhodobě účastní zásahů s tragickými následky, se může rozvíjet posttraumatická stresová reakce, sekundární traumatizace nebo symptomy vyhoření.²³ Důvodem je kumulace extrémních zážitků, které jsou pro běžnou populaci výjimečné, ale pro policisty každodenní realitou. Významným problémem je také nedostatečný čas na regeneraci po psychicky náročném zásahu často následují další úkoly, administrativa nebo nové výjezdy, aniž by měl policista čas událost zpracovat.

Zvládání stresu při mimořádných událostech je proto jedním z klíčových témat policejní psychologie. Správná reakce policisty v prvních minutách zásahu je zásadní pro bezpečnost všech zúčastněných, ale zároveň jde o moment, který je z psychického hlediska extrémně zatěžující. Proto je důležité, aby policisté měli k dispozici vhodné copingové strategie, podporu nadřízených, možnost odborné péče a kvalitní vzdělávání v oblasti krizových situací.²⁴ Vyhnálek upozorňuje, že účinné zvládání mimořádných

²⁰ Podle § 2 zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.

²¹ ŘEHULKA, E.; ŘEHULKOVÁ, O. *Zdraví a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 2002, s. 148–152.

²² KEBZA, V.; ŠOLCOVÁ, I. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2013, s. 162–165.

²³ HOSKOVCOVÁ, S. *Vyhoření v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2018, s. 45–49.

²⁴ Ministerstvo vnitra ČR. Psychologická služba Policie ČR – činnost a doporučení. MVČR [online], 2023, [cit. 12. 10. 2025]. Dostupné z WWW: <https://www.policie.cz/clanek/psychologicka-sluzba-policie-cr.aspx>

událostí závisí nejen na odborné přípravě, ale také na schopnosti krizového řízení, které vyžaduje rychlé rozhodování pod stresem a koordinaci složek IZS.²⁵

2.4 Stresové faktory a reakce

Stresové faktory a stresové reakce spolu úzce souvisejí. Stresové faktory a stresové reakce jsou základními prvky, které ovlivňují, jak policista zvládá každodenní i mimořádné pracovní situace. Stresové faktory představují konkrétní okolnosti, podněty nebo situace, které vyvolávají zátěž, zatímco stresové reakce jsou důsledkem toho, jak tělo a psychika na tento podnět odpoví. U policistů je toto rozlišení důležité, pracují s různými typy stresorů a jejich reakce mohou ovlivnit nejen jejich zdraví, ale i výkon služby a bezpečnost ostatních.²⁶

Stresové faktory neboli stresory představují podněty nebo situace, které narušují psychickou rovnováhu člověka a vyvolávají stresovou reakci. V policejní profesi se tyto faktory objevují častěji a mají intenzivnější charakter než v běžném civilním prostředí. Policisté se při výkonu služby setkávají s nečekanými událostmi, rychlým střídáním situací, vysokou odpovědností, časovým tlakem i přímým ohrožením života.²⁷ Lze dělit na vnější a vnitřní. Vnější faktory souvisejí s prostředím nebo situací, příkladem jsou mimořádné události, krizové zásahy, násilné incidenty, složité jednání s lidmi nebo nepředvídatelné chování pachatelů. Vnitřní faktory vycházející z osobnosti samotného policisty, jeho odolnosti, zkušeností, aktuální psychické kondice nebo schopnosti.²⁸

Stresová reakce je přirozený fyziologický a psychologický mechanismus, kterým se tělo aktivuje při ohrožení nebo zvýšených nárocích. Jak uvidí Paulík, reakce se dělí na okamžitou fázi aktivace, člověku se zvýší tep, napnou se svaly.²⁹ Fáze adaptace nastává, když se tělo snaží stres zvládnout. Pokud však trvá dlouho, přechází do fáze vyčerpání, která vede k oslabení fyzických i psychických sil. Reakce na stres se může u policistů projevit tělesně, zvýšenou únavou, nespavostí, bolestí hlavy, po psychické stránce jde o

²⁵ VYHNÁLEK, Martin. *Krizový management: teorie a praxe*. Brno: Masarykova univerzita, 2018, s. 112–120.

²⁶ ZEMAN, P. *Policejní psychologie*. Praha: Policejní akademie ČR, 2014, s. 21–24.

²⁷ ELLISON, Katherine W. *Stress and the Police Officer*. Springfield, IL: Charles C Thomas, 2004, s. 55–59.

²⁸ KEBZA, V.; ŠOLCOVÁ, I. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2013, s. 102–104.

²⁹ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2017, s. 48–50.

podrážděnost, zhoršenou koncentraci, úzkost, může se projevit i behaviorálně impulzivním chováním, sníženou tolerancí k lidem, vyhýbáním se různým situacím.³⁰ Tyto reakce jsou signálem, že organismus je přetížen a potřebuje regeneraci.

Pokud policista dlouhodobě potlačuje stresové reakce, což je v této profesi běžné kvůli tlaku na profesionalitu, může dojít k narušení duševní pohody a vzniku syndromu vyhoření.³¹

Stresové faktory a reakce jsou proto klíčovým tématem policejní psychologie. Porozumění těmto procesům pomáhá nejen jednotlivým policistům, ale i jejich nadřízeným při organizaci práce, prevenci vyhoření a zajištění bezpečného výkonu služby.³²

2.5 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření představuje závažný psychický stav, který vzniká při dlouhodobém působení stresu, především v profesích s vysokou mírou emoční, psychické a sociální zátěže. Světová zdravotnická organizace (WHO) ho definuje jako stav způsobený chronickým pracovním stresem, který nebyl zvládnut vhodným způsobem, a řadí jej mezi faktory ovlivňující zdravotní stav. WHO zároveň zdůrazňuje, že nejde o osobní slabost, ale o důsledek dlouhodobého pracovního přetížení, což je u policistů velmi časté. WHO dále uvádí, že syndrom vyhoření je zařazen v Mezinárodní klasifikaci nemocí ICD-11 jako jev spojený s pracovním prostředím, nikoliv jako samostatná zdravotní porucha.³³ To znamená, že se vztahuje k dlouhodobému pracovnímu přetížení, což činí tuto problematiku u policistů a složek IZS obzvlášť aktuální.

³⁰ ŘEHULKA, E.; ŘEHULKOVÁ, O. *Zdraví a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 2002, s. 67–70.

³¹ SINGER, M. *Stres v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2011, s. 91–94.

³² Ministerstvo vnitra ČR. Psychická odolnost a zvládání stresu u Policie ČR. MVČR [online], 2020, [cit. 12. 10. 2025].

Dostupné z WWW: <https://www.mver.cz/clanek/psychicka-odolnost-a-zvladani-stresu.aspx>

³³ Světová zdravotnická organizace. *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics – Burn-out*. WHO [online], 2019, [cit. 12. 10. 2025].

Dostupné z WWW: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Policejní práce patří mezi obory, kde se riziko syndromu vyhoření objevuje velmi často, a to z důvodu, že jsou opakovaně vystavováni náročným, emočně zatěžujícím a krizovým situacím. Syndrom vyhoření se rozvíjí postupně, nejprve dochází k chronické únavě, snížené motivaci a celkovému vyčerpání, později se objevuje emoční otupělost, cynismus a ztráta smyslu a chuti k práci. Tento stav výrazně ovlivňuje výkon policistů, jejich rozhodovací schopnosti, komunikaci i psychické zdraví.³⁴

K rozvoji tohoto syndromu přispívá více faktorů, jako je dlouhodobý stres, směnný provoz, nedostatek odpočinku, a především častý kontakt s lidským neštěstím, agresí nebo tragickými událostmi. Velkou roli hrají také vysoké pracovní nároky a velmi malá možnost kontroly nad výsledkem práce, kdy policista vidí následky, ale nemůže ovlivnit jejich vývoj, například u dopravních nehod nebo násilných trestných činů.³⁵

U policistů se často kombinuje emoční vyčerpání s pocitem, že jejich úsilí nemá dostatečný efekt, což vede k postupnému psychickému vyčerpání. Rizikem bývá i tlak na profesionalitu, policisté mají tendenci často potlačovat své vlastní emoce, aby působili stabilně a odolně, a to přispívá k rychlejšímu vyčerpání.³⁶

Syndrom vyhoření se zpravidla projevuje třemi hlavními fázemi. První fází je emoční vyčerpání, pocit, že člověk nemá dostatek psychické energie ani kapacity dál zvládat pracovní požadavky. Druhou fází je depersonalizace, která se u policistů projevuje až cynickým odstupem od lidí, podrážděností a sníženou trpělivostí při komunikaci, jedinec odmítá další úkoly, špatně se soustředí a má větší sklony k chybám, které by dříve neudělal. Třetí fází je snížené osobní naplnění, kdy policista ztrácí pocit smyslu práce, má tendenci dělat chyby a celkově klesá jeho výkon. Dlouhodobě neléčený syndrom vyhoření může přerůst až v závažné psychické potíže, somatická onemocnění nebo až k úplnému odchodu ze služby.³⁷ Syndrom vyhoření je tedy komplexní stav, který ovlivňuje nejen psychiku policistů, ale i jejich pracovní výkon, rozhodování a celkovou bezpečnost zásahů.

³⁴ ELLISON, Katherine W. *Stress and the Police Officer*. Springfield, IL: Charles C Thomas, 2004, s. 101–103.

³⁵ HOSKOVCOVÁ, Simona. *Vyhoření v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2018, s. 44–48.

³⁶ KEBZA, V.; ŠOLCOVÁ, I. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2013, s. 132–136.

³⁷ SINGER, M. *Stres v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2011, s. 87–93.

Výzkumy potvrzují, že policisté patří mezi nejrizikovější skupiny z hlediska vyhoření, a to kvůli opakovaným zásahům u mimořádných událostí, vysokým očekáváním veřejnosti i tlakům uvnitř organizace.³⁸ Prevencí syndromu vyhoření jsou vhodné copingové strategie, psychohygienu, supervize, systémová psychologická péče Policie ČR, kvalitní organizace práce, dostatek odpočinku a podpora ze strany vedení.³⁹ Při dlouhodobé prevenci hraje významnou roli také školení stresové odolnosti a možnost odborné intervence po náročných událostech, což doporučují i bezpečnostní směrnice Ministerstva vnitra ČR.⁴⁰

2.6 Copingové strategie

Copingové strategie představují způsoby, jakými se jednotlivci vyrovnávají se stresovými situacemi. Jde o vědomé i nevědomé postupy, jejichž cílem je zvládnout zátěž, přizpůsobit se náročným podmínkám nebo alespoň zmírnit negativní dopady stresu.⁴¹

V policejní praxi hrají copingové strategie zásadní roli, protože příslušníci Policie České republiky jsou vystaveni dlouhodobému psychickému tlaku, nepředvídatelným událostem a náročným zásahovým situacím, které mohou mít výrazný dopad na jejich psychické zdraví i pracovní výkon. Účinnost copingových strategií významně ovlivňuje dopad, zda bude policista schopen dlouhodobě vykonávat svou práci bez nadměrné psychické zátěže.⁴²

Základní přístup k copingovým strategiím popisují psychologové Richard S. Lazarus a Suzan Folkmanová, kteří rozlišují coping zaměřený na problém a coping zaměřený na emoce.⁴³ Coping zaměřený na problém zahrnuje aktivní kroky ke změně situace, řešení problému, získávání informací, plánování a hledání možností, jak zátěž snížit. Tento způsob zvládnání stresu je typický pro situace, kdy má policista situaci alespoň částečně pod kontrolou a může ovlivnit její výsledek. Coping zaměřený na emoce se soustředí na zvládnání vnitřního napětí, emočních reakcí a snižování úzkosti.

³⁸ ZEMAN, P. *Policejní psychologie*. Praha: Policejní akademie ČR, 2014, s. 72–76.

³⁹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2018, s. 254–256

⁴⁰ Možnosti psychologické podpory v Policii ČR. Ministerstvo vnitra ČR, 2010. PDF-publikace. Dostupné z WWW: <https://mv.gov.cz/soubor/moznosti-psychologicke-podpory-v-policii-cr-pdf.aspx>

⁴¹ BĚLOHLÁVEK, F. *Stres a jak ho zvládat*. Praha: Grada Publishing, 2017, s. 44–46.

⁴² SINGER, M. *Stres v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2011, s. 72–75.

⁴³ LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing, 1984, s. 141–150.

Jedná se o strategie, které umožňují policistovi udržet si emoční stabilitu v situacích, které nelze přímo změnit například při tragických událostech, kde je výsledek mimo jeho kontrolu.⁴⁴

Policisté při své práci často uplatňují kombinaci obou přístupů. Při dopravních nehodách nebo krizových zásazích je nutné rychlé a efektivní řešení situace, zatímco po ukončení zásahu může být potřeba zpracovat emoce a vyrovnat se s prožitou událostí.⁴⁵ Kromě těchto dvou hlavních typů popisuje moderní psychologie i další specifické copingové strategie, které mohou být u policistů velmi výrazné.⁴⁶

Jednou z významných strategií je situační zvládnání, kdy policista využívá své odborné znalosti, techniky a výcvik k tomu, aby se co nejlépe adaptoval na náročnou situaci. Výcvik a profesionalita pomáhají policistům zautomatizovat některé postupy, což snižuje psychickou zátěž.⁴⁷ Tento typ copingové strategie je typický zejména při zásazích, kdy je nutné reagovat rychle, přesně a bez váhání.

Další strategií je sociální opora policisté často využívají podporu kolegů, nadřízených, rodiny nebo odborníků, aby snížili dopad stresu. Kolegialita a soudržnost v policejních týmech jsou důležitým faktorem, protože sdílení zážitků s lidmi, kteří zažívají podobné situace, přispívá k lepšímu zpracování stresu.⁴⁸ Policisté používají také humor jako formu emočního copingového mechanismu. Humor pomáhá uvolnit napětí, zmenšit emoční dopad náročné situace a vytvořit odstup od události.⁴⁹

K rizikovým copingovým strategiím patří vyhýbání, potlačování emocí nebo nadměrná konzumace alkoholu. Tyto způsoby mohou krátkodobě snížit napětí, ale z dlouhodobého hlediska zvyšují riziko psychických potíží, vyhoření nebo rozvoje posttraumatické stresové poruchy.⁵⁰ V policejním prostředí může být problémem také profesionální maska, kdy policista dlouhodobě potlačuje emoce, aby působil stabilně a

⁴⁴ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2017, s. 98–101.

⁴⁵ ELLISON, Katherine W. *Stress and the Police Officer*. Springfield, IL: Charles C Thomas, 2004, s. 55–58.

⁴⁶ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2018, s. 219–221.

⁴⁷ ZEMAN, P. *Policejní psychologie*. Praha: Policejní akademie ČR, 2014, s. 88–90.

⁴⁸ ŘEHULKA, E.; ŘEHULKOVÁ, O. *Zdraví a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 2002, s. 134–136.

⁴⁹ HOSKOVCOVÁ, S. *Vyhoření v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2018, s. 102–104.

⁵⁰ KRIŽAN, M. *Stres, trauma a jejich zvládnání*. Brno: Masarykova univerzita, 2016, s. 67–70.

odolně. Ačkoliv je tento přístup do určité míry profesní role, při dlouhodobém používání vede k psychické vyčerpanosti.

Významným prvkem copingových strategií je fyzická aktivita a zdravý životní styl. Pravidelný pohyb, spánek, vyvážená strava a dostatečná regenerace mají zásadní vliv na zvládnání stresu.⁵¹ Policisté, kteří dbají na fyzickou kondici a psychohygienu, vykazují nižší míru únavy a lepší schopnost vyrovnat se s náročnými úkoly. V policejní praxi je však problémem nepravidelný režim služby, který může tyto přirozené copingové mechanismy oslabovat.

Pro policisty je klíčové, aby zvládali stres prostřednictvím vhodných copingových strategií, rozuměli svým reakcím a byli schopni využívat dostupné možnosti psychické podpory. Efektivní zvládnání stresu zvyšuje odolnost, snižuje riziko vyhoření a přispívá ke kvalitnějšímu výkonu služby i celkovému duševnímu zdraví. Copingové strategie jsou proto nezbytnou součástí policejní profese a tvoří důležitý pilíř psychické připravenosti policistů na náročné a nepředvídatelné situace.

2.7 Přehled dosavadních výzkumů o stresu

V posledních letech bylo publikováno mnoho studií, které systematicky mapují psychickou zátěž policistů a jejich způsoby zvládnání stresu. Tyto výzkumy poskytují důležité poznatky o hlavních stresorech, dopadech dlouhodobé zátěže a efektivitě copingových strategií.⁵²

Studie Understanding Police Officer Stress z roku 2022 shrnuje široké spektrum negativních vlivů policejní služby na psychické i fyzické zdraví policistů, včetně akutních reakcí, dlouhodobého vyčerpání a rizika vyhoření.⁵³

⁵¹ NEŠNÝ, M. *Psychologie práce a organizace*. Praha: Grada, 2015, s. 176–178.

⁵² GOLDSTEIN, D. *Managing Stress in Public Safety Officers*. New York: Routledge, 2016, s. 45–47.

⁵³ Understanding Police Officer Stress: A Review of the Literature. Illinois Criminal Justice Information Authority [online], 2022, [cit. 10. 11. 2025].

Dostupné z WWW: <https://icjia.illinois.gov/researchhub/articles/understanding-police-officer-stress-a-review-of-the-literature>

Naopak studie *Stress and coping among police officers* z roku 2020 uvádí, že nejčastější stresory zahrnují organizační kulturu, pracovní podmínky, osobnostní faktory, které jsou spojovány s vyšším výskytem syndromu vyhoření.⁵⁴ Autoři uvádějí, že největším rizikem jsou dlouhodobé stresory nikoliv jednotlivé traumatické události. Chronický stres tak vede u policistů k únavě, emoční otupělosti a postupnému rozvoji vyhoření.

Systematická studie *Risk factors for stress among police officers* z roku 2021 identifikovala běžné rizikové faktory napříč 29 světovými výzkumy, mezi které patří vysoká pracovní zátěž, směnný provoz, nedostatek spánku, organizační problémy, zásahy v nebezpečných situacích, psychická únava a nedostatečná regenerace a podpora ze strany vedení. Studie upozorňuje také na to, že maladaptivní coping neboli únik, potlačování emocí a izolace zvyšuje riziko PTSD i syndromu vyhoření.⁵⁵

Kvalitativní výzkum z roku 2024 *Experience of Stress and Coping Among Male Police Officers* ukazuje, jak policisté popisují své nejčastější copingové strategie, mezi které patří sociální opora, emoční regulace, snaha oddělovat pracovní a osobní sféru, používání humoru jako emoční strategii a adaptivní vyrovnávací mechanismy odpovídající závažnosti události.

Tyto závěry korespondují i s českou odbornou literaturou, podle níž je odolnost policistů ovlivněna osobnostními rysy, mírou podpory, kvalitou týmu a přiměřeným zvládnutím emocí.⁵⁶

Znamé práce českých autorů jako je Kebza a Šolcová upozorňují, že stres u příslušníků bezpečnostních složek je výsledkem kombinace operační zátěže, organizačních faktorů, směnnosti, vysoké odpovědnosti a omezených možností regenerace.⁵⁷

⁵⁴ *Stress and coping among police officers: An integrated review of literature*. ResearchGate [online], 2020, [cit. 10. 11. 2025]. Dostupné z WWW: https://www.researchgate.net/publication/344175599_Stress_and_coping_among_police_officers_An_integrated_review_of_literature

⁵⁵ *Risk factors for stress among police officers: A systematic literature review*. PubMed [online], 2021, [cit. 10. 11. 2025]. Dostupné z WWW: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33867384/>

⁵⁶ *Experience of Stress and Coping Among Male Police Officers in Trinidad and Tobago*. Walden University ScholarWorks [online], 2024, [cit. 10. 11. 2025]. Dostupné z WWW: <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/16676/>

⁵⁷ KEBZA, V.; ŠOLCOVÁ, I. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2013, s. 112–115.

Všechny tyto závěry doplňuje Zeman, který ve své policejní psychologii zdůrazňuje, že policisté jsou specifickou profesní skupinou, která čelí nadprůměrnému riziku traumatu, krizovým situacím a emočně náročným zásahům.⁵⁸ Shrnutí poznatků ukazuje, že stres policistů není jen důsledkem jednotlivých zásahů, ale výsledkem komplexní interakce operačních, organizačních, psychologických a sociálních faktorů.

Efektivní copingové strategie zejména aktivní přístup, sociální podpora, emoční regulace a psychohygienu jsou klíčové pro dlouhodobou psychickou stabilitu. Naopak negativní coping jako je únik, izolace, potlačování emocí je spojen se zvýšeným stavem vyhoření.

Přesto všechno, že existuje poměrně rozsáhlá zahraniční literatura, odborné zdroje neustále poukazují na to, že výzkumy z prostředí České republiky a střední Evropy jsou stále nedostatečné. Chybí zejména studie sledující policisty v delším časovém období, výzkumy zaměřené na prevenci a studie porovnávající různé útvary policie. Všechny tyto skutečnosti poukazují na potřebu detailněji zkoumat, jak policisté a další složky IZS v českém prostředí zvládají psychickou zátěž, jaké copingové strategie používají a které faktory nejvíce ovlivňují jejich psychickou odolnost.

Studie se shodují, že prevence stresu v bezpečnostních sborech vyžaduje komplexní přístup zahrnující organizační podporu, rozvoj copingových dovedností, psychohygienu a dostupnou odbornou pomoc.

⁵⁸ ZEMAN, P. *Policejní psychologie*. Praha: Policejní akademie ČR, 2014, s. 58–60.

3 Policie České republiky

Policie České republiky představuje ozbrojený bezpečnostní sbor, který plní významnou roli při zajišťování vnitřní bezpečnosti státu a ochraně veřejného pořádku. Její postavení, úkoly a působnost jsou upraveny zákonem č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.⁵⁹ Policie České republiky je jednotným ozbrojeným bezpečnostním sborem, jehož hlavním posláním je chránit bezpečnost osob a majetku, zajišťovat veřejný pořádek a předcházet trestné činnosti.⁶⁰ Kromě těchto základních úkolů policie plní také další činnosti související s ochranou společnosti, například odhalování trestných činů, vyšetřování trestné činnosti nebo dohled nad bezpečností silničního provozu. Policie se rovněž podílí na řešení mimořádných událostí a krizových situací a spolupracuje s dalšími bezpečnostními složkami státu.

Policie České republiky je organizačně podřízena Ministerstvu vnitra České republiky a její činnost je řízena Policejním prezidiem České republiky.⁶¹ Organizační struktura policie je tvořena útvary s celostátní působností, krajskými ředitelstvími policie a dalšími specializovanými útvary, které zajišťují výkon služby na různých úrovních.⁶² Krajská ředitelství policie zajišťuje bezpečnost a veřejný pořádek v jednotlivých regionech České republiky a jejich působnost odpovídá územnímu členění státu.⁶³ Tato struktura umožňuje policii reagovat na bezpečnostní situaci v jednotlivých regionech a zároveň koordinovat činnost na celostátní úrovni.

Práce policisty je velmi specifická zahrnuje široké spektrum činností, které mohou být často nepředvídatelné a náročné. Policisté při výkonu služby přicházejí do kontaktu s různými druhy protiprávního jednání, řeší konfliktní situace mezi lidmi a často se setkávají s následky trestné činnosti nebo mimořádných událostí. Výkon služby je proto spojen s vysokou mírou odpovědnosti a nutností rychlého rozhodování. Policisté musí být schopni reagovat na krizové situace, zachovat profesionální přístup a jednat s rozvahou i v podmínkách, které mohou být psychicky i fyzicky velmi náročné.

⁵⁹ Podle zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.

⁶⁰ Podle §4 zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.

⁶¹ Policejní prezidium České republiky [online]. Policie České republiky [cit. 16. 03. 2026]. Dostupné z WWW: <https://policie.gov.cz/clanek/policejni-prezidium-ceske-republiky-600334.aspx>

⁶² Útvary s působností na celém území ČR [online]. Policie České republiky [cit. 16. 03. 2026]. Dostupné z WWW: <https://policie.gov.cz/clanek/utvary-s-celostatni-pusobnosti.aspx>

⁶³ Útvary s územně vymezenou působností [online]. Policie České republiky [cit. 16. 03. 2026]. Dostupné z WWW: <https://policie.gov.cz/clanek/utvary-s-uzemne-vymezenou-pusobnosti-794179.aspx>

Policejní služba je spojena také s řadou specifických pracovních podmínek. Policisté často pracují ve směnném provozu, který zahrnuje noční a víkendové služby nebo zásahy v mimořádných situacích. Takový pracovní režim může mít vliv nejen na fyzickou kondici policistů, ale také na jejich psychickou pohodu a celkovou kvalitu života. Policisté se navíc během své služby mohou setkávat se situacemi, které jsou emočně náročné, například při komunikaci s oběťmi trestné činnosti nebo při řešení tragických událostí.

S výkonem policejní služby je proto neodmyslitelně spojena také psychická zátěž. Policisté se během své služby setkávají se situacemi, které mohou být stresující nebo traumatizující, například při zásazích u dopravních nehod, násilných trestných činů nebo při komunikaci s rodinnými příslušníky obětí. Takové situace vyžadují nejen odborné znalosti a praktické dovednosti, ale také vysokou míru psychické odolnosti. Policisté musí být schopni zvládat stresové situace a zároveň zachovat profesionální přístup při komunikaci s veřejností.

Z těchto důvodů je v rámci Policie České republiky věnována pozornost také přípravě policistů v oblasti zvládnání stresu a psychické zátěže. Policisté procházejí během své profesní přípravy odborným výcvikem, který zahrnuje nejen právní a taktickou přípravu, ale také rozvoj komunikačních dovedností a schopnost řešit krizové situace. Důležitou součástí přípravy je také týmová spolupráce a koordinace při řešení mimořádných událostí.

Významnou roli při zvládnání stresu hraje také pracovní kolektiv a vzájemná podpora mezi policisty. Sdílení zkušeností a vzájemná pomoc může přispívat ke snižování psychické zátěže a posilování týmové spolupráce. V prostředí bezpečnostních složek je soudržnost pracovního kolektivu často považována za jeden z důležitých faktorů, který pomáhá policistům zvládat náročné situace spojené s výkonem služby.

Specifickým rysem policejní služby je také skutečnost, že policisté musí být připraveni reagovat na situace, které mohou být nejen náročné, ale také nebezpečné. Policisté se při výkonu služby mohou setkávat s agresivním chováním osob, s konfliktními situacemi nebo s událostmi, které vyžadují okamžitou reakci. Takové situace kladou vysoké nároky na schopnost rychlého rozhodování, profesionálního vystupování a zachování klidu i ve velmi vypjatých podmínkách. Schopnost správně vyhodnotit

situaci a zvolit vhodný postup je přitom zásadní nejen pro samotného policistu, ale také pro bezpečnost ostatních osob.

Součástí policejní práce je také komunikace s veřejností, která může být v mnoha případech velmi náročná. Policisté přicházejí do kontaktu s lidmi, kteří se nacházejí v obtížných nebo krizových životních situacích. Může se jednat například o oběti trestné činnosti, účastníky dopravních nehod nebo osoby, které se ocitly v konfliktních situacích. V takových případech je důležité, aby policisté dokázali jednat nejen profesionálně, ale také s určitou mírou empatie a porozumění. Schopnost komunikace a zvládnání emocí tak představuje důležitou součást policejní práce.

Výkon služby u Policie České republiky proto vyžaduje nejen odborné znalosti a praktické dovednosti, ale také vysokou míru psychické odolnosti a schopnost zvládat stresové situace. Policisté musí být připraveni čelit různým typům náročných událostí a zároveň si zachovat profesionální přístup při jednání s veřejností. Právě z tohoto důvodu je problematika stresu a jeho zvládnání v policejní profesi velmi důležitým tématem, kterému je věnována pozornost nejen v odborné literatuře, ale také v praxi bezpečnostních složek.

4 Stres při mimořádných událostech

4.1 Stres u příslušníků policie ČR při mimořádných událostech

Mimořádné události představují pro příslušníky Policie České republiky jednu z psychicky nejnáročnějších částí jejich služby. Jde o situace, které svou povahou, rozsahem nebo intenzitou přesahují běžné každodenní události a vyžadují okamžitou, soustředěnou a odbornou reakci. Policisté jsou při těchto událostech často první na místě a nesou odpovědnost za první zásadní rozhodnutí, která mohou ovlivnit záchranu lidských životů, další průběh a bezpečnost ostatních složek integrovaného záchranného systému (IZS).

Podle zákona č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému, jsou mimořádné události definovány jako škodlivé jevy vyvolané přírodními vlivy, lidskou činností nebo technologickým selháním, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí.⁶⁴ Policie ČR se při mimořádných událostech podílí na ochraně života, zdraví osob, zajišťuje pořádek, reguluje pohyb osob i dopravy, dokumentuje celý průběh události a koordinuje postup s ostatními složkami IZS. Tato komplexnost zásahu klade na policisty extrémně vysoké nároky po psychické i fyzické stránce.⁶⁵

Stres vznikající při mimořádných událostech je specifický svou intenzitou a náhlostí. Policisté se musí v krátkém čase zorientovat v chaotické situaci, rychle vyhodnotit rizika, určit priority zásahu a současně chránit sebe i ostatní. K tomu se přidává přítomnost silných emocionálních podnětů jako je panika, křik, zranění osob, agrese nebo úmrtí. Tyto situace mohou vést k aktuálním stresovým reakcím, jako je zúžené vnímání, zrychlené rozhodování, napětí nebo přechod do instinktivního režimu, kdy tělo reaguje automaticky.⁶⁶

U policistů je stres umocněn i přímým ohrožením jejich vlastního života, zejména při násilných trestných činech, ozbrojených incidentech, dopravních nehodách, požárech nebo pátráních v nebezpečných lokalitách. Podle §2 zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, jsou policisté povinni čelit i situacím, při nichž je ohrožena jejich vlastní

⁶⁴ Podle zákona č. 239/2000 Sb., O integrovaném záchranném systému.

⁶⁵ EHULKA, E.; ŘEHULKOVÁ, O. Zdraví a stres. Brno: Masarykova univerzita, 2002, s. 148–152.

⁶⁶ KEBZA, V.; ŠOLCOVÁ, I. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2013, s. 162–165.

bezpečnost, a učinit vše pro ochranu životů ostatních.⁶⁷ Tato povinnost vytváří trvalý psychický tlak, který může přetrvávat i po ukončení zásahu.

Mimořádné události mohou zahrnovat široké spektrum zásahových situací od dopravních nehod, živelních pohrom, průmyslových havárií až po pátrání po pohřešovaných osobách nebo zásahy proti nebezpečným pachatelům. Každá z těchto situací s sebou nese specifické stresory. U dopravních nehod jde často o vizuálně náročné scény, zraněné nebo usmrcené osoby a tlak na rychlou pomoc. U živelních pohrom je typický chaos, zmatek a obrovský rozsah škod. U násilných trestných činů dominuje agrese, nepředvídatelnost a riziko opakovaného útoku. Pravidelný kontakt s mimořádnými událostmi vede u policistů k vyšší náchylnosti k chronickému stresu.⁶⁸

Výzkumy ukazují, že u policistů, kteří se dlouhodobě účastní zásahů s tragickými následky, se může rozvíjet posttraumatická stresová reakce, sekundární traumatizace nebo symptomy vyhoření.⁶⁹ Důvodem je kumulace extrémních zážitků, které jsou pro běžnou populaci výjimečné, ale pro policisty každodenní realitou. Významným problémem je také nedostatečný čas na regeneraci po psychicky náročném zásahu často následují další úkoly, administrativa nebo nové výjezdy, aniž by měl policista čas událost zpracovat.⁷⁰

Zvládání stresu při mimořádných událostech je proto jedním z klíčových témat policejní psychologie. Správná reakce policisty v prvních minutách zásahu je zásadní pro bezpečnost všech zúčastněných, ale zároveň jde o moment, který je z psychického hlediska extrémně zatěžující. Proto je důležité, aby policisté měli k dispozici vhodné copingové strategie, podporu nadřízených, možnost odborné péče a kvalitní vzdělávání v oblasti krizových situací.⁷¹

⁶⁷ Podle § 2 zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.

⁶⁸ HOSKOVCOVÁ, S. Vyhoření v pomáhajících profesích. Praha: Portál, 2018, s. 45–49.

⁶⁹ SINGER, M. Stres v pomáhajících profesích. Praha: Portál, 2011, s. 87–93.

⁷⁰ NEŠNÝ, M. Psychologie práce a organizace. Praha: Grada, 2015, s. 189–191.

⁷¹ Ministerstvo vnitra ČR. Psychologická služba. MV ČR [online], 2022, [cit. 12. 11. 2025]. Dostupné z WWW: <https://mv.gov.cz/clanek/psychologicka-sluzba-ministerstva-vnitra.aspx>

Z výše uvedeného vyplývá, že mimořádné události představují pro policisty specifický typ zátěžové situace, která vyžaduje nejen odbornou připravenost, ale také schopnost účinně zvládat stresové reakce. Právě z tohoto důvodu je důležité zaměřit pozornost na copingové strategie, které policistům umožňují lépe zvládat psychickou zátěž spojenou s výkonem služby při mimořádných událostech.

V kontextu policejní služby je důležité vnímat mimořádné události nejen jako bezpečnostní nebo organizační problém, ale také jako významnou psychickou zátěž pro zasahující policisty. Způsob, jakým je policista na tyto situace připraven a jaké má možnosti následného zvládnání stresu, může výrazně ovlivnit nejen jeho aktuální výkon, ale i dlouhodobou psychickou odolnost. Z tohoto důvodu je vhodné věnovat pozornost nejen odborné a taktické přípravě, ale také vytváření podmínek pro průběžnou psychickou podporu a regeneraci po náročných zásazích.

4.2 Stres u obětí mimořádných událostí

Oběťmi mimořádných událostí mohou být jednak osoby, které byly přímo zasaženy nehodou, násilným incidentem, živelnou pohromou či jiným krizovým jevem, stejně tak do této skupiny patří i osoby, které se stali svědkem tragické události, rodinní příslušníci, osoby v šoku či lidé, kteří přišli o majetek nebo pocit bezpečí a domova. Podle § 2 zákona č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému,⁷² je obětí každý, jehož život, zdraví nebo majetek byl mimořádnou událostí ohrožen nebo poškozen.

Stres u obětí je zcela přirozenou reakcí na náhlou situaci, jež ohrožuje jejich fyzickou integritu, bezpečí nebo psychickou stabilitu. Typické jsou reakce šoku, zmatku, problémy s orientací, neschopnost komunikovat, pláč, panika nebo naopak úplná emoční otupělost. Všechny tyto reakce se objevují okamžitě po události a mohou trvat od několika minut až po hodiny. U osob, které zažily extrémně traumatické situace, se mohou rozvinout silné akutní stresové reakce, ty pak ovlivňují jejich schopnost spolupracovat se zasahujícími složkami IZS.

⁷² Podle zákona č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému.

Policejní praxe ukazuje, že oběti ve většině případů často reagují nepředvídatelně, mohou jednat impulzivně, odmítat pomoc, být agresivní nebo naopak zcela pasivní. U mnoha obětí převažuje šok a dezorientace. Podle Ministerstva vnitra ČR⁷³ k nejčastějším projevům patří zrychlené dýchání, třes, dezorientace, výbuchy emocí, neschopnost rozhodování nebo úzkostné stavy. První kontakt policisty s obětí je proto klíčový, jeho způsob jednání může ovlivnit další psychický vývoj situace.

Stres u obětí je také ovlivněn tím, zda se nacházejí v přímém ohrožení, zda došlo k úmrtí blízké osoby, závažnému zranění či rozsáhlým materiálními škodám. V těchto situacích bývá emoční reakce intenzivnější a je vyšší riziko rozvoje akutní stresové poruchy nebo posttraumatické stresové poruchy. Psychologická první pomoc, kterou mohou poskytovat i policisté, je proto zásadní součástí zásahu. Policie ČR má povinnost oběti chránit, zajistit jejich bezpečí a poskytnout základní podporu.⁷⁴ Tato povinnost vyplývá z § 2 zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.⁷⁵ Policista jedná s obětí často jako první a jeho přístup může zmírnit šok nebo naopak zvýšit stres, pokud se komunikace nezvládne správně. Součástí policejní práce je také informování dané oběti, kontrola jejího fyzického stavu, ošetření drobných zranění a zajištění odborné pomoci.

Na oběti těchto událostí působí dvě roviny stresu. První je bezprostřední akutní stres a následný psychologický stres, ten se může projevit až s odstupem času. U některých obětí se potíže objevují až po odeznění adrenalinu, teprve poté si tělo začne uvědomovat rozsah události. To je i důvodem, proč je u obětí nutné počítat s opožděnými reakcemi, ty se mohou projevit jako únava, plačtivost, potíže se spánkem nebo neustálém opakování prožívání traumatické události.

Pozornost věnovaná stresu u obětí je důležitá nejen pro jejich ochranu a zotavení, ale i pro kvalitu práce policisty, pro kterého je klíčová komunikace s těmito oběťmi. Vyžaduje znalost psychických reakcí, správně postupovat, předcházet konfliktům a zajistit co nejhladší průběh zásahu.

⁷³ Zákony pro lidi [online], [cit. 12. 11. 2025]. Dostupné online WWW: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-239>

⁷⁴ Policie České republiky. Psychologické dopady mimořádné události. Policie ČR [online], [cit. 12. 12. 2025]. Dostupné z WWW: <https://policie.gov.cz/clanek/psychologicke-dopady-mimoradne-udalosti.aspx>

⁷⁵ Podle zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.

4.3. Psychické a fyziologické dopady stresu

Stres u daného jedince vyvolává široké spektrum psychických i fyziologických reakcí, které mohou významně ovlivnit jeho schopnost rozhodování, koncentraci i celkový výkon. U příslušníků Policie České republiky jsou tyto dopady ještě výraznější z toho důvodu, že pracují v prostředí, kde jsou vystaveni nepředvídatelným situacím, riziku ohrožení života a neustálému tlaku na rychlá a přesná rozhodnutí. Psychické a fyziologické dopady reakce se mohou objevit jak při akutním stresu během zásahu, tak i při dlouhodobém působení, které je typické pro službu v bezpečnostních sborech.

Fyziologické dopady stresu souvisí s aktivací sympatického nervového systému neboli sympatikus, je součástí autonomního nervového systému,⁷⁶ který připravuje tělo na stresovou reakci, útok nebo útěk, mobilizací organismu v situacích jako je strach nebo cvičení. Dochází ke zvýšení srdeční frekvence, zrychlení dýchání, napětí svalů, rozšíření zornic a uvolňování stresových hormonů, zejména adrenalinu a kortizolu. Chronické zvýšení hladiny kortizolu může vést k oslabení imunitního systému, poruchám spánku, bolestem hlavy, zvýšené únavě a vyšší náchylnosti k dalším onemocněním. Tyto reakce mohou policistu krátkodobě podpořit ve výkonu, avšak při dlouhodobém působení dochází k postupnému vyčerpání organismu.

Psychické dopady stresu zahrnují podrážděnost, úzkosti, emoční labilitu, problémy se soustředěním, zpomalené nebo naopak zrychlené reakce, a především zhoršení schopnosti racionálně vyhodnotit situaci. Dlouhodobý stres může vést k syndromu vyhoření, depresím nebo rozvoji posttraumatické stresové poruchy (PTSD).⁷⁷ U policistů se častěji objevují tzv. intruzivní myšlenky, noční můry a znovuprožívání traumatických událostí, které souvisí s opakovaným stresem v terénu. Tyto projevy mohou výrazně narušovat psychickou stabilitu i soukromý život. Při mimořádných událostech dochází také ke kognitivnímu zúžení,⁷⁸ což znamená, že policista vnímá jen omezené množství podnětů a jeho pozornost se zaměřuje jen na nejvýraznější hrozbu. Což může být výhodou, ale zároveň může vést k přehlédnutí

⁷⁶ PLHÁKOVÁ, A. Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia, 2018, s. 254–256.

⁷⁷ HOSKOVCOVÁ, S. *Vyhoření v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2018, s. 44–48.

⁷⁸ PAULÍK, K. *Psychologie stresu a životní pohody*. Olomouc: UPOL, 2010, s. 67–70.

důležitých informací v terénu. Výzkumu prokazují, že silná emoční aktivace během zásahu může snižovat přesnost rozhodování a prodlužovat reakční dobu.⁷⁹

Psychické i fyziologické dopady stresu jsou zároveň umocněny tím, že příslušníci Policie ČR pracují v režimu, který neumožňuje vždy dostatečnou regeneraci. V souladu se zákonem o služebním poměru č.361/2003 Sb.,⁸⁰ mohou být zařazeni do směnného provozu, pohotovostí nebo náročných zásahů, to vše narušuje jejich spánkový režim a zvyšuje celkovou zátěž. Nedostatečný odpočinek zvyšuje riziko kumulace stresu, která může vést k chronickému vyčerpání a snížení psychické odolnosti.

Všechny tyto dopady stresu mají vliv nejen na samotného policistu, ale i na bezpečnost zásahu a efektivitu práce celého týmu. Porozumění těmto dopadům je proto klíčové pro prevenci psychické zátěže a udržení dlouhodobé výkonnosti v policejní profesi. Policejní složky tak stále více zavádějí preventivní opatření, psychologickou podporu a vzdělání v oblasti zvládání stresu, aby předešly negativním následkům dlouhodobé zátěže.

Tyto dopady stresu se v policejní praxi neprojevují pouze na úrovni individuálního prožívání policisty, ale mohou ovlivňovat i celkový průběh služebního zákroku. Pokud je policista vystaven silnému psychickému nebo fyzickému zatížení, může dojít ke zhoršení schopnosti soustředit se, ke snížení vnímavosti vůči okolní situaci nebo ke ztíženému rozhodování v časové tísní. V prostředí mimořádných událostí, kde je nutné reagovat rychle a současně správně, mohou mít tyto změny zásadní význam nejen pro samotného zasahujícího policistu, ale i pro ostatní členy hlídky, spolupracující složky a osoby, které se na místě nacházejí.

Významné je také to, že dopady stresu se nemusí projevit pouze bezprostředně při zásahu, ale mohou se objevovat i s časovým odstupem. Policista může po náročné události pociťovat zvýšenou únavu, podrážděnost, psychické napětí nebo potřebu sociálního stažení, a to i v situaci, kdy během samotného zásahu působil profesionálně a klidně. Právě tato skutečnost ukazuje, že zvládání stresu nelze vnímat jen jako okamžitou reakci v krizové situaci, ale jako dlouhodobý proces, který souvisí s celkovou psychickou odolností jednotlivce i s podmínkami výkonu služby.

⁷⁹ SINGER, M. *Stres v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2011, s. 87–93.

⁸⁰ Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.

Z hlediska policejní praxe je proto důležité vytvářet takové podmínky, které umožní policistům nejen zvládat akutní stres v průběhu zásahu, ale také následně regenerovat a zpracovat psychickou zátěž. Významnou roli zde hraje dostatečný odpočinek, podpora kolegů, funkční komunikace v týmu a možnost využití odborné psychologické pomoci. Právě kombinace těchto faktorů může přispívat k tomu, že dlouhodobá stresová zátěž nebude mít tak výrazné negativní dopady na psychické zdraví policistů ani na kvalitu jejich služby.

Tyto dopady stresu se v policejní praxi neprojevují pouze na úrovni individuálního prožívání policisty, ale mohou ovlivňovat i celkový průběh služebního zákroku. Pokud je policista vystaven silnému psychickému nebo fyzickému zatížení, může dojít ke zhoršení schopnosti soustředit se, ke snížení vnímavosti vůči okolní situaci nebo ke ztíženému rozhodování v časové tísní. V prostředí mimořádných událostí, kde je nutné reagovat rychle a současně správně, mohou mít tyto změny zásadní význam nejen pro samotného zasahujícího policistu, ale i pro ostatní členy hlídky, spolupracující složky a osoby, které se na místě nacházejí.

Významné je také to, že dopady stresu se nemusí projevit pouze bezprostředně při zásahu, ale mohou se objevovat i s časovým odstupem. Policista může po náročné události pociťovat zvýšenou únavu, podrážděnost, psychické napětí nebo potřebu sociálního stažení, a to i v situaci, kdy během samotného zásahu působil profesionálně a klidně. Právě tato skutečnost ukazuje, že zvládnutí stresu nelze vnímat jen jako okamžitou reakci v krizové situaci, ale jako dlouhodobý proces, který souvisí s celkovou psychickou odolností jednotlivce i s podmínkami výkonu služby.

5 Podmínky a příčiny stresu při mimořádných událostech

5.1 Faktory ovlivňující intenzitu stresu

Stres u příslušníků Policie České republiky nevzniká náhodně, je důsledkem kombinace vnějších podmínek charakteru policejní práce, nároků kladených na výkon služby a osobnostních faktorů jednotlivce. Policie ČR je podle zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky,⁸¹ povinna zajišťovat bezpečnost osob a majetku, chránit veřejný pořádek, předcházet trestné činnosti a zasahovat při mimořádných událostech, což se sebou nese vysokou mírou odpovědnosti a psychické zátěže. Tyto povinnosti vytvářejí prostředí, ve kterém je stres přirozenou součástí práce, a proto je nutné rozumět tomu, z jakých zdrojů vychází.

Jedním z hlavních faktorů, které přispívají ke vzniku stresu, je samotný charakter policejní služby. Policisté se denně setkávají s lidmi v krizových stavech, řeší konflikty, ohrožující situace a situace při nichž může dojít k útoku, zranění nebo ohrožení života. K tomu se přidává nepředvídatelnost a dynamika policejní práce, policista nikdy přesně neví, co se během služby stane, což představuje dlouhodobý psychický tlak. Tato nepředvídatelnost, společně s vysokou mírou osobní odpovědnosti, vytváří podmínky pro zvýšený stres.⁸² Jak uvádí Štěch, dlouhodobé vystavení pracovním nárokům bez dostatečné regenerace vede ke snížení výkonnosti a zhoršené schopnosti zvládat stresové podněty, což je typické pro profese s nepřetržitým zatížením, jako je Policie ČR.⁸³

Dalším významným zdrojem stresu jsou mimořádné události, které vyžadují okamžitou reakci a často mají závažné následky. Může jít o dopravní nehody s těžkými zraněními, násilné trestné činy, náhlá úmrtí, hromadná neštěstí, živelní katastrofy nebo pátrání po pohřešovaných osobách. Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému,⁸⁴ ukládá policistům povinnost spolupracovat při řešení mimořádných událostí a podílet se na jejich zvládnutí, což zvyšuje jejich psychickou zátěž a odpovědnost. Právě konfrontace s tragickými nebo extrémně náročnými situacemi patří mezi nejvíce

⁸¹ Podle zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.

⁸² Violanti, J. et al. *Police Stressors and Health: A State-of-the-Art Review*. Dostupné z WWW: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6400077/>

⁸³ ŠTĚCH, Jakub. *Stres a pracovní výkon*. Praha: Grada Publishing, 2020, s. 87–94.

⁸⁴ Podle zákona č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému.

zatěžující faktory v policejní praxi.⁸⁵ K příčinám stresu však nepatří jen samotné události, ale i podmínky výkonu služby. Policejní práce je často časově náročná a spojená se směnným provozem, který narušuje přirozený cirkadiánní rytmus, spánek a regeneraci. Dlouhé směny, přesčasy, noční služby a nepravidelný režim mohou vést k chronické únavě, což snižuje psychickou odolnost a zvyšuje náchylnost ke stresu.⁸⁶

Své místo mezi příčinami stresu mají také administrativní nároky, které jsou v policejní praxi vysoké. Policisté musí dodržovat přísná pravidla, pracovat s množstvím dokumentace, vést záznamy a řídit se interními předpisy. To vše může být při velkém množství zásahů nebo událostí velmi zatěžující. Nedostatek personálu a tlak na výkon mohou zvyšovat napětí a pocit přetížení.⁸⁷ Ke stresu přispívají i mezilidské faktory. Policisté často čelí nedůvěře nebo verbálním konfliktům s veřejností, nepochopení ze strany občanů nebo agresivním reakcím při zásazích. Kromě toho mohou vztahy na pracovišti, tlak nadřízených nebo špatná komunikace v týmu zvyšovat pocit frustrace. Policisté jsou navíc vystaveni vysokým očekáváním nejen od samotného vedení a veřejnosti, ale i od sebe samotných, což vytváří další stresor.⁸⁸

Významnou roli hraje také osobnost samotného policisty. Každý člověk má jinou míru odolnosti vůči stresu, jiný způsob vnímání situací a rozdílné životní zkušenosti. To znamená, že dva policisté mohou na stejnou situaci reagovat úplně jinak. Osobnostní rysy, jako je snížená odolnost vůči tlaku, perfekcionismu, nedostatek zkušeností nebo omezené copingové schopnosti, mohou stres ještě zvyšovat.⁸⁹

Podmínky a příčiny stresu je nutné chápat komplexně, protože se vzájemně ovlivňují. Výkon služby v náročném prostředí, nepředvídatelnost situací, fyzická a psychická zátěž, administrativní povinnosti i vnější tlak vytvářejí prostředí, kde stres vzniká přirozeně. Rozpoznání těchto faktorů je klíčové pro pochopení toho, proč policisté stres zažívají, a je základním východiskem pro analýzu copingových strategií, které používají při jeho zvládnutí.

⁸⁵ Di Nota, P. & Huhta, J. Physiological Responses to Organizational Stressors Among Police Officers (2024). Dostupné z WWW: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10869394/>

⁸⁶ Modula et al. Strategies for Coping with Occupational Trauma in Police Officers (2024). Dostupné z WWW: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11277450/>

⁸⁷ IJCMH — Occupational Stress and Coping Strategies Among Police Personnel (2020). Dostupné z WWW: <https://www.ijcmph.com/index.php/ijcmph/article/view/4941>

⁸⁸ Singo, S. — How Do Police Officers Cope with Stress? (2022). Dostupné z WWW: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11896-022-09556-0>

⁸⁹ PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia, 2018, s. 254–256.

5.2 Stresové reakce při mimořádných událostech

Stresové reakce, kterým jsou příslušníci Policie České republiky vystaveni, tvoří komplexní soubor situací, podmínek a požadavků, které mohou negativně ovlivňovat jejich psychickou rovnováhu a výkon služby. Tyto faktory nevznikají izolovaně, ale kombinují se, vzájemně se posilují a vytvářejí prostředí, ve kterém je stres běžnou a nevyhnutelnou součástí profesního života policisty. Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky,⁹⁰ ukládá policistům povinnost zasahovat v situacích, které mohou být nebezpečné, fyzicky náročné a emočně vyčerpávající, což představuje jeden z hlavních zdrojů služební zátěže.

Jeden z nejvýznamnějších zdrojů představuje kontakt s lidským utrpením, tragickými událostmi a situacemi, které mají závažné následky. Policisté se pravidelně setkávají s dopravními nehodami, náhlými úmrtími, násilnými trestnými činy, domácím násilím nebo tragickými rodinnými situacemi. Tyto zásahy často obsahují silné emoční podněty, zraněné osoby, smrt dětí či mladých nebo konfrontaci s agresí a zoufalstvím. Náhlost, nečekanost a emoční intenzita těchto situací mohou vyvolat akutní stresovou reakci a dlouhodobě se ukládat jako psychická zátěž.⁹¹

Dalším stresovým faktorem je samotné riziko ohrožení života a zdraví. Policisté se často pohybují ve vysoce rizikových situacích, kdy nemají jistotu, jak se událost bude vyvíjet. Zásahy proti ozbrojeným pachatelům, pronásledování vozidel, zásahy v nebezpečných objektech nebo práce v noci zvyšují pravděpodobnost nebezpečných střetů. Policista přitom nese odpovědnost nejen za svůj život, ale i za životy svých kolegů a civilních osob, což vytváří další psychický tlak.

Stresové reakce jsou dále ovlivněny také psychologickými faktory. Dlouhodobé vystavení traumatickým podnětům může vést k rozvoji posttraumatické stresové poruchy, sekundární traumatizace nebo syndromu vyhoření. Výzkumy z oblasti policejní psychologie ukazují, že opakované setkávání s extrémními situacemi zvyšuje riziko kumulace stresu a snižuje odolnost vůči dalším zátěžovým faktorům.⁹²

⁹⁰ Podle zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.

⁹¹ Hasičský záchranný sbor ČR. Stresové reakce po mimořádných událostech. HZS ČR [online]. Dostupné z WWW: <https://hzscr.gov.cz/clanek/poradenstvi-a-psychoterapie-stresove-reakce-po-mimoradnych-udalostech.aspx>

⁹² ZEMAN, P. *Policejní psychologie*. Praha: Policejní akademie ČR, 2014, s. 112–118.

Z uvedených skutečností vyplývá, že stresové zatížení policistů není vyvoláno pouze jednotlivými mimořádnými událostmi, ale také dlouhodobým působením celé řady rizikových a psychicky náročných faktorů, které jsou s výkonem služby spojeny. Významnou roli přitom nehraje jen samotná intenzita konkrétní situace, ale také její opakování, odpovědnost za průběh zásahu a omezený prostor pro následnou regeneraci. Právě souběh těchto okolností způsobuje, že policejní profese patří z hlediska psychické zátěže mezi velmi náročná povolání.

Je proto zřejmé, že při hodnocení stresové zátěže policistů je nutné zohlednit nejen jednotlivé mimořádné události, ale i širší pracovní podmínky, ve kterých službu vykonávají. K psychické zátěži nepřispívají pouze samotné zásahy, ale také nepravidelný režim služby, vysoká odpovědnost, časový tlak a opakovaný kontakt s krizovými situacemi. Zvládnání stresu u policistů je proto nutné vnímat jako dlouhodobý proces, který souvisí s celkovým nastavením pracovního prostředí i s individuální psychickou odolností jednotlivce.

6 Druhy copingových strategií

Coping zaměřený na problém. Tato strategie zahrnuje aktivní řešení situací. Jde o takové strategie, kdy se jedinec aktivně snaží situaci změnit nebo ji zvládnout. Zahrnuje plánování, hledání informací, volbu vhodného postupu nebo přímé řešení problému. U policistů tento typ strategie zahrnuje důkladnou přípravu před službou, správné využívání taktických postupů, konzultaci s kolegy či nadřízenými a systematické vyhodnocování zásahů. Tento typ copingu je účinný zejména v situacích, které lze alespoň částečně ovlivnit. V policejní praxi jde o taktickou přípravu při zásahu, vyhodnocení rizik nebo komunikaci s kolegy při řešení krizové události.⁹³

Coping zaměřený na emoce, cílem této copingové strategie je snížit vnitřní, psychické napětí a regulovat emoční reakci, pokud okolnosti nelze změnit. U policistů jde například o zvládání šoku, smutku nebo úzkosti po krizové situaci. Typické jsou jemné techniky uklidnění, hluboké dýchání, rozmluva s kolegou či odborný debriefing neboli strukturovaný rozhovor, ten probíhá po náročné události, umožňuje tak policistům bezpečně vyjádřit emoce, popsat zážitky, pochopit své reakce a předejít rozvoji posttraumatických potíží. U policistů se objevuje po náročných zásazích, kdy je potřeba zpracovat emoční dopad dané události při tragických nehodách nebo při násilných trestných činech.⁹⁴

Vyhýbavý/avoidantní coping. Pro tuto strategii je typické potlačování emocí, ignorování problému, únik do práce nebo rizikové chování. U policistů může jít o přehnaný cynismus, popírání prožitků, užívání alkoholu, sociální izolace, hazardu nebo snahu nedotýkat se náročného zážitku. V krátkodobém horizontu může přinést úlevu, z dlouhodobého hlediska ale riziko psychických potíží, somatických obtíží a rozvoje syndromu vyhoření výrazně zvyšuje. U policistů může vyhýbavý coping vypadat například tak, že jedinec odmítá mluvit o náročných zásazích, bagatelizuje vlastní potíže nebo je řeší alkoholem či jinými návykovými látkami.⁹⁵

⁹³ Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984, s. 141–150.

⁹⁴ Paulík, K. *Psychologie stresu a životní pohody*. Olomouc: UPOL, 2010, s. 67–75.

⁹⁵ Hoskocová, S. *Vyhoření v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2018, s. 44–48.

Sociální coping. Za specifickou a pro bezpečnostní sbory velmi důležitou strategií se považuje využívání sociální opory. Při této strategii jde o hledání podpory u kolegů, rodiny nebo odborníků jako jsou psychologové a krizový intervenenti. V policejních týmech je sociální opora jednou z neúčinnějších forem prevence před vyhořením. Velký význam má týmová soudržnost, sdílení zážitků s kolegy pomáhá ventilovat napětí a normalizovat reakce. Součástí sociální opory může být i strukturovaný rozhovor po náročném zásahu, tzv. psychologický debriefing, jeho cílem je umožnit policistům sdílet prožitky, normalizovat jejich reakce a snížit riziko pozdějších traumatických dopadů.⁹⁶

Situační coping. Představuje způsob zvládnutí stresu, při kterém jedinec využívá odborné znalosti, trénink a konkrétní postupy, které má naučené při krizových situacích. Policista reaguje podle naučených postupů, to vše snižuje chaos a nejistotu. Díky tomu v náročné nebo chaotické situaci neztrácí orientaci, dokážou rychle vyhodnotit rizika a zvolit efektivní postup. Patří sem taktická komunikace, rozhodovací postupy, krizové scénáře nebo práce se stresem při zásahu. Jde o automatizaci postupů, který snižují psychickou zátěž, část rozhodování přebírá výcvik a zkušenosti.⁹⁷

Humor jako copingová strategie. Představuje specifickou formu emočně zaměřeného postupu. U policistů velmi častá. Slouží k uvolnění napětí a snížení emočního dopadu náročných situací. Není určen k bagatelizaci události. Slouží jako mechanismus tzv. Odstupu, který pomáhá psychice nepřetížit se. Mezi policisty má často podobu „černého humoru“, který se v běžné populaci může zdát často až nevhodný. V kontextu dlouhodobého vystavení traumatu ale představuje obranný mechanismus, pomáhá se vyrovnat s emocemi, aniž by došlo k jejich potlačení. Výzkumy potvrzují, že humor zvyšuje psychickou odolnost a podporuje týmovou soudržnost, což je v policejní profesi zásadní.⁹⁸

Coping zaměřený na draví životní styl a psychohygienu. Patří mezi neúčinnější způsoby zvládnutí dlouhodobého stresu. Policisté, kteří sportují, dodržují spánek a věnují se psychohygieně, vykazují výrazně nižší míru únavy. Pravidelný spánek, tělesná aktivita, vyvážená strava, odpočinek mimo práci a vědomé oddělování pracovního a soukromého života. U policistů je vzhledem k nepravidelnému režimu a směnnosti služeb udržování

⁹⁶ Singer, M. *Stres v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2011, s. 87–93.

⁹⁷ Kebza, V. *Psychosociální aspekty práce*. Praha: Karolinum, 2005, s. 112–118.

⁹⁸ Paulík, K. *Psychologie stresu a životní pohody*. Olomouc: UPOL, 2010, s. 95–101.

těchto návyků náročnější, zároveň však představuje základní ochranný faktor před dlouhodobým stresem.⁹⁹

V praxi se jednotlivé strategie obvykle kombinují dohromady. Policista může v první fázi situačně řešit problém tedy coping zaměřený na problém, následně zpracovávat emoce, který představuje coping zaměřený na emoce a současně využívat sociální oporu a psychohygienu. Klíčové je, aby převažovaly adaptivní strategie a aby vyhybavý coping nebyl hlavním způsobem zvládnání zátěže, protože v kontextu dlouhodobé policejní služby výrazně zvyšuje riziko psychických potíží a syndromu vyhoření.¹⁰⁰

Za důležité lze považovat také to, že účinnost copingových strategií nemusí být u všech policistů stejná. Každý příslušník může na zátěžové situace reagovat odlišně v závislosti na délce praxe, osobních zkušenostech, povahových vlastnostech i aktuálním psychickém stavu. To, co je pro jednoho policistu funkčním způsobem zvládnání stresu, nemusí být stejně účinné pro jiného. Z tohoto důvodu je vhodné vnímat zvládnání stresu jako individuální i týmový proces, který vyžaduje nejen profesní připravenost, ale i průběžnou péči o psychickou odolnost.

V prostředí policejní služby nelze jednotlivé copingové strategie chápat odděleně, protože v reálných služebních situacích se zpravidla prolínají a navazují na sebe. Policista je při mimořádné události nucen nejprve rychle reagovat na vzniklou situaci, využít odbornou přípravu, zkušenosti a taktický postup, a teprve následně se vyrovnávat s psychickým dopadem celé události. Právě z tohoto důvodu je důležité, aby příslušníci Policie České republiky měli k dispozici nejen odborný výcvik, ale také dostatečné zázemí pro následné zvládnání psychické zátěže. Významnou roli zde nehraje pouze individuální odolnost jednotlivce, ale také funkční pracovní kolektiv, možnost otevřené komunikace a dostupnost podpory po náročných zásazích.

Za důležité lze považovat také to, že účinnost copingových strategií nemusí být u všech policistů stejná. Každý příslušník může na zátěžové situace reagovat odlišně v závislosti na délce praxe, osobních zkušenostech, povahových vlastnostech i aktuálním psychickém stavu. To, co je pro jednoho policistu funkčním způsobem zvládnání stresu, nemusí být stejně účinné pro jiného. Z tohoto důvodu je vhodné vnímat zvládnání stresu

⁹⁹ Kebza, V. – Šolcová, I. Psychohygienu a stres. Praha: Grada, 2010, s. 55–63.

¹⁰⁰ Hoskocová, S. Vyhoření v pomáhajících profesích. Praha: Portál, 2018, s. 52–59.

jako individuální i týmový proces, který vyžaduje nejen profesní připravenost, ale i průběžnou péči o psychickou odolnost.

7 Výzkum

Cíl výzkumu

Hlavním cílem bakalářské práce je charakterizovat a vyhodnotit nejčastější copingové strategie využívané policisty sloužícími na Územním odboru Prachatice Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje při mimořádných událostech a zhodnotit jejich účinnost z pohledu respondentů. Vedlejším cílem práce je identifikovat hlavní stresové faktory, kterým jsou policisté vystaveni při mimořádných událostech.

V teoretické části práce bylo vymezeno, co je stres, jaké má fyzické i psychické projevy, jaké dopady může mít na jedince a jakými způsoby je možné stres zvládat pomocí copingových strategií. Dále byla popsána specifika mimořádných událostí a zátěžových situací, se kterými se příslušníci Policie České republiky mohou v rámci výkonu služby setkávat. Přestože teoretická část práce popisuje obecné poznatky týkající se stresu a zvládání stresu, nelze tyto poznatky automaticky považovat za shodné s konkrétními zkušenostmi policistů sloužících v praxi na Územním odboru v Prachaticích. Z tohoto důvodu je nutné provést vlastní výzkum, který poskytne konkrétní informace o stresových faktorech a copingových strategiích přímo v prostředí policejní praxe.

Z hlediska praktického přínosu lze konstatovat, že získané poznatky mohou sloužit jako podklad pro zlepšení podmínek výkonu služeb, zejména v oblasti podpory psychické odolnosti policistů. Identifikace konkrétních stresových faktorů a preferovaných způsobů jejich zvládání může přispět k efektivnějšímu nastavení preventivních opatření a podpůrných programů v rámci Policie České republiky.

Současně je vhodné upozornit na skutečnost, že výsledky výzkumu jsou ovlivněny velikostí výzkumného souboru a nelze je zobecňovat na všechny příslušníky Policie České republiky. Přesto však představují relevantní pohled na problematiku zvládání v konkrétním prostředí a sloužit jako východisko pro další výzkum v této oblasti.

Výzkumné otázky

1. Jaké stresové faktory příslušníci Policie České republiky na Územním odboru v Prachaticích nejčastěji vnímají při mimořádných událostech?
2. Jaké copingové strategie příslušníci Policie České republiky na Územním odboru v Prachaticích nejčastěji využívají ke zvládnání stresu při mimořádných událostech?

Metodika

Metodika sběru dat

V rámci praktické části byla použita při výzkumu strategie kvantitativní. Konkrétně byla použita metoda dotazníkového šetření a následně rozeslán mezi respondenty výzkumu jimiž byli příslušníci Policie České republiky sloužící na Územním odboru v Prachaticích. Dotazník obsahoval uzavřené i polouzavřené otázky zaměřené na zkušenosti policistů se stresem při mimořádných událostech, jeho projevy a způsoby zvládnání.

Sběr dat probíhal v období 15. prosince 2025 do konce února 2026. Dotazník byl vytvořen v online prostředí Google Forms. Odkaz na dotazník byl distribuován prostřednictvím kolegy autorky práce, který působí u Policie České Republiky na Územním odboru v Prachaticích. Ten následně odkaz sdílel mezi další příslušníky na daném pracovišti, kteří měli možnost dotazník dobrovolně vyplnit.

Vyplňování dotazníku bylo zcela anonymní a účast respondentů byla dobrovolná. Respondenti byli zároveň informováni o účelu výzkumu a o tom, že získaná data budou využita výhradně pro účely zpracování bakalářské práce. Celkem se zúčastnilo 39 respondentů, jejichž odpovědi byly následně použity pro analýzu dat a vyhodnocení výsledků výzkumu.

Technika sběru dat

Jako technika sběru dat bylo použito anonymní dotazníkové šetření. Dotazník byl zaměřen na identifikaci nejčastějších stresových faktorů při mimořádných událostech a na copingové strategie, které policisté využívají ke zvládnání stresových situací. Dotazník obsahoval převážně uzavřené otázky, kde respondenti vybírali odpověď formou zaškrtnutí jedné možnosti, případně výběrem více možností. Součástí dotazníku byly rovněž polouzavřené otázky, které umožňovaly respondentům doplnit vlastní odpověď v případě, že nabízené možnosti neodpovídaly jejich zkušenosti.

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 39 respondentů z celkového počtu 65, část dotazovaných respondentů s vyplněním dotazníku nesouhlasila. Respondenti, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření vykonávají službu u Policie České republiky. Tito respondenti se lišili délkou služebního poměru, věkem i pracovní zkušeností, což umožnilo získat komplexnější pohled na problematiku zvládnání stresu v policejní praxi.

Realizace výzkumu

Sběr dat probíhal anonymní formou prostřednictvím online dotazníku přes Google Forms. Respondenti byli předem seznámeni s cílem výzkumu a účast byla dobrovolná. Získaná data byla následně zpracována a interpretována v návaznosti na teoretická východiska práce.

Vyhodnocení výsledků

Na základě anonymního dotazníkového šetření, které obsahovalo uzavřené otázky, byla jako první sledována délka služebního poměru respondentů. Největší část respondentů tvořili policisté se služební dobou 1–5 let. Druhou skupinu představovali policisté se služební praxí 6–10 let. Výsledky ukazují, že se výzkumu účastnili především příslušníci s praktickými zkušenostmi ze služby, kteří se již setkali s náročnými služebními situacemi.

Pohlaví respondentů ve výzkumném souboru tvořili z 79,5 % muži, zatímco ženy představovaly 20,5 % respondentů. Tento poměr odpovídá dlouhodobému vyššímu zastoupení mužů v bezpečnostních složkách.

Nejvíce respondentů spadalo do věkové kategorie 26–35 let, která tvořila 48,7 % výzkumného souboru. Dále byla zastoupena věková skupina 36–45 let, která představovala 30,8 % respondentů. Jednalo se tedy převážně o příslušníky v aktivním věku a ve střední fázi služební kariéry.

S mimořádnými událostmi se občas setkává 56,4 % respondentů, zatímco výjimečně se s nimi setkává 30,8 % respondentů. I přes rozdílnou četnost však tyto situace představují významný zdroj psychické zátěže.

Za nejvíce stresující situace označili respondenti zejména zásahy při násilných trestných činech, záchranu lidských životů a komunikaci s rodinami obětí. Tyto situace jsou spojeny s vysokou odpovědností a silnou emoční zátěží, což potvrzuje poznatky uvedené v teoretické části práce.

Nejčastějším uváděným projevem stresu bylo bušení srdce. Současně část respondentů uvedla, že fyzické projevy stresu nepociťuje. Výsledky potvrzují aktivaci organismu při stresové reakci popsanou v odborné literatuře.

Mezi nejčastější psychické projevy stresu respondenti zařadili strach. Současně někteří respondenti uvedli, že psychické projevy stresu nepociťují. Výsledky tak poukazují na individuální rozdíly ve zvládnání zátěžových situací.

Jako neúčinnější způsob zvládnání stresu označili respondenti rozhovor s kolegy, fyzickou aktivitu a humor. Výsledky potvrzují význam sociální podpory a kolektivní spolupráce při zvládnání psychické zátěže. Jako vůbec neúčinnější strategie zvládnání stresu byl jednoznačně označen rozhovor s kolegy. Tento výsledek zdůrazňuje význam týmového prostředí a sdílení zkušeností mezi policisty.

Všichni respondenti uvedli, že mají dostatečné možnosti zvládnání stresu během výkonu služby, což naznačuje pozitivní vnímání podpůrného prostředí. Respondenti zároveň potvrdili dostupnost psychologické pomoci v rámci služby, avšak žádný z nich tuto možnost osobně nevyužil. Tento výsledek může souviset s tím, že pro respondenty je dostačující neformální podpora v pracovním kolektivu.

Někteří respondenti sami navrhli způsoby zlepšení zvládnání stresu, a to zejména větší dostupnost psychologické pomoci a navýšení počtu policistů ve službě. Z odpovědí rovněž vyplynulo, že výkon služby ve vícečlenných hlídkách přispívá ke snížení psychické zátěže při mimořádných událostech.

Na základě vyhodnocení dotazníkového šetření lze konstatovat, že stres je běžnou součástí výkonu služby příslušníků Policie České republiky při mimořádných událostech. Z výsledků vyplynulo, že respondenti jako nejvíce zatěžující vnímají zejména situace spojené se záchranou lidských životů, násilnými trestnými činy a komunikací s rodinnými příslušníky obětí. Současně se ukázalo, že mezi nejvýznamnější způsoby zvládnání stresu patří především rozhovor s kolegy, fyzická aktivita a humor. Výsledky tak potvrzují význam kolegiální podpory, zkušeností z praxe a týmové spolupráce při zvládnání psychické zátěže v náročných služebních situacích. Získané poznatky lze považovat za přínosné nejen pro lepší pochopení stresové zátěže policistů na Územním odboru v Prachaticích, ale také jako možný podklad pro další úvahy o podpoře psychické odolnosti a prevenci nadměrné stresové zátěže v policejní praxi.

Z výsledků výzkumu je zároveň patrné, že míra stresové zátěže u policistů nesouvisí pouze s četností mimořádných událostí, ale především s jejich charakterem. Jako psychicky nejnáročnější byly vnímány zejména situace, v nichž dochází k ohrožení života, k násilí nebo ke kontaktu s osobami zasaženými tragickou událostí. Právě tyto situace kladou na policisty vysoké nároky nejen po odborné, ale také po psychické stránce. Významným zjištěním je rovněž skutečnost, že respondenti nepovažují za nejučinnější pouze formální nástroje pomoci, ale především běžně dostupnou podporu ze strany kolegů a fungující pracovní zázemí. To ukazuje, že při zvládnání stresu hraje důležitou roli nejen individuální odolnost policisty, ale také kvalita pracovních vztahů, možnost sdílení zkušeností a celkové nastavení služebního prostředí.

8 Diskuze

Před samotným vyhodnocením výsledků výzkumu jsou stručně shrnuty základní výsledky dotazníkového šetření k jednotlivým otázkám. Výzkumu se zúčastnilo celkem 39 respondentů z řad příslušníků Policie České republiky sloužících na Územním odboru v Prachaticích. Z hlediska délky služebního poměru byla nejvíce zastoupena skupina policistů se služební praxí 1–5 let, dále skupina 6–10 let. Z pohledu pohlaví převažovali muži, kteří tvořili přibližně 79,5 % respondentů, zatímco ženy představovaly 20,5 %.

Většina respondentů uvedla, že se s mimořádnými událostmi setkává občas, menší část uvedla, že pouze výjimečně. Za nejvíce stresující situace byly označeny zejména zásahy u násilných trestných činů, záchrana lidských životů a komunikace s rodinnými příslušníky obětí. Mezi nejčastější projevy stresu respondenti uváděli psychické napětí, únavu a zvýšenou podrážděnost.

Z hlediska copingových strategií respondenti nejčastěji uváděli využívání podpory kolegů, rozhovorů v pracovním kolektivu a sdílení zkušeností. Dále byla uváděna individuální forma zvládání stresu, například odpočinek, sport nebo snaha o psychickou regeneraci mimo výkon služby. Možnost využití odborné psychologické pomoci byla respondenty vnímána jako dostupná, avšak ne vždy pravidelně využívána.

Výsledky dotazníkového šetření ukazují, že stres je přirozenou a běžnou součástí policejní služby, zejména při řešení mimořádných událostí. Policisté se během výkonu služby setkávají se situacemi, které vyžadují rychlé rozhodování, vysokou míru odpovědnosti a schopnost zachovat klid i v psychicky náročných podmínkách. Tyto faktory představují významnou zátěž nejen po fyzické, ale především po psychické stránce.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že mezi nejvíce stresující situace patří zejména zásahy u násilných trestných činů, záchrana lidských životů a komunikace s rodinnými příslušníky obětí. Tyto situace jsou spojeny s vysokou mírou emocí, odpovědnosti a často i s konfrontací s lidským utrpením. Podobné závěry uvádí také odborná literatura, která zdůrazňuje, že právě kontakt s traumatickými událostmi patří mezi hlavní stresory v policejní profesi.

Významným zjištěním výzkumu je také skutečnost, že policisté nejčastěji využívají jako způsob zvládnání stresu podporu kolegů. Rozhovor s kolegy a sdílení zkušeností představují důležitý mechanismus, který pomáhá policistům vyrovnat se s náročnými zásahy a snižovat psychické napětí. Tento výsledek potvrzuje význam týmové spolupráce a dobrých vztahů na pracovišti, které jsou v bezpečnostních složkách velmi důležité.

Výzkum rovněž ukázal, že policisté mají k dispozici určité možnosti zvládnání stresu, například psychologickou pomoc nebo podporu v rámci pracovního kolektivu. Přesto je možné uvažovat o dalším rozvoji podpůrných opatření, která by mohla přispět k lepšímu zvládnání psychické zátěže. Mezi taková opatření může patřit například větší dostupnost psychologické podpory, pravidelná školení zaměřená na zvládnání stresu nebo posílení personálního obsazení při náročných zásazích.

Výsledky výzkumu zároveň potvrzují poznatky uvedené v teoretické části práce, podle nichž je zvládnání stresu u policistů ovlivněno nejen samotným charakterem služby, ale také kvalitou pracovního prostředí, podporou kolegů a možnostmi regenerace. Z těchto důvodů je důležité věnovat problematice stresu v bezpečnostních složkách dostatečnou pozornost a podporovat opatření, která mohou přispět k udržení psychické odolnosti policistů.

Výsledky vlastního dotazníkového šetření korespondují s poznatky uvedenými v teoretické části práce i s výsledky odborných studií zaměřených na problematiku bezpečnostních sborů. Získané výsledky lze interpretovat také v širším kontextu fungování bezpečnostních sborů. Policejní práce je dlouhodobě považovaná za profesi s vysokou mírou psychické zátěže, která je spojena s častým kontaktem s krizovými a traumatizujícími situacemi. Odborná literatura v oblasti psychologie bezpečnostních složek upozorňuje na skutečnost, že stres vznikající při výkonu služby může být způsoben nejen samotnými zásahy, ale také časovým tlakem, odpovědností za rozhodování v krizových situacích a nutností zachovat profesionální vystupování i v emočně vypjatých situacích. Z tohoto pohledu lze výsledky vlastního výzkumu považovat za očekávatelné a zároveň potvrzující závěry odborných studií zabývajících se psychickou zátěží u policistů.

Důležitým zjištěním výzkumu je především význam kolegiální podpory při zvládnání stresu. Sociální opora v pracovním kolektivu představuje podle řady autorů jeden z nejučinnějších ochranných faktorů, který pomáhá jednotlivcům vyrovnat se s náročnými situacemi a snižuje riziko dlouhodobých psychických následků stresu. Sdílení zkušeností s kolegy, kteří se setkávají s podobnými situacemi, může přispívat nejen k lepšímu zvládnání stresových událostí, ale také k posilování vzájemné důvěry a soudržnosti v pracovním týmu. V prostředí policejní služby významnou roli při udržování psychické odolnosti jednotlivých příslušníků.

Z hlediska praktických dopadů lze konstatovat, že problematika stresu u policistů by měla být nadále systematicky sledována a řešena. Výsledky výzkumu naznačují, že vedle přirozené podpory kolegů je důležité věnovat pozornost také dostupnosti odborné psychologické pomoci. Psychologická podpora může pomoci policistům lépe zpracovat náročné zásahy a přecházet dlouhodobým negativním dopadům stresu na jejich psychické zdraví. V praxi by proto mohlo být přínosné například posílení dostupnosti psychologických služeb, pravidelná školení zaměřená na zvládnání stresu nebo vytváření prostoru pro otevřenou komunikaci o psychické zátěži v rámci pracovního kolektivu.

Na základě výsledků výzkumu je možné formulovat také několik doporučení pro další rozvoj této problematiky. V první řadě by bylo vhodné podporovat vzdělávací aktivity zaměřené na zvládnání stresu a krizových situací, které policistům poskytly konkrétní nástroje pro práci s psychickou zátěží. Dále by bylo možné zaměřit pozornost na posílení personálního zajištění při náročných zásazích, protože práce ve větším týmu mohou přispět ke snížení zátěže individuálních policistů. V konečné řadě by bylo vhodné podporovat další výzkum zaměřený na psychickou zátěž v bezpečnostních sborech, a to například na větší soubor respondentů nebo s využitím kombinace kvantitativních a kvalitativních výzkumných metod.

Závěrem lze konstatovat, že problematika stresu u policistů představuje oblast, která si zaslouží dlouhodobou pozornost jak z hlediska odborného výzkumu, tak z hlediska fungování bezpečnostních složek. Včasná identifikace stresových faktorů a podpora efektivních strategií zvládnání stresu mohou přispět nejen ke zlepšení psychické pohody policistů, ale také ke zvýšení kvality a efektivity jejich práce.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak příslušníci Policie České republiky zvládají stres při mimořádných událostech a jaké strategie využívají k jeho překonávání. Současně bylo cílem identifikovat nejčastější stresové faktory, se kterými se policisté při výkonu služby setkávají. Na základě teoretické i praktické části lze konstatovat, že stres je nedílnou součástí výkonu policejní služby.

Teoretická část práce se zaměřila na vymezení pojmu stres, jeho psychické a fyziologické projevy, stresové reakce a způsoby zvládání stresu. Dále byly popsány specifika policejní práce a náročnost mimořádných událostí, které představují významný zdroj psychické zátěže pro příslušníky bezpečnostních sborů.

Praktická část práce byla realizována formou anonymního dotazníkového šetření mezi příslušníky Policie České republiky působícími na Územním odboru v Prachaticích. Výsledky výzkumu ukázaly, že policisté se při výkonu služby pravidelně setkávají se situacemi, které mohou být psychicky náročné. Mezi nejvíce stresující situace patří zejména zásahy při násilných trestných činech, záchrana lidských životů a komunikace s rodinami obětí.

Z hlediska zvládání stresu se ukázalo, že policisté nejčastěji využívají podporu kolegů, fyzickou aktivitu nebo humor. Nejvýznamnější roli přitom hraje právě komunikace a sdílení zkušeností mezi kolegy, které pomáhají snižovat psychickou zátěž po náročných zásazích. Výsledky práce zároveň poukazují na význam systémové podpory policistů při zvládání stresu. Dostupnost psychologické pomoci, kvalitní pracovní prostředí a dostatečné personální zajištění mohou významně přispět ke zlepšení psychické pohody policistů a prevenci syndromu vyhoření.

Na základě provedeného výzkumu lze konstatovat, že problematika zvládání stresu je v policejní profesi velmi aktuální a zaslouží si další pozornost. Lepší porozumění stresovým faktorům a copingovým strategiím může přispět nejen k ochraně duševního zdraví policistů, ale také ke zvýšení kvality a bezpečnosti výkonu policejní služby.

Nejvíce stresující jsou situace spojené s ohrožením lidského života a komunikací s oběťmi mimořádných událostí. Nejvýznamnější strategií zvládání stresu je podle odpovědí respondentů sociální opora kolegů.

Stanovený cíl bakalářské práce byl splněn.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

BĚLOHLÁVEK, František. *Stres a jak ho zvládat*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-247-2337-6.

ELLISON, Katherine W. *Stress and the Police Officer*. Springfield, IL: Charles C Thomas, 2004. ISBN 978-0398075219.

GOLDSTEIN, David. *Managing Stress in Public Safety Officers*. New York: Routledge, 2016. ISBN 978-1138904713.

HOSKOVCOVÁ, Simona. *Vyhoření v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1324-4.

KEBZA, Vlastimil; ŠOLCOVÁ, Iva. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2013. ISBN 978-80-200-2267-2.

KRIŽAN, Michal. *Stres, trauma a jejich zvládnutí*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8131-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0127-2.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing, 1984. ISBN 978-0826141903.

NEŠNÝ, Miroslav. *Psychologie práce a organizace*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5614-5.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0063-9.

PAULÍK, Karel. *Psychologie stresu a životní pohody*. Olomouc: UPOL, 2010. ISBN 978-80-244-2495-8.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2018. ISBN 978-80-200-2843-8.

ŘEHULKA, Emil; ŘEHULKOVÁ, Olga. *Zdraví a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 2002. ISBN 978-80-210-2964-8.

SELYE, Hans. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1976. ISBN 978-0070562127.

SINGER, Miroslav. *Stres v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-9337.

ŠOLCOVÁ, Iva; KEBZA, Vlastimil. *Psychohygiena a stres*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3306-1.

ŠTĚCH, Jakub. *Stres a pracovní výkon*. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-2785-9.

VYHNÁLEK, Martin. *Krizový management: teorie a praxe*. Brno: Masarykova univerzita, 2018. ISBN 978-80-210-8754-9.

ZEMAN, Petr. *Policejní psychologie*. Praha: Policejní akademie ČR, 2014. ISBN 978-80-7251-396-0.

Elektronické zdroje

Experience of Stress and Coping Among Male Police Officers in Trinidad and Tobago. Walden University ScholarWorks [online], 2024. Dostupné z: <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/16676/>

Hasičský záchranný sbor ČR – Stresové reakce po mimořádných událostech. HZS ČR [online]. Dostupné z: <https://hzscr.gov.cz/clanek/poradenstvi-a-psychotherapie-stresove-reakce-po-mimoradnych-udalostech.aspx>

How Do Police Officers Cope with Stress? Singo, S. [online], 2022. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11896-022-09556-0>

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics – Burn-out. Světová zdravotnická organizace (WHO) [online], 2019. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

- Integrovaný záchranný systém – základní informace. Ministerstvo vnitra ČR [online], 2024. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/integrovaný-zachranny-system.aspx>
- Možnosti psychologické podpory v Policii ČR. Ministerstvo vnitra ČR [online], 2010. Dostupné z: <https://mv.gov.cz/soubor/moznosti-psychologicke-podpory-v-policii-cr-pdf.aspx>
- Occupational Stress and Coping Strategies Among Police Personnel. IJCMH [online], 2020. Dostupné z: <https://www.ijcmph.com/index.php/ijcmph/article/view/4941>
- Physiological Responses to Organizational Stressors Among Police Officers. Di Nota, P.; Huhta, J. [online], 2024. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10869394/>
- Policie České republiky. Policejní prezidium České republiky [online]. [cit. 16. 03. 2026]. Dostupné z: <https://policie.gov.cz/clanek/policejni-prezidium-ceske-republiky-600334.aspx>
- Policie ČR – Psychologické dopady mimořádné události. Policie ČR [online]. Dostupné z: <https://policie.gov.cz/clanek/psychologicke-dopady-mimoradne-udalosti.aspx>
- Psychická odolnost a zvládání stresu u Policie ČR. MV ČR [online], 2020. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/psychicka-odolnost-a-zvladani-stresu.aspx>
- Psychologická služba Policie ČR – činnost a doporučení. MV ČR [online], 2023. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/psychologiccka-sluzba-policie-cr.aspx>
- Risk factors for stress among police officers: A systematic literature review. PubMed [online], 2021. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33867384/>
- Statistické přehledy kriminality. Kriminalita. Policie ČR [online]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/statistiky-kriminalita.aspx?q=Y3BpPTI%3d>
- Strategie BESIP 2021-2030. Ministerstvo dopravy ČR [online]. Dostupné z: <https://www.czrso.cz/nsbsp/2021-Strategie-BESIP-2021-2030.pdf>
- Strategies for Coping with Occupational Trauma in Police Officers. Modula et al. [online], 2024. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11277450/>

Stress and coping among police officers: An integrated review of literature. ResearchGate [online], 2020. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/344175599_Stress_and_coping_among_police_officers_An_integrated_review_of_literature

Understanding Police Officer Stress: A Review of the Literature. Illinois Criminal Justice Information Authority [online], 2022. Dostupné z: <https://icjia.illinois.gov/researchhub/articles/understanding-police-officer-stress-a-review-of-the-literature>

Útvary s působností na celém území ČR [online]. Policie České republiky [cit. 16. 03. 2026]. Dostupné z: <https://policie.gov.cz/clanek/utvary-s-celostatni-pusobnosti.aspx>

Útvary s územně vymezenou působností [online]. Policie České republiky [cit. 16. 03. 2026]. Dostupné z: <https://policie.gov.cz/clanek/utvary-s-uzemne-vymezenu-pusobnosti-794179.aspx>

Legislativní dokumenty

ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému. In *Sbírka zákonů*, Česká republika, 2000.

ČESKO. Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky. In *Sbírka zákonů*, Česká republika, 2008.

ČESKO. Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. In *Sbírka zákonů*, Česká republika, 2003.