



ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE

**Fakulta biomedicínského inženýrství
Katedra zdravotnických oborů a ochrany obyvatelstva**

Psychologické aspekty práce příslušníka Policie ČR

Psychological aspects of police work in the Czech Republic

Bakalářská práce

Studijní program: Ochrana obyvatelstva

Studijní obor: Plánování a řízení krizových situací

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Dana Rebeka Ralbovská, Ph.D.

Tomáš Vajc

Kladno, květen 2018

Zadání bakalářské práce

Student: **Tomáš Vajc**
Obor: Plánování a řízení krizových situací
Téma: **Psychologické aspekty práce příslušníka PČR**
Téma anglicky: Psychological Aspects of Work of the Police of the Czech Republic Member

Zásady pro vypracování:

Bakalářská práce se bude věnovat psychologickým aspektům práce příslušníků Policie České republiky (PČR). Pozornost bude věnována stresovým faktorům, které přispívají k rozvoji syndromu vyhoření. Teoretická část bude věnována odborné terminologii, budou popsány možné příčiny vzniku stresových situací a jejich důsledky, které příslušníky PČR při výkonu povolání ohrožují a mohou vyvolat syndrom vyhoření. Empirická část práce bude zaměřena na příslušníky útvarů PČR, působících na území Středočeského kraje. Cílem práce bude zjištění, do jaké míry jsou příslušníci PČR, kteří působí v základních výkonných funkcích, ohroženi syndromem vyhoření. Součástí empirické části bude potvrzení, či vyvrácení předem stanovených hypotéz. Získávání informací bude prováděno formou anonymního nestandardizovaného dotazníku s minimálním počtem 100 respondentů. V závěru práce bude provedena komparace zjištěných jinými odbornými výzkumy, které jsou dostupné v odborné literatuře a navržen postup, podle získaných informací z šetření, pro zlepšení podmínek zaměstnanců PČR.

Seznam odborné literatury:

- [1] ČÍRTKOVÁ, Ludmila, Policejní psychologie, Aleš Čeněk, 2006, ISBN 80-86898-73-3
- [2] BAŠTECKÁ, Bohumila a Jan MACH, Klinická psychologie, Praha: Portál, 2015, ISBN 78-80-262-0617-0
- [3] STOCK, Christian, Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout, Praha: Grada. Poradce pro praxi, 2010, ISBN 978-80-247-3553-5
- [4] VÁGNEROVÁ, Marie, Současná psychopatologie pro pomáhající profese, Praha: Portál, 2014, ISBN 978-80-262-0696-5

Zadání platné do: 20.09.2019
Vedoucí: PhDr. Mgr. Dana Rebeka Ralbovská, Ph.D.
Konzultant: Bc. Jana Bozděchová, Dis.

vedoucí katedry / pracoviště

děkan

V Kladně dne 19.02.2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem **Psychologické aspekty práce příslušníka Policie ČR** vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů, které uvádím v seznamu bibliografických odkazů.

Nemám závažný důvod proti užití tohoto školního díla ve smyslu § 60 zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon).

V Kladně dne 10.05.2018

.....
podpis

Poděkování

Rád bych zde poděkoval hlavně PhDr. Mgr. Daně Rebece Ralbovské, Ph.D. za vedení bakalářské práce, za poskytnutí cenných rad a připomínek, vstřícnost a obětavost při veškerých konzultacích. Dále bych rád poděkoval kolegům, kteří svým přispěním pomohli vzniku této bakalářské práce, zejména empirické části. Nakonec bych rád poděkoval všem, kteří mi poskytli užitečné rady a podněty při psaní bakalářské práce.

Abstrakt

Bakalářská práce je věnována psychologickým aspektům příslušníků Policie ČR. Konkrétně je práce zaměřena na přítomnost stresu, frustrace, demotivace v pracovním životě policistů, které mohou vést až k rozvoji syndromu vyhoření. Přítomnost stresových faktorů je zřejmá, vzhledem k náročnosti profese a značné přítomnosti psychického zatížení. Práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou.

Teoretická část je věnována vysvětlení základních pojmů jako je stres, stresové faktory, příznaky stresu, se zaměřením na policejní stres s přiblížením práce policisty, specifikací policejní práce. V práci popisujeme i syndrom vyhoření, jeho stadia, příznaky, prevence a možné zvládnání již rozvinutého syndromu. Výzkumná část se věnuje cílům bakalářské práce a námi předem definovaným hypotézám, které budeme verifikovat, či falzifikovat za pomoci zjištěných informací, které jsme získali díky anonymnímu nestandardizovanému dotazníku. Tento byl distribuován mezi příslušníky Policie ČR. Šetření je zaměřeno na zjištění přítomnosti stresu, příznaků syndromu vyhoření, dostatečné motivace, či demotivace u příslušníků Policie ČR. Zjištěné informace z šetření jsou použity k navržení možných opatření, pro eliminaci stresových a demotivačních faktorů pro výkon povolání u Policie ČR. Získaná data jsou pro lepší přehlednost zpracována do tabulek a grafů.

V diskuzi je provedena komparace zjištěných poznatků s výsledky autorů, kteří se věnovali stejné problematice.

Klíčová slova

Policie ČR, stres, stresové faktory, frustrace, syndrom vyhoření

Abstract

The Bachelor thesis studies psychological aspects of work of members of the Police of the Czech Republic. In particular, the thesis focuses on the occurrence of stress, frustration and demotivation in the working life of policemen, which may lead up to the development of burn-out syndrome. The occurrence of stress factors is obvious, taking into account the demanding nature of the profession and the considerable presence of psychical strain. The thesis consists of a theoretical part and a practical part.

The theoretical part explains basic concepts such as stress, stress factors and stress symptoms, concentrating on the police stress while describing the job of a policeman and outlining specific features of the police work. The thesis also describes the burn-out syndrome, including its stages, symptoms and prevention, and outlines possible ways of managing the developed syndrome. The research part follows the objectives of the bachelor thesis and our pre-defined hypotheses, which we will verify or falsify using the information ascertained by means of an anonymous non-standardized questionnaire. The questionnaire was distributed among members of the Police of the CR. The survey researches into the occurrence of stress, burn-out syndrome symptoms, sufficient motivation or demotivation in members of the Police of the CR. The data collected in the survey are used to suggest possible measures to eliminate stressful and demotivation factors for the performance of the profession in the Police of the CR. The data acquired are arranged in tables and graphs for clarity purposes.

The discussion part offers a comparison of the facts found with the results published by authors who have explored the same topic.

Key concepts

Police of the CR, stress, stressful factors, frustration, burn-out syndrome

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Současný stav.....	11
2.1	Vymezení základních pojmů.....	11
2.2	Stres.....	11
2.2.1	Stresory.....	12
2.2.2	Fáze stresové reakce.....	13
2.2.3	Reakce na stres.....	13
2.2.4	Akutní stresová reakce.....	13
2.2.5	Posttraumatická stresová porucha.....	14
2.2.6	Poruchy přizpůsobení.....	15
2.3	Syndrom vyhoření.....	15
2.3.1	Příznaky syndromu vyhoření.....	16
2.4	Charakteristika policejní práce.....	17
2.4.1	Policejní stres.....	17
2.4.2	Důvody vzniku syndromu vyhoření u policistů.....	18
2.4.3	Prevence syndromu vyhoření.....	19
3	Cíle práce.....	20
4	Metodika.....	21
4.1	Popis výzkumného šetření.....	21
4.2	Výzkumný nástroj.....	21
4.3	Stanovené hypotézy.....	22
5	Prezentace výsledků šetření.....	23
5.1	Vyhodnocení údajů z dotazníku.....	23
5.2	Vyhodnocení cílů práce.....	41
5.3	Vyhodnocení hypotéz.....	42
6	Diskuze.....	45
7	Závěr.....	50

8	Seznam použitých zkratek	51
9	Seznam použité literatury	52
10	Seznam použitých obrázků	55
11	Seznam použitých tabulek.....	56
12	Seznam příloh.....	57

1 ÚVOD

„Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý; je zároveň kořením života, neboť každé hnutí mysli a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životodárné uzdravení.“

Hans Seley

Stres, to je slovo, které je dnes slyšet odkudkoliv a kdykoliv. Stal se součástí nynějšího světa. Poslední dobou je to velmi diskutované téma, spousta z nás zná na vlastní kůži, co znamená pojem pracovní stres. Proto jsme bakalářskou práci zaměřili na výskyt stresu v práci policisty, a to vzhledem k tomu, že právě práce u Policie ČR je jednou z velmi stresujících profesí. Velkou roli samozřejmě hraje přítomnost stresu, stresových situací, motivace, či naopak demotivace policistů. Vše zmíněné značně ovlivňuje kvalitu policejní práce a míru nadšení pro její vykonávání. Stres se stal součástí života spousty lidí. Je velmi těžké rozlišit, jestli je v silách jedince ještě stres zvládat a umět za pomoci kompenzačních mechanismů se stresem bojovat a alespoň jeho přítomnost snížit, v lepším případě úplně eliminovat, nebo se již jedná o stres chronický, který může mít na organismus jedince značný dopad. Často vede potlačovaný, dlouhodobý stres v kombinaci s demotivací ke vzniku syndromu vyhoření. Často je propagováno mylné tvrzení, že syndrom vyhoření se týká pouze jedinců, kteří mají vysoké pracovní tempo a nedokáží odpočívat, ale pravdou je to, že se syndrom vyhoření velmi často vyskytuje u členů pomáhajících profesí, což jsou veškeré profese, které se věnují péči, pomoci, starosti o lidi ostatní. Do této kategorie patří i příslušníci Policie ČR. Přítomnost příznaků syndromu vyhoření má negativní vliv nejen na zasaženého jedince, ale i na jeho okolí, rodinu, kolegy, všeobecně společnost.

V poslední době je syndrom vyhoření častým fenoménem a začíná se více dbát na eliminaci faktorů, které by mohly vést k jeho vzniku. Protože právě přítomnost stresu, či již rozvinutého syndromu vyhoření, má negativní dopad na výkon povolání, nejen u příslušníků Policie ČR. Nedostatečná soustředěnost, nadšení, negativní přístup k práci může mít při práci policisty fatální důsledky. V poslední době se často řeší nedostatek policistů, jsou stanoveny nemalé finanční odměny za nástup k Policii ČR, zejména ve Středočeském kraji. Právě nedostatek policistů má za následek vyčerpání a únavu stávajících zaměstnanců, což může být jedním z faktorů, které vedou ke vzniku stresu.

Tato bakalářská práce se proto bude věnovat stresovým faktorům, které mohou vyústit v krajním případě až v syndrom vyhoření. V teoretické části se budeme věnovat možným spouštěčům, projevům a druhům stresu, jaké mohou být reakce na stres. Pozornost bude věnována faktorům stresu, které pociťují, zažívají příslušníci Policie ČR. Zaměříme se na přiblížení policejní práce a přítomnost pracovního stresu právě u policistů. Cílem našeho šetření ve výzkumné části bude zmapování, přítomnost příznaků stresu, či syndromu vyhoření. Budeme zjišťovat, jakými kompenzačními mechanismy se policisté snaží eliminovat negativní pocity.

Zmiňovali jsme, že se stres či syndrom vyhoření vyskytuje často u pomáhajících profesí. Bakalářská práce má za hlavní cíl zjistit, jakým způsobem a v jaké oblasti pomoci právě těm, kteří pomáhají. Závěr práce budeme věnovat navržením možných opatření, doporučení pro praxi, která by mohla vést ke zlepšení.

2 SOUČASNÝ STAV

2.1 Vymezení základních pojmů

Následující kapitola je věnována vymezení základních pojmů, které se prolínají celou bakalářskou prací. Jejich vymezení proto považujeme za nezbytné. Věnovat se budeme stresu, jeho druhům, faktorům a projevům. Jaké možné stresové situace se můžou vyskytnout v pracovním životě policisty a jaké mohou být následné reakce na stres, které faktory ovlivňují reakci na stres. Následně se budeme věnovat definici frustrace, deprivace a možnostem zvládnání náročných životních situací. Pokusíme se charakterizovat policejní práci, policejní stres. Závěr teoretické části budeme věnovat syndromu vyhoření, jeho příčinám, stadiím, projevům a léčbě.

2.2 Stres

Pojem stres původně pochází z angl. slova „stress“, které znamená zátěž, napětí. Celkově stres označuje zátěžové, náročné životní situace, kterými může být frustrace, konflikt aj. Stres je často definován různými charakteristikami, kdy za nejvýznamnější je považována ta, kterou vymezil zakladatel teorie stresu, známý endokrinolog Hans Selye, který bývá označován za otce moderního výzkumu stresu. Stres popisuje jako naprosto přirozenou odpověď organismu, která je vyjadřována pomocí obecného adaptačního syndromu.

Švingalová (2006) uvádí, že stres je „stav, kdy je jedinec působením fyzikálních, chemických či sociálně psychologických vlastností podnětů (stresorů) vystaven nadměrné zátěži, kterou obvyklým způsobem své činnosti nezvládá, je ohrožena jeho integrita a musí proto zapojit všechny síly na obranu“ (Švingalová, 2006, s. 45).

Stres je také spojován s náročnými situacemi, které značně narušují vyrovnanost organismu. Je spouštěčem radikálních změn nejen v hormonální, ale i kardiovaskulární a imunitní soustavě (Paulík, 2017).

Kebza (2015) je toho názoru, že stres jako takový není možné zaměňovat se zátěží, protože zátěž je stav, který jsme schopni zvládnout, a dokonce je to stav, který je pro rozvoj každého z nás potřebný. Zátěž na rozdíl od stresu není zdrojem zdravotních obtíží a na stresory, které zátěž vyvolávají naše kapacity postačují, na rozdíl od stresových faktorů.

2.2.1 Stresory

Švingalová (2006, s. 46) říká, že „*stres není jako celek škodlivý*“. Pokud jsou stresory mírné, organismus je schopen si na ně zvyknout a tím zvyšovat i svou odolnost vůči stresu. Pokud ale na organismus působí silné stresory, jež se chronicky opakují, vede to k následnému poškození organismu, kdy v extrémních případech může dojít až k úmrtí.

Stres dělí na:

- **Eustres** – příjemně působí zátěž na organismus, která vyvolává stavy nadšení, vzrušení, radosti, ale i tato zátěž může v nadměrné míře působit škodlivě.
- **Distres** – tento bývá definován jako „zlý stres“, který vyvolává negativní a intenzivní stres, který bývá často příčinou vzniku psychických a fyzických indispozic (Švingalová, 2006).

Stackeová (2011) interpretuje stresory jako vlivy, které působí na člověka negativně a tím vyvolávají stres. Křivohlavý (2003) definuje stresory jako neblahé vlivy s negativními účinky, které mohou eskalovat ke vzniku tíživé životní situace.

Stresory jsou rozdělovány na stresory fyzikální, kam patří ostré světlo, vysoký hluk, nízká či naopak velmi vysoká teplota, dále stresory tělesné, kterými jsou například bolest, únava, vyčerpání, a stresory chemické, jako jsou toxiny, různé dietní plány, zápachy aj. (Fišar, 2009).

Kelnarová (2009) dělí stresory na fyzikální a emocionální. Mezi fyzikální řadí různé jedy, alkohol, nikotin, bakterie, traumata způsobené úrazem, meteorologické vlivy, vodu, půdu. Za emocionální stresory považuje veškeré psychologické a sociální příčiny, které mohou vyvolávat stavy úzkosti, strachu, frustrace, či deprivace.

2.2.2 Fáze stresové reakce

V přítomnosti jakéhokoliv ohrožení, nebo již při pouhé domněnce se v těle aktivují mechanismy, vyvolávající stresové reakce, kterými organismus reaguje na přítomnost stresorů. Organismus může reagovat dvěma způsoby, buď nastane „boj“, nebo „útěk“. Hans Seley popsal tzv. všeobecný adaptační syndrom a stresovou odpověď organismus rozdělil do tří fází:

- **Fáze poplachová** – šok, kdy dochází ke směně svalového tonusu, mohou se objevit výkyvy krevního tlaku, zrychlení tepové frekvence, nevolnost, bolesti hlavy, pocení
- **Fáze rezistence** – stav pohotovosti a vypětí organismu-organismus se pokouší stresu přizpůsobit a adaptovat se na něj, pokud ale stresová reakce pokračuje, dochází ke zvýšení „stresových hormonů“, jejichž působení může narušovat vnitřní prostředí organismu, což vede ke většímu riziku onemocnění – infarkt myokardu, akutní dušnost aj.
- **Fáze vyčerpání** – únava, dekompenzace-pocit chronické únavy, vyčerpání, dysfunkce imunitního systému, jako důsledek působení chronického stresu (Šnýdrová, 2006).

2.2.3 Reakce na stres

Reakce na stres se dají rozdělit do tří skupin:

- akutní stresová reakce
- posttraumatická stresová porucha
- poruchy přizpůsobení (Špatenková, 2017).

2.2.4 Akutní stresová reakce

Za vznik akutní stresové reakce (dále jen ASR) mohou velmi emotivní a intenzivní situace, které mohou postihovat jak jedince, tak osoby jemu blízké. Příznaky ASR se objevují přibližně do 60 minut od traumatizujícího zážitku. Někdy je potřeba takto zasaženého jedince krátkodobě hospitalizovat, nebo minimálně ambulantně vyšetřit v krizových centrech, poskytujících psychosociální služby. Příznaky ASR, které se můžou objevit u naprosto zdravých osob, většinou vymizí během několika hodin, maximálně několika dnů. Mezi příznaky, které ASR provázejí patří pocit „omráčení“ a snížení pozornosti, dále stavy panické úzkosti, jako jsou pocení, palpitace, derealizace, depersonalizace (Baštecká, 2015).

Andršová (2012) mezi nejvíce stresující události řadí:

- Ohrožení sebe sama, vlastní integrity,
- ohrožení blízkých osob, rodiny, přátel, kolegů,
- úrazy s vážnými dopady na zdraví,
- prožití přepadení, napadení, znásilnění aj.

2.2.5 Posttraumatická stresová porucha

Posttraumatická stresová porucha (dále jen PTSP) se vyskytuje po prožití velmi emočně náročných a silně stresujících událostí, vůči které je člověk naprosto bezbranný. K takto silně emotivním zážitkům často dochází u jedinců, kteří zažili válečný konflikt, přírodní katastrofu, závažné dopravní nehody, nehody s velkým počtem zasažených osob. Prožití násilného trestného činu může být také spouštěčem PTSP (Hašto, 2012). Příznaky PTSP se objevují až s odstupem času, v některých případech se může jednat až o řadu let, což bývá často problém, protože obtíže nemusí být po dlouhé době od prožití traumatizující události, dávány do spojitosti s prožitím velmi emočně stresujícího zážitku.

Problémem poté je to, že pokud se tento stav projeví až za delší dobu, nemusí být dáván vůbec do kontextu se situací, která jej před časem prvotně způsobila, ale nevyvolala okamžitou PTSP (Ralbovská, 2017).

Příznaky PTSP:

- silně citově zabarvené sny,
- opětovné myšlenky spojené s traumatizující událostí,
- stavy, kdy dochází k opakováním situace-flashback,
- stavy úzkosti, které simulují prožitou událost,
- shledání s pozůstalými,
- stále se opakující pocit vlastního selhání, viny,
- somatizace v důsledku zakrývání emocí-bolesti svalů, hlavy, zad, zažívací obtíže, bolesti na hrudi,
- silná únava (Kobrlé, 2012).

2.2.6 Poruchy přizpůsobení

Porucha adaptace je další možnou reakcí na prožití stresových událostí, kterými jsou těžké životní situace, plynoucí z rodinného, nebo pracovního života, objevující se v běžném životě. Nastává v období změn-nástup do nového zaměstnání, školy, změna bydliště. Porucha přizpůsobení tedy vzniká v důsledku některé životní události, na kterou jedinec reaguje intenzivně. Každý z nás je vybaven rozdílnou psychickou odolností, projevy se proto mohou u různých jedinců manifestovat rozdílně. Obtíže spojené s touto poruchou se objevují po přibližně po měsíci a mohou si vyžádat pracovní neschopnost (Vágnerová, 2014).

Mezi příznaky poruchy přizpůsobení patří:

- Špatná orientace v nově vzniklé situaci,
- úzkostné stavy,
- deprese,
- snížení výkonnosti,
- demotivace (Raboch, 2008).

Druhy poruchy přizpůsobení:

- **Krátká depresivní reakce**, která má krátkodobý charakter, příznaky trvají do 1 měsíce.
- **Prodloužená depresivní reakce** je mírný depresivní stav, jehož symptomy netrvají déle, než 2 roky.
- **Smišená úzkostná a depresivní reakce**, kdy příznaky jsou výrazné, ale ne ve větším rozsahu u úzkostně depresivní poruchy.
- **S převládajícími poruchami emotivity**, u které se často vyskytuje úzkost, deprese, tenze, zlost, obava.
- **S převládající poruchou chování**, kdy postižený jedinec reaguje právě v oblasti chování a reakcí na smutek může být např. agresivní, nebo disociální chování.
- **Se smíšenou poruchou emocí a chování**, příznaky na jak v oblasti emocí, tak v oblasti chování (Seifertová, 2008).

2.3 Syndrom vyhoření

Poprvé byl syndrom vyhoření neboli „burn out syndrom“ popsán již v roce 1974 Herbertem Freundbergerem. Později bylo zjištěno, že se tento syndrom vyskytuje

zejména u pracovníků „pomáhajících profesí“. Mezi příznaky syndromu patří frustrace, únava, celkový nezájem, apatie a projevuje se bolestmi, slabostí, vyčerpáním (Doubek, 2008).

Vodáčková (2012) uvádí, že „*Psychicky se syndrom vyhoření projevuje zklamáním, skepsí, nepřítomností zájmu, beznadějí a bezvýhodností, pocity, že běh věcí je mimo jedincovu kontrolu*“ (Vodáčková, 2012, s. 174).

Jeklová (2006) uvádí, že: „*Syndrom vyhoření se objevuje především u „angažovaných pomahačů“, tedy u lidí, pro které je mezilidský kontakt každodenním chlebem, bez nějž výkon profese takřka není možný*“ (Jeklová, 2006, s. 13).

Symptomy syndromu vyhoření leckdy budí dojem, že se jedná o stav statický, který vznikl na základě chronického pracovního stresu, ale naopak se jedná vyvíjející se proces, který vzniká, probíhá a končí (Baštecká, 2015).

2.3.1 Příznaky syndromu vyhoření

Psychické vyčerpání provází příznaky, které jsou jasným atributem, upozorňujícím na přítomnost syndromu vyhoření.

Kebza a Šolcová (2003) definují příznaky podle úrovní, v kterých se projevují:

- **Psychická úroveň – převažuje** pocit, že veškerá snaha, úsilí, které je dlouhodobě a namáhavě vynaloženo je neefektivní a nemá smysl. Značná je přítomnost zejména duševního vyčerpání. Dochází často k poklesu motivace, postižení mají pocit, že jsou „úplně na dně“. Objevuje se přítomnost depresivní nálady, pocitů frustrace, smutku, negativního myšlení, beznaděje, bezmocnosti. Dostavuje se pokles, až naprostá absence zájmu o jakékoliv témata, která souvisejí s pracovní profesí a časté je i negativní náhled na organizaci, kde byla doposud profese vykonávána. Výrazným rysem je sebelítost a nedostatku docenění, uznání.
- **Fyzická úroveň** – dominujícím příznakem je stav celkové vyčerpání, únavy organismu. Mezi další příznaky na této úrovni patří apatie, ochablost, bolesti na hrudi, změny srdeční frekvence, krevního tlaku, potíže s dýcháním, bolesti, problémy se spánkem.

- **Úroveň sociálních vztahů** – dochází k eliminaci kontaktu s kolegy. Výrazným rysem je averze ke všem osobám, které mají jakákoliv vztah k vykonávané profesi postiženého. Dochází ke globálnímu potlačení družnosti a lhostejnosti o klasifikaci pracovního výkonu ze strany druhých osob. Velmi často dochází k pozvolnému narůstání rozporů.

2.4 Charakteristika policejní práce

Pracovní náplň příslušníků Policie ČR je velmi speciální, protože jsou policisté vystaveni velké míře stresu, vysokému riziku ohrožení vlastní osoby. Všeobecně jsou policisté při výkonu svého povolání vystavováni řadě nebezpečným a nepříjemným situacím. Na policisty jsou kladeny vysoké nároky, nejen po stránce fyzické, ale i psychické a morální. Jedním z mnoha stresujících faktorů je, že se policista musí každodenně rozhodovat a řešit mnoho dilemat, ale na to, aby vzniklou situaci adekvátně posoudil a zhodnotil všechny potřebné a důležité aspekty, má minimum času. Ne vždy se jedná o jednoduché rozhodování a výběr mezi dobrem a zlem. Velmi často dojde k diferencí mezi několika právními předpisy, což bývá pro policisty velmi frustrující záležitost, kdy musí selektovat „menší zlo“. Profese policisty, který je současně občanem a zároveň představitelem státu, který má za povinnost, důsledně se řídit etikou povinnosti, vyvolává leckdy protichůdné, konfliktní situace, které vytváří velký nátlak na jeho osobnost (Nesvadba, 2009).

2.4.1 Policejní stres

Podle Čírtkové (2015) je stres jedním z nejvíce častých důvodů pracovní neschopnosti, nebo dokonce ukončení služebního poměru příslušníků Policie ČR. „Policejní stres“ je mnohokrát vnímám jako stav, který je spojován nejen s emocionálním, ale i fyzickým napětím. Předpokladem pro diagnostiku policejního stresu je přítomnost stresující, či traumatizující události, které byl během výkonu služby příslušník Policie ČR vystaven.

Čírtková (2015) vymezuje situace, při kterých vzniká policejní stres, řadí mezi ně:

- použití střelné zbraně proti člověku,
- činnost zásahové jednotky v situaci, která není zcela přehledná,
- komunikaci s pachatelem, který zadržuje rukojmí,
- veškeré události, které mohou ohrožovat životy zasahujících policistů,

- jiné mimořádné situace, při kterých může dojít ke kontaktu se smrtí, zejména se smrtí dítěte, příbuzného, kolegy.

2.4.2 Důvody vzniku syndromu vyhoření u policistů

Syndrom vyhoření u příslušníků Policie ČR vzniká na podkladě mnoha příčin. Některé jsou totožné s jinými pomáhajícími profesemi, ale jsou i takové, které jsou specifické jen policistů. Často je jednání Policie ČR vnímáno negativně, díky médiím, kde je činnost Policie ČR kritizována publicisty, a dochází často k medializaci nepravd. Všeobecně je tedy práce Policie ČR je tak proto veřejností vnímána a hodnocena negativně. Právě absence ocenění ze strany veřejnosti, je jedním z atributů, které mohou vést ke vzniku stresu (Ellison, 2004).

Dle Čírtkové (2015) se velká většina příslušníků Policie ČR domnívá, že jejich počínání je ze strany veřejnosti vnímáno negativně a dochází tak k pocitům, že jejich práce nemá opodstatnění, nemá smysl, což může být spouštěčem syndromu vyhoření.

Dalším aspektem, který často vede k syndromu vyhoření je nedostatečné finanční ohodnocení. Stock (2010) ve své publikaci zkoumal motivační a demotivační faktory. Výsledky jeho výzkumu poukazují na to, že pokud nejsou zaměstnanci dostatečně odměněni za svou práci, razantně klesá motivace pro výkon povolání. Nejedná se jen o finanční ohodnocení, ale i o absenci jakéhokoliv uznání, pochvaly anebo respektu. Michalík (2009) uvádí, že nedostatečné finanční ohodnocení je výrazným faktorem, vedoucím k nespokojenosti a může být příčinou vzniku syndromu vyhoření, ale zároveň popisuje, že adekvátní ohodnocení nepřispívá ke spokojenosti, protože je velmi rychle vnímáno jako běžný standard.

Dalších aspektů, které mohou být příčinou vzniku syndromu vyhoření u příslušníků je celá řada, patří sem například nevlídné vztahy na pracovišti, nadměrná byrokracie, mobbing, nepřiměřené nároky, které jsou na příslušníky Policie ČR kladeny. Ralbovská a Knezovič (2010) uvádějí, že působení mobbingu může vést k psychickým následkům, mezi které patří např. deprese, sebevražedné myšlenky, ale i potíží psychosomatickým, kdy se objevují bolesti hlavy, svalů, zad, zažívací obtíže. Nejběžnější je dle výše uvedených autorek přítomnost mobbingu mezi kolegy, kteří jsou ve stejném pracovním zařazení.

2.4.3 Prevence syndromu vyhoření

Rush (2004) uvádí: „Dobré tělesné zdraví je jedním z nejlepších způsobů, jak se chránit před vyhořením. Abychom se cítili dobře v rovině emocionální a duševní, musíme být nejprve v pořádku po stránce fyzické“ (Rush, 2004, s. 28).

S tímto tvrzením nelze nesouhlasit. Celkové tělesné zdraví vede k lepší fyzické kondici organismu. Je potřeba žít aktivně. Existuje mnoho činností, které v pozitivním slova smyslu ovlivňují nejen fyzickou, ale i psychickou kondici. Primárně jde v globálním měřítku o pohyb, který dokáže eliminovat negativní myšlenky. Každý jedinec by si měl najít sobě příjemnou činnost, při které dokáže zapomenout na problémy, se kterými se potýká v práci, která ho nabije energií. Nemusí se jednat jen o sport, či jakoukoliv pohybovou aktivitu, ale mohou to být jiné copingové metody. Velmi zásadní roli hraje schopnost oddělovat pracovní život od soukromého. Příznivé rodinné zázemí je důležitým atributem a dělá organismus odolnějším.

Jedním z mnoha způsobů, kterými lze bojovat proti syndromu vyhoření je supervize. Ta bývá velmi často využívána právě lidmi, kteří pracují v některé z pomáhajících profesí. Supervize má za úkol podporovat rozvoj dovedností, pochopení a dovedností osoby, která supervizi podstupuje. Supervize pomáhá zmírňovat dopady negativních emocí, které mohou nastat po náročném zásahu (Hawkins, 2004).

K zásadám, které jsou potřeba k aktivnímu přístupu a náhledu na život patří:

- Přístupnost k veškerému dění okolo nás.
- Respektování změn, nebát se jich a vnímat je jako součást našeho žití.
- Po traumatizujících událostech s negativními emocemi bojovat aktivním přístupem, ne pasivním přihlížením.
- Přijmout fakt, že stresující situace patří do života a nikdo nedokáže je zcela eliminovat.
- Separace života profesního od soukromého
- Udržení kontaktů s přáteli, známými, dokázat se svěřit.
- Osvojení si zásad zdravého životního stylu (Kebza, 2003).

3 CÍLE PRÁCE

V teoretické části bakalářské práce jsme si jako základní cíl stanovili vytvoření uceleného přehledu o stresových faktorech a možných příčinách a projevech psychické krize, syndromu vyhoření u příslušníků Policie ČR. Praktická část práce se věnuje verifikaci nebo falzifikaci námi definovaných hypotéz. Vycházet budeme z výsledků, které budou získány pomocí nestandardizovaného, anonymního dotazníku, který byl distribuován jak v elektronické, tak tištěné formě mezi příslušníky Policie ČR. Dotazník se zaměřoval na možné stresové faktory, demotivaci, frustraci, které by mohly vést ke vzniku syndromu vyhoření, u příslušníků Policie ČR.

Cíle práce:

- Zmapování problematiky stresujících faktorů, které se vyskytují v profesním životě příslušníka Policie ČR.
- Verifikovat či falzifikovat předem definovaných hypotéz, které byly zaměřeny na přítomnost stresových faktorů a příznaků, vedoucích k vzniku syndromu vyhoření, demotivaci, frustraci.
- Prozkoumání zájmu dotázaných respondentů o využívání kompenzačních mechanismů k eliminaci stresových faktorů.
- Souhrn možných návrhů dotázaných respondentů, kterými by šel eliminovat vznik syndromu vyhoření, a zvýšila se všeobecně motivace k práci.

4 METODIKA

4.1 Popis výzkumného šetření

Teoretická část práce byla vytvořena za pomoci dostupné odborné literatury, kdy byly využity i elektronické zdroje, které se věnovaly stejné problematice jako předložená bakalářská práce. Výzkumná, empirická část práce se skládá z prezentace výsledků, které byly získány pomocí nestandardizovaného anonymního dotazníku (viz dotazník příloha 1), který byl distribuován jak v elektronické, tak tištěné podobě mezi příslušníky Policie ČR. Veškerá data, která jsme pomocí rozboru získali, byly zpracovány graficky, pro lepší přehlednost. Díky výsledkům, které z našeho výzkumu vyplynuly, jsme následně verifikovali, nebo falzifikovali námi definované hypotézy.

Přítomnost stresových faktorů, syndromu vyhoření u příslušníků Policie ČR je velmi aktuální a složité téma. Pokusili jsme se o distribuci dotazníků na různé útvary Policie ČR, abychom zjistili přítomnost demotivačních faktorů, které se mohou vyskytovat u dotázaných respondentů. Šetření probíhalo u příslušníků Policie ČR, bylo zahájeno 2.1.2018 a ukončeno 1.4.2018. Celkový počet validně vyplněných dotazníků, z kterých následně probíhala analýza zjištěných informací byl 242.

4.2 Výzkumný nástroj

Výzkumným nástrojem byl nestandardizovaný anonymní dotazník, který obsahoval dvě části: základní, amnestickou část a část vlastní. Dotazník byl vytvořen tak, aby se nám podařilo splnit stanovené cíle a bylo možno verifikovat, či falzifikovat definované hypotézy. Amnestická část dotazníku se věnuje základním informacím o respondentech, věk, pohlaví, délka praxe, pracovní zařazení, těmto informacím se věnuje 5 otázek. Vlastní část dotazníku tvoří 15 otázek, kterými jsme zjišťovali přítomnost stresových faktorů, míru motivace, demotivace pro výkon povolání, přítomnost příznaků syndromu vyhoření u příslušníků Policie ČR.

V dotazníku je 9 otázek uzavřených, kdy byla k označení pouze jedna možná varianta z nabízených odpovědí, 1 otázka polouzavřená a 10 otázek otevřených, u kterých mohli dotázaní respondenti označit více možných odpovědí, podle vlastního uvážení.

4.3 Stanovené hypotézy

V bakalářské práci jsme si stanovili tyto hypotézy:

HYPOTÉZA 1: *Předpokládáme, že více než 50 % respondentů na sobě pociťuje příznaky zvýšené psychické zátěže v souvislosti s výkonem povolání u Policie ČR.*

HYPOTÉZA 2: *Předpokládáme, že se více než 25 % respondentů chystá změnit pracovní pozici u Policie ČR z důvodu nedostatečného finančního ohodnocení.*

HYPOTÉZA 3: *Předpokládáme, že méně než 25 % příslušníků Policie ČR využilo v souvislosti s prožitím traumatizující události psychologické podpory, která je v rámci Policie ČR k dispozici.*

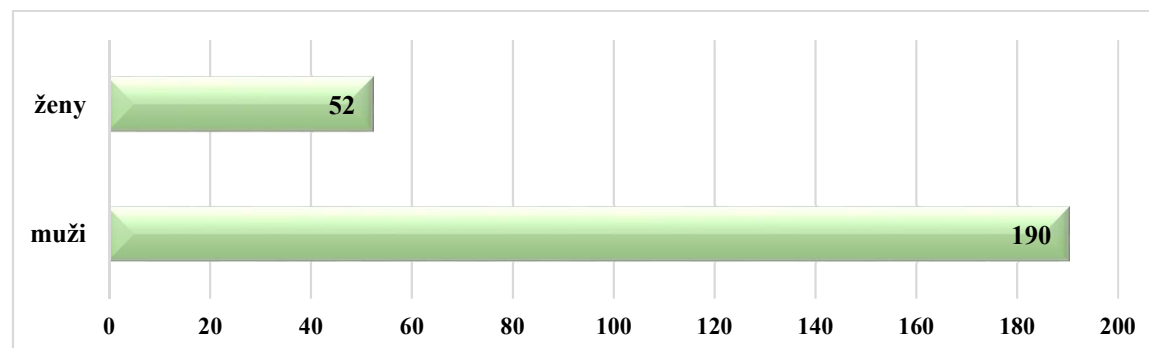
5 PREZENTACE VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ

5.1 Vyhodnocení údajů z dotazníku

Otázky č. 1–5 zjišťovaly anamnestické informace.

Otázka č. 1 Pohlaví respondentů

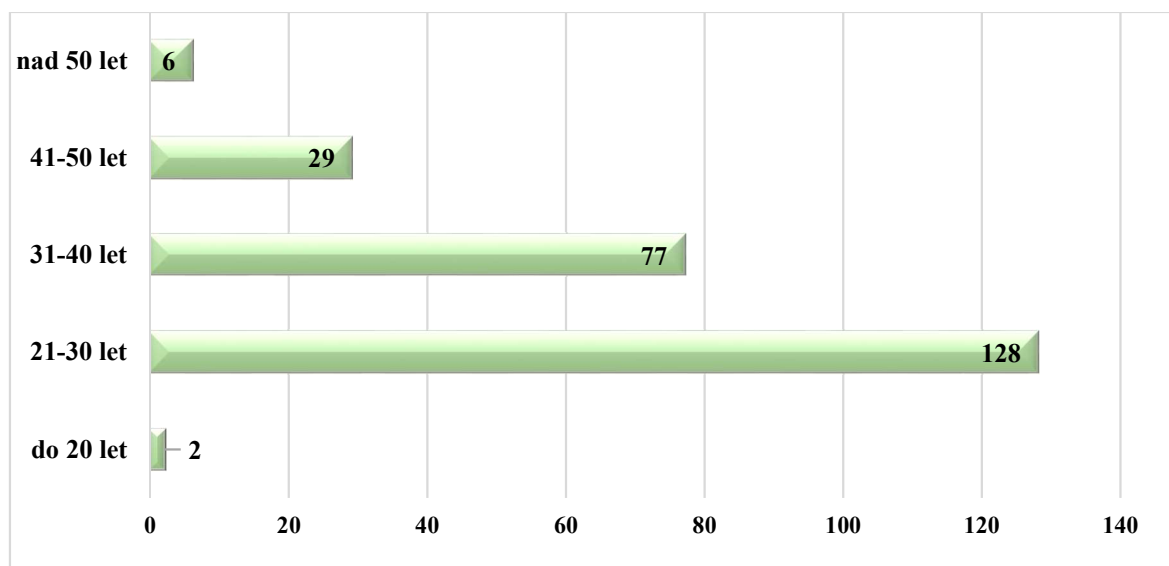
- muž
- žena



Obrázek 1 - Pohlaví respondentů

Otázka č. 2 Věk respondentů

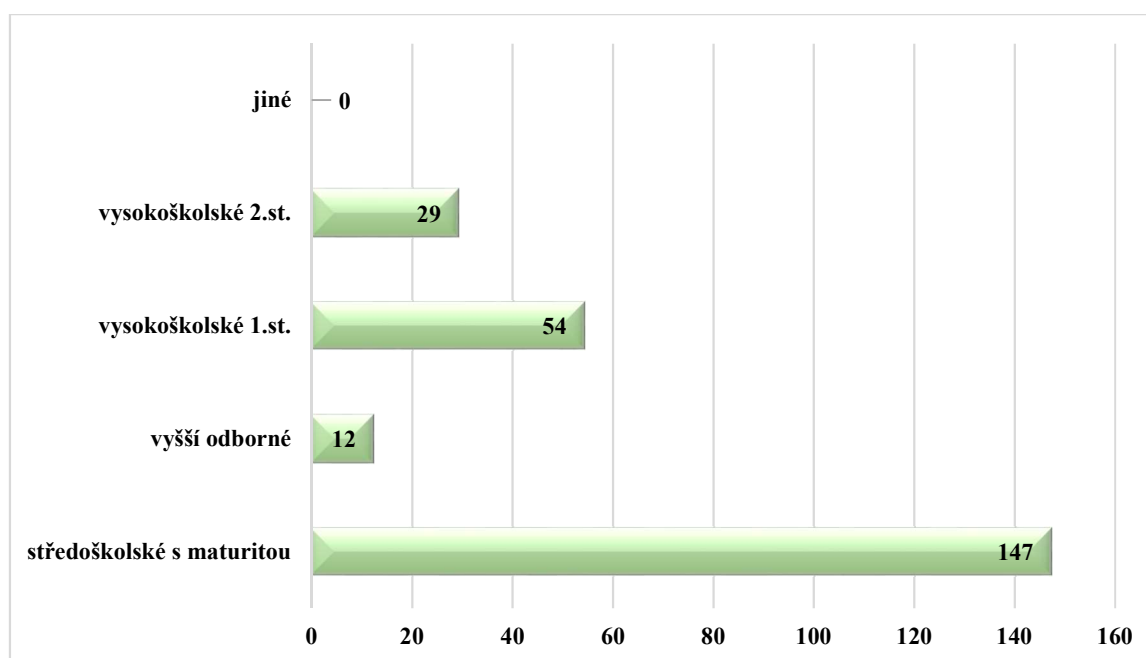
- do 20 let
- 21-30 let
- 31-40 let
- 41-50 let
- nad 50 let



Obrázek 2 - Věk respondentů

Otázka č. 3 Nejvyšší ukončené vzdělání respondentů

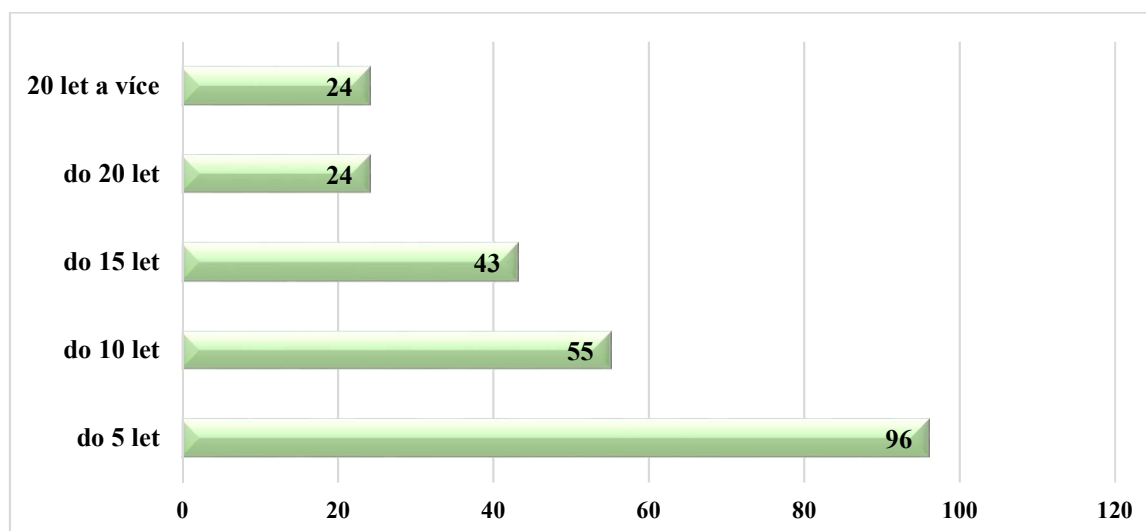
- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské vzdělání prvního stupně (Bc.)
- Vysokoškolské vzdělání druhého stupně (Mgr. Ing.)
- jiné-napište:



Obrázek 3 – Nejvyšší ukončené vzdělání respondentů

Otázka č. 4 **Délka služebního poměru u Policie ČR**

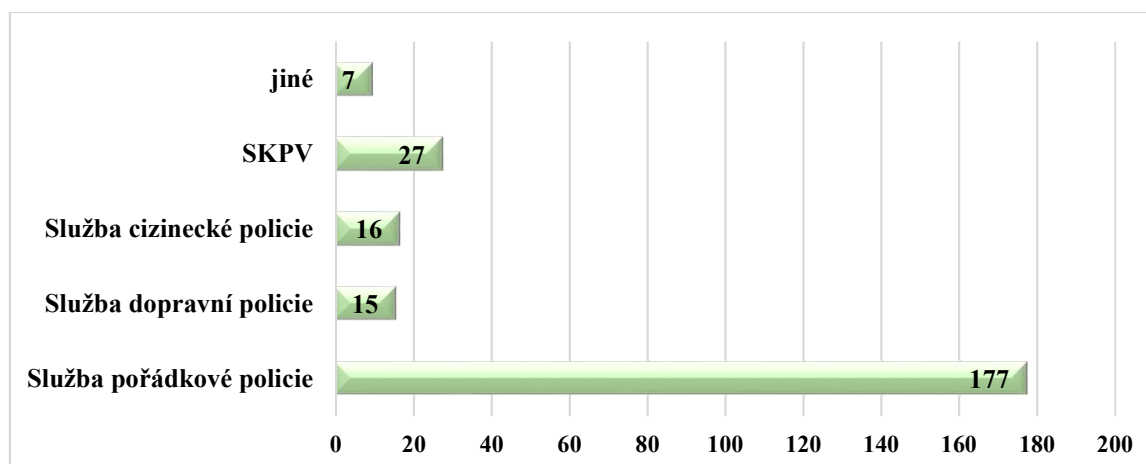
- do 5 let
- do 10 let
- do 15 let
- do 20 let
- 20 let a více



Obrázek 4 – Délka služebního poměru u Policie ČR

Otázka č. 5 **U jaké služby Policie ČR sloužíte?**

- Služba pořádkové policie
- Služba dopravní policie
- Služba cizinecké policie
- Služba kriminální policie a vyšetřování
- jiné-napište:



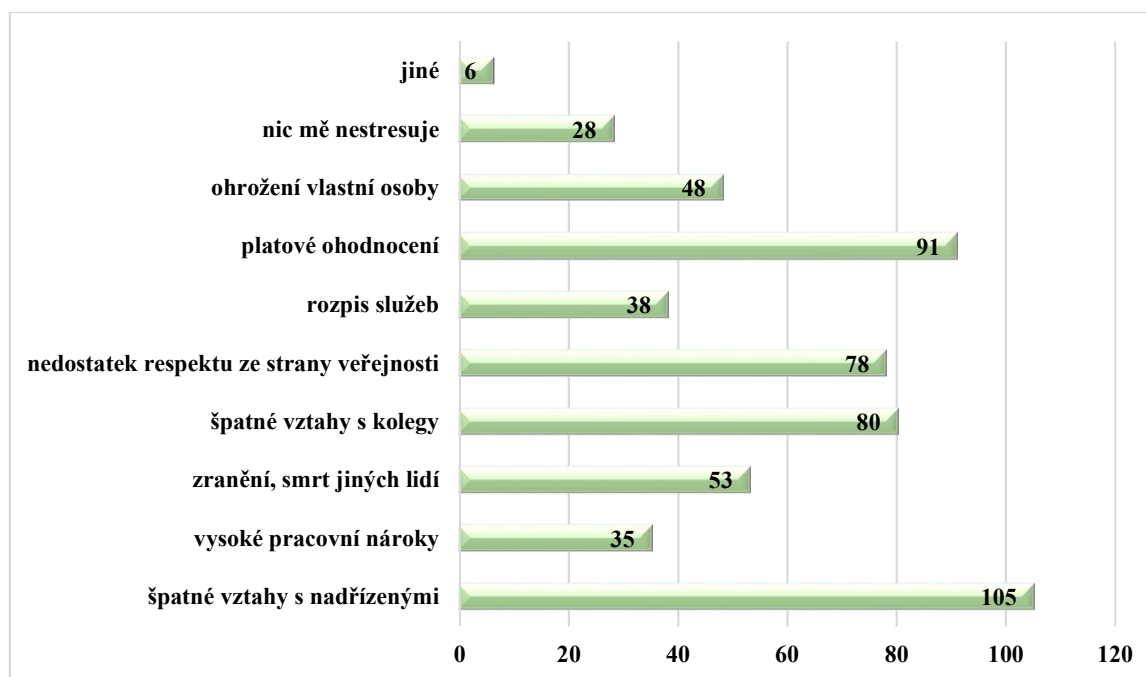
Obrázek 5 – Pracovní zařazení příslušníka Policie ČR

7 respondentů uvedlo, že služební poměr vykonávají u jiné služby Policie ČR, a to:

- Instruktor Školního policejního střediska,
- Ochranná služba,
- Kriminalisticko-technická a znalecká služba.

Otázka č. 6 **Označte situaci, která je pro Vás stresující.** *Možno označit více odpovědí.*

- špatné vztahy s nadřízenými
- vysoké pracovní nároky
- zranění, či smrt druhých lidí
- špatné vztahy s kolegy
- nedostatek respektu ze strany veřejnosti
- rozpis služeb
- platové ohodnocení
- ohrožení vlastní osoby
- žádná z výše uvedených situací mě nestresuje
- jiná-napište:



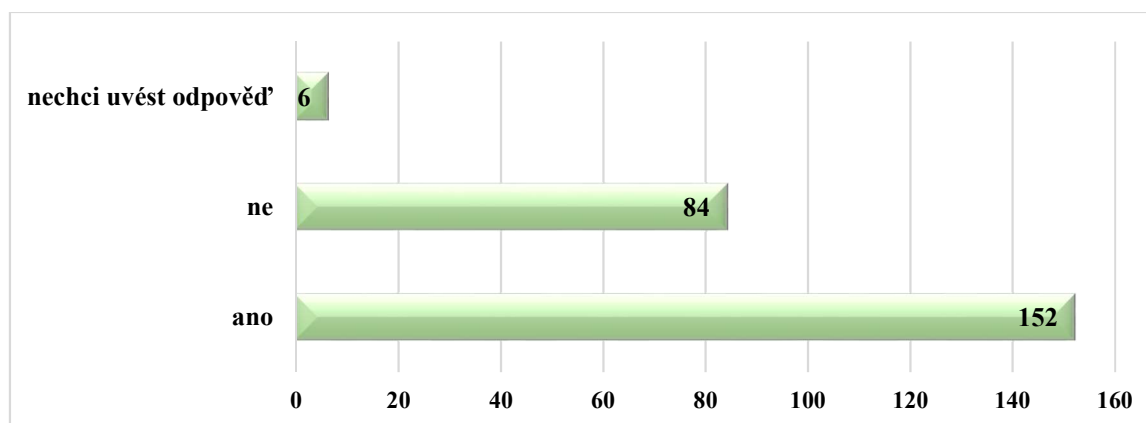
Obrázek 6 – Stresové situace – související s výkonem povolání u Policie ČR

U této otázky mohli respondenti označit více možných odpovědí. Možnost napsat jiný důvod stresující situace byla využita celkem 6 x. Zde bylo uvedeno:

- nedostatečné zastání od vedoucích pracovníků,
- kontrola nad každým aspektem práce,
- poškození služebního vozidla,
- posměch od přátel,
- nezájem nadřízených a vysokého managementu o vybavení,
- ohrožení rodiny.

Otázka č. 7 **Zažil/a jste v souvislosti s výkonem vašeho povolání situaci, která pro Vás byla velmi stresující/traumatizující?**

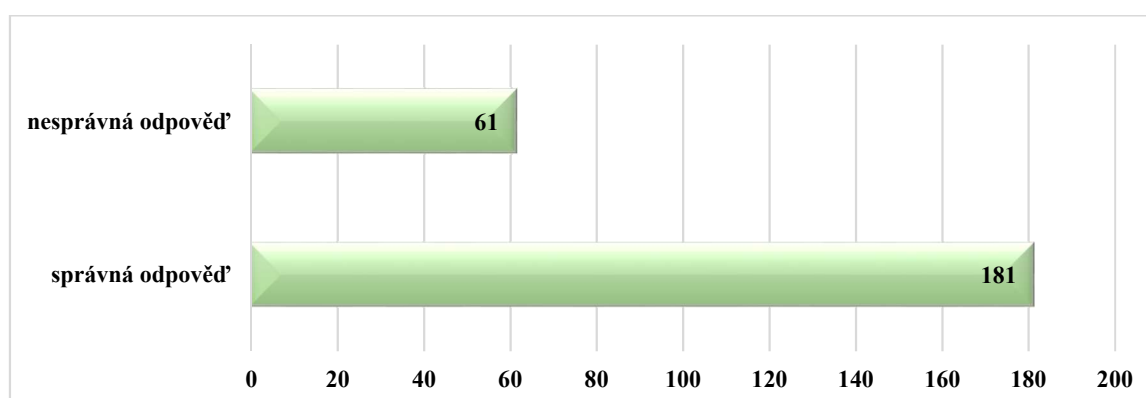
- ano
- ne
- nechci uvést odpověď



Obrázek 7 – Traumatizující situace při výkonu povolání

Otázka č. 8 Syndrom vyhoření – zaškrtněte tvrzení, o kterém se domníváte, že tento syndrom správně definuje.

- Syndrom vyhoření je stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží.
- Syndrom vyhoření je reakce na závažný stres a vzniká jako reakce na traumatickou událost. Často se taková událost vrací ve snech a fantaziích.
- Syndrom vyhoření je stav, kdy, pokud se něco nepodaří, a není možné to v nejbližší době napravit, pociťuje zasažený pocity zklamání, zmaření touhy. Jedná se o stav při závažném neuspokojení lidských potřeb.



Obrázek 8 – Znalost příznaků syndromu vyhoření

Otázka č. 9 **Pocit'ujete na sobě některý z uvedených příznaků zvýšené psychické zátěže?**

Označte prosím hodnotu na číselné škále, 0 odpovídá odpovědi, že příznak nepocit'uji, následné hodnoty mají vzrůstající charakter.

Psychické příznaky:

<input type="checkbox"/> absence nadšení	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> negativní postoj k práci	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> problémy se soustředěním	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

Vztahy s lidmi

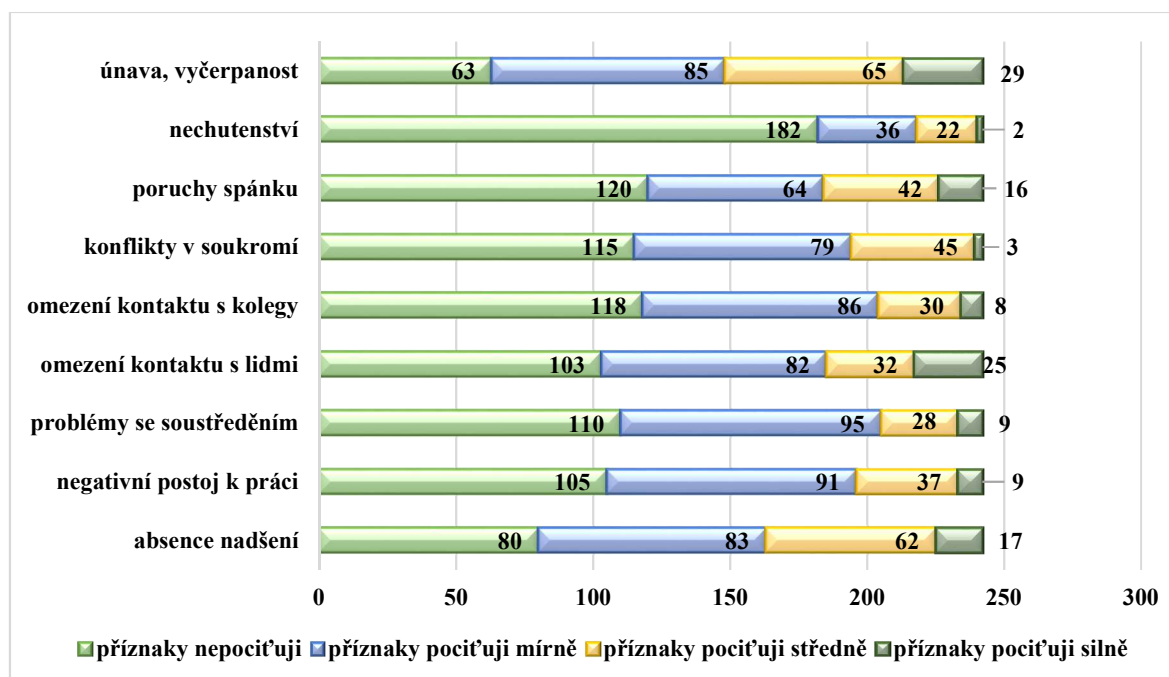
<input type="checkbox"/> omezení kontaktu s lidmi	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> omezení kontaktu s kolegy	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> konflikty v soukromí	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

Tělesné příznaky

<input type="checkbox"/> poruchy spánku	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> nechutenství	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> únava, vyčerpání	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

Tab. 1 - Přítomnost příznaků zvýšené psychické zátěže

Odpověď	0	1	2	3
absence nadšení	80	83	62	17
negativní postoj k práci	105	91	37	9
problémy se soustředěním	110	95	28	9
omezení kontaktu s lidmi	103	82	32	25
omezení kontaktu s kolegy	118	86	30	8
konflikty v soukromí	115	79	45	3
poruchy spánku	120	64	42	16
nechutenství	182	36	22	2
únava, vyčerpání	63	85	65	29



Obrázek 9 – Přítomnost příznaků zvýšené psychické zátěže

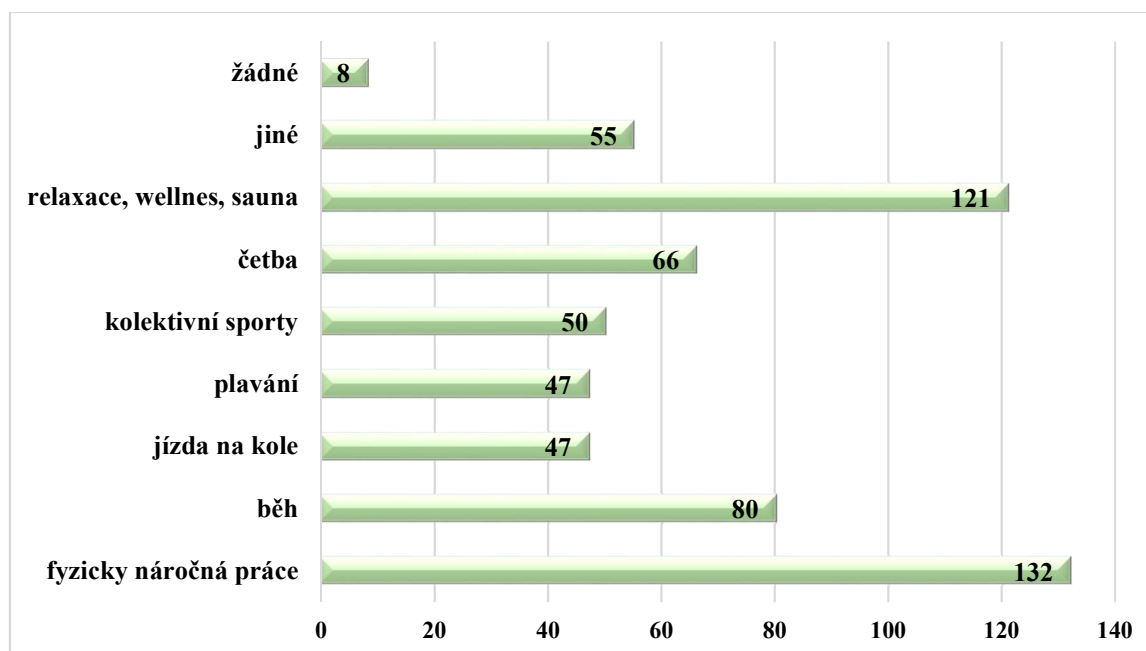
Otázka č. 10 Jakými způsoby zmírňujete/eliminujete příznaky stresu, bojujete proti vzniku syndromu vyhoření? Možno označit více odpovědí.

Aktivní kompenzační mechanismy:

- fyzická aktivita – fyzicky náročná práce, posilovna
- běh
- jízda na kole
- plavání
- kolektivní sporty – fotbal, hokej
- jiné-napište:
- žádné

Pasivní kompenzační mechanismy:

- četba
- relaxace – wellnes víkend, sauna, odpočinek, masáž
- jiné-napište:
- žádné



Obrázek 10 – Kompenzační mechanismy pro eliminaci příznaků stresu

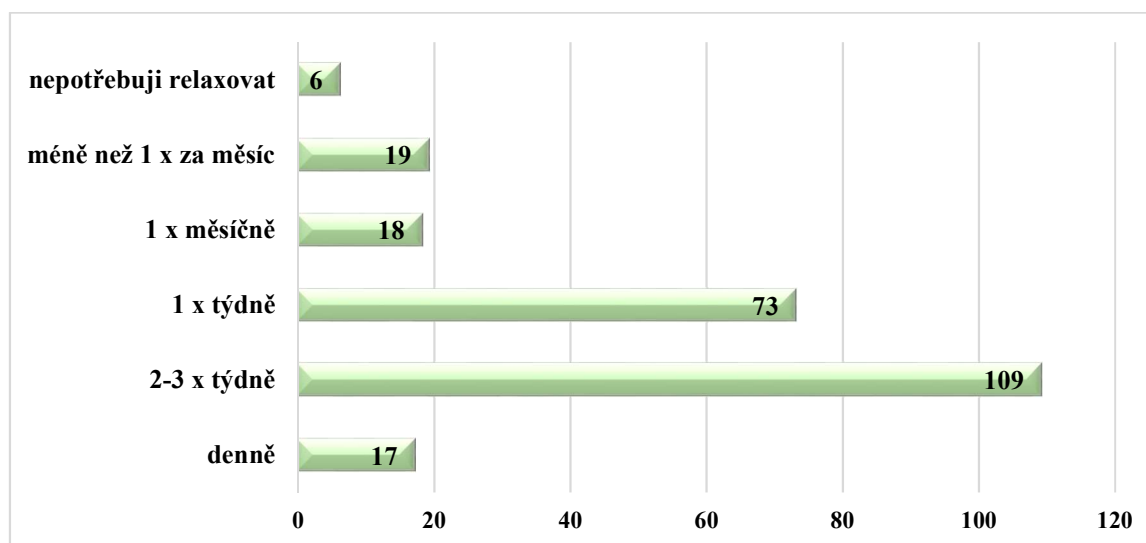
Jinou možnost odpovědi si označilo celkem 55 dotázaných a jako další možné způsoby, kterými zmírňují příznaky stresu a bojují tak proti vzniku syndromu vyhoření uvedli bylo například:

- rodinná pohoda, rodinná setkání, trávení času s nejbližšími, dovolená,
- pěší turistika, kouření dýmky, sex,
- hraní počítačových her, sledování televize,
- rybaření, myslivost, zahrada, vinaření,
- výcvik psa, kynologie,
- návštěva střelnice, jízda na motorce,
- fotografování,
- spánek,
- jóga,
- alkohol.

Otázka č.11 Jak často máte možnost relaxovat – využívat kompenzačních mechanismů?

- denně
- 2-3 x týdně
- 1 x týdně
- 1 x za měsíc
- nemám na to čas, méně než 1 x za měsíc

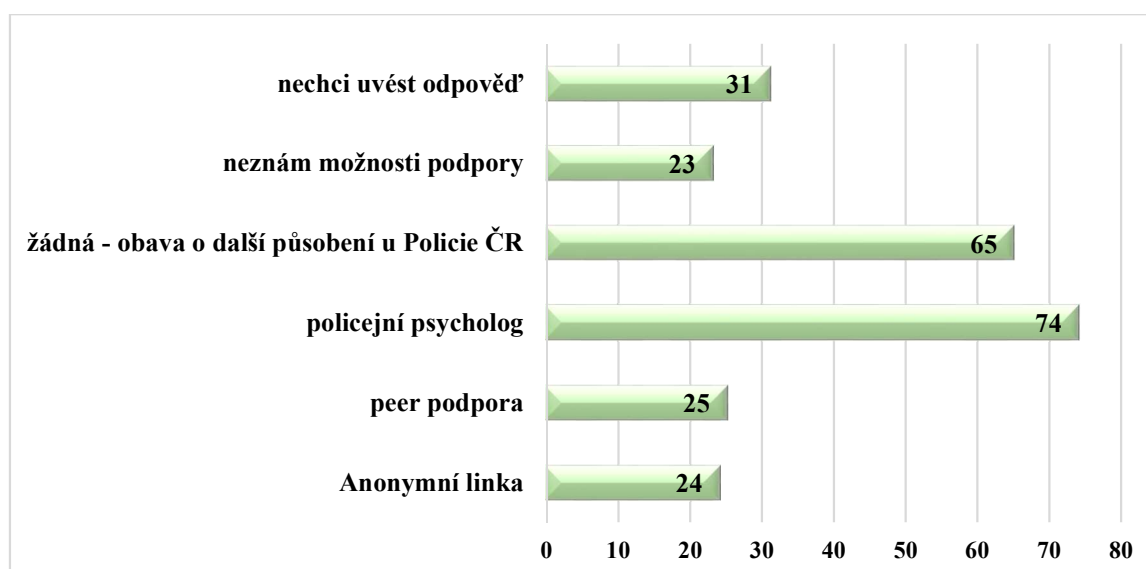
nepotřebuji relaxovat



Obrázek 11 – Četnost relaxace – využívání kompenzačních mechanismů

Otázka č. 12 Jakých služeb z psychologické podpory pro příslušníky Policie ČR byste využil/a, pokud by byla potřeba pomoci Vám po prožité traumatizující události?

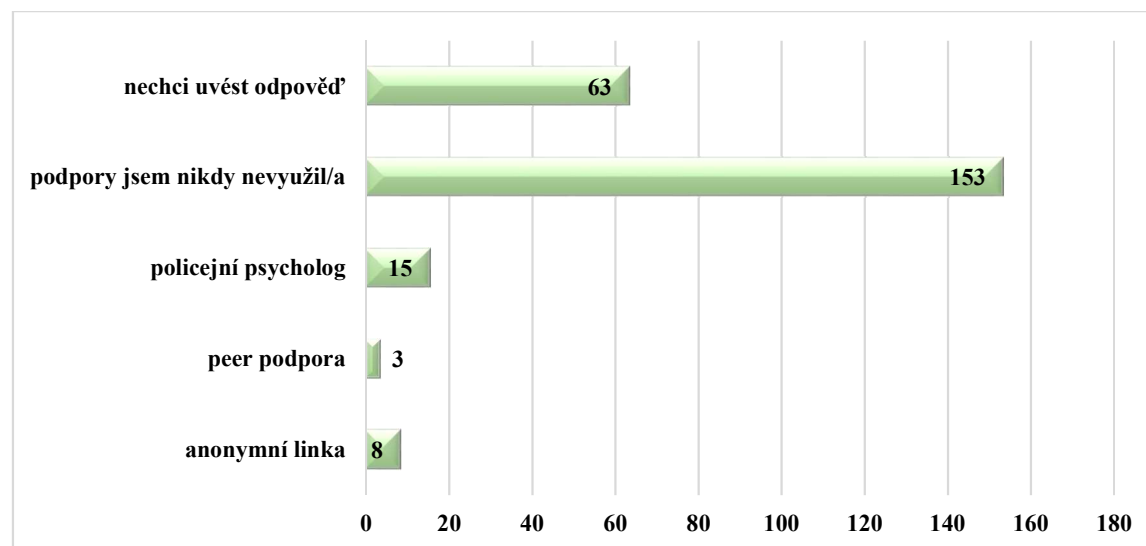
- anonymní linka pomoci v krizi pro příslušníky Policie ČR
- peer podpora školeným kolegou – kolegiální podpora
- služby policejního psychologa
- žádné z obavy mého dalšího působení u Policie ČR – absence anonymity
- neznám možnosti psychologické podpory
- nechci uvést odpověď



Obrázek 12 – Možnosti psychologické podpory

Otázka č. 13 Pokud jste někdy využil/a psychologické podpory pro příslušníky Policie ČR, uveďte jaké?

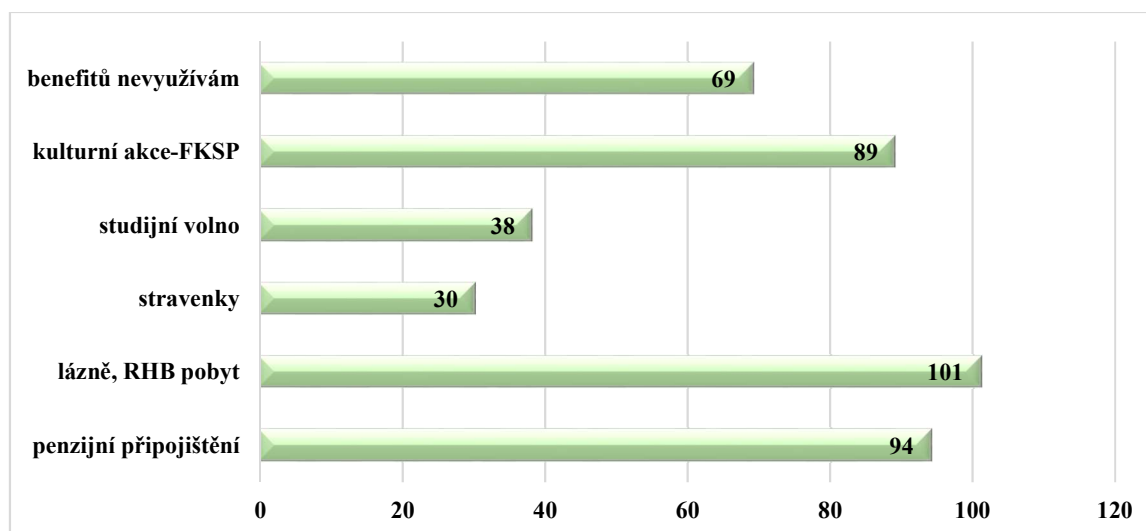
- anonymní linka pomoci v krizi pro příslušníky Policie ČR
- peer podpora školeným kolegou – kolegiální podpora
- služby policejního psychologa
- nechci uvést odpověď
- podpory jsem nevyužil/a



Obrázek 13 – Druh psychologické podpory, která byla využita příslušníky Policie ČR

Otázka č. 14 Jaké benefity máte k dispozici pro zlepšení pracovních podmínek u Policie ČR? Možno označit více odpovědí.

- příspěvky na penzijní připojištění
- lázeňský, rehabilitační pobyt – po 15 letech služebního poměru
- stravenky
- studijní volno
- kulturní akce – dotované vstupenky z FKSP
- nevím, benefitů nevyužívám



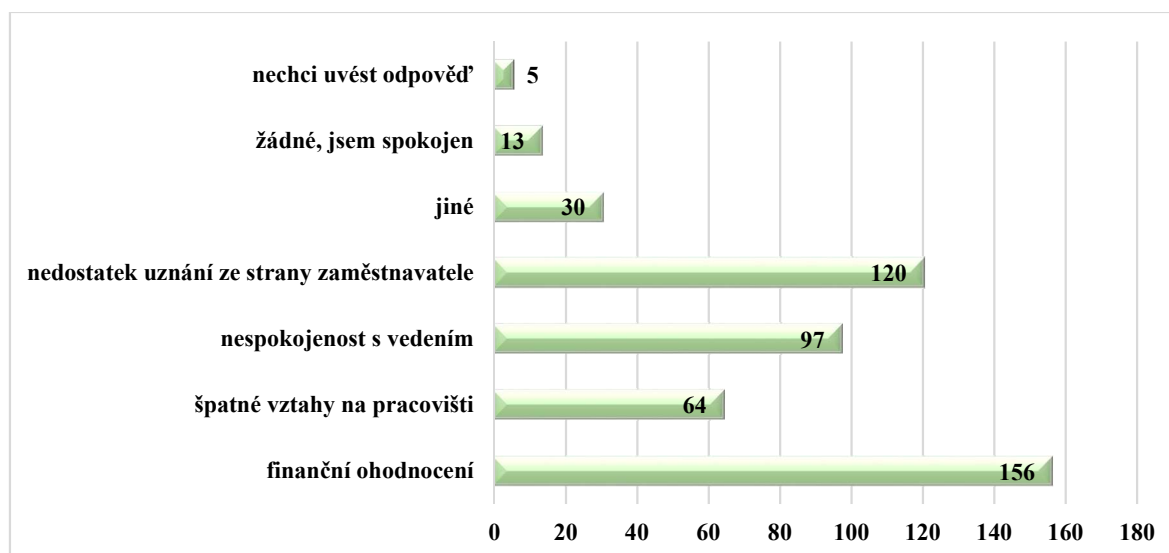
Obrázek 14 – Využívané benefity pro příslušníky Policie ČR

Otázka č. 15 Co je pro Vás demotivující v práci u Policie ČR? Možno označit více odpovědí.

- špatné finanční hodnocení
- špatné vztahy na pracovišti
- nespokojenost s vedením
- nedostatek uznání ze strany zaměstnavatele
- jiné-napište:
- nic mě nedemotivuje, jsem maximálně spokojen
- nechci uvést odpověď

Tab. 2 - Demotivační faktory příslušníků Policie ČR

Demotivační faktory	n _i	f _i
finanční ohodnocení	156	64,5 %
špatné vztahy na pracovišti	64	26,5 %
nespokojenost s vedením	97	40 %
nedostatek uznání od zaměstnavatele	120	50,1 %
jiné	30	12,4 %
žádné, jsem spokojen	13	5,4 %
nechci uvést odpověď	5	2,1 %



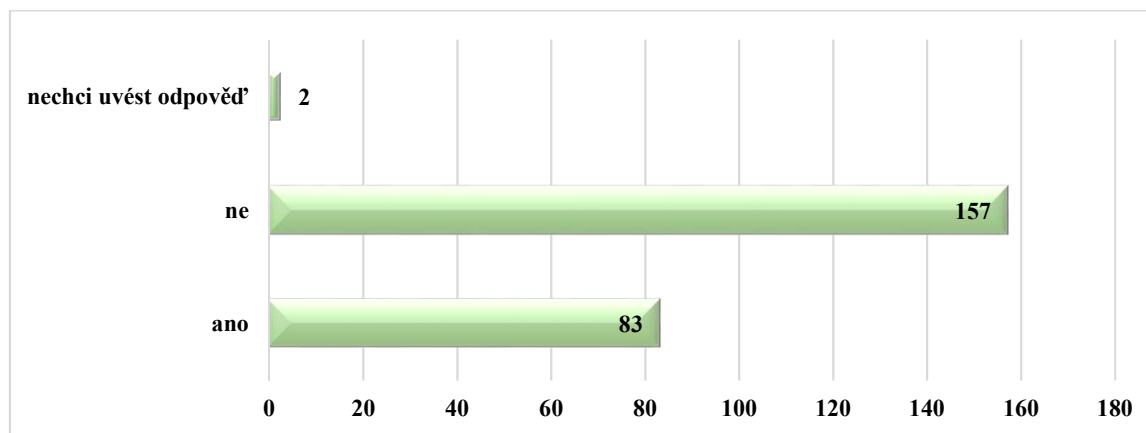
Obrázek 15 – Demotivační faktory příslušníků Policie ČR

Respondenti jako jiné faktory, které je demotivují pro výkon služby u Policie ČR uvedli následující:

- nadměrná administrativa, která nemá opodstatnění,
- přístup Generální inspekce bezpečnostních sborů (dále jen GIBS) a Odboru vnitřní kontroly (dále jen OVK) k příslušníkům Policie ČR,
- nedostatečné vybavení,
- výsledky práce mařené justicí,
- vyhořelí kolegové,
- plán služeb,
- kariérní nepostup,
- neochota některých kolegů,
- když musím pomáhat lidem, kteří si to nezaslouží – toxikomani, alkoholici,
- nedostatečné zázemí.

Otázka č. 16 **Jste spokojeni s finančním ohodnocením za Vámi vykonanou prací?**

- ano
- ne
- nechci uvést odpověď



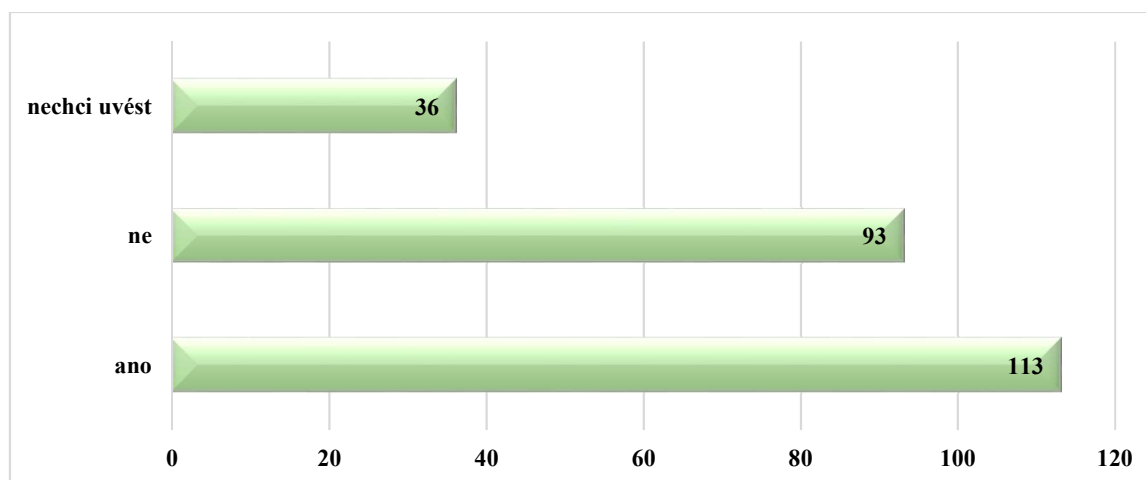
Obrázek 16 – Spokojenost s finančním ohodnocením

Otázka č. 17 Uvažujete o změně pracovního zařazení v rámci Policie ČR z důvodu lepšího finančního ohodnocení?

- ano
- ne
- nechci uvést odpověď

Tab. 3 – Uvažování o změně pracovního zařazení v rámci Policie ČR

Úvaha o změně pracovního zařazení	n _i	f _i
ano	113	46,7 %
ne	93	38,4 %
nechci uvést odpověď	36	14,9 %



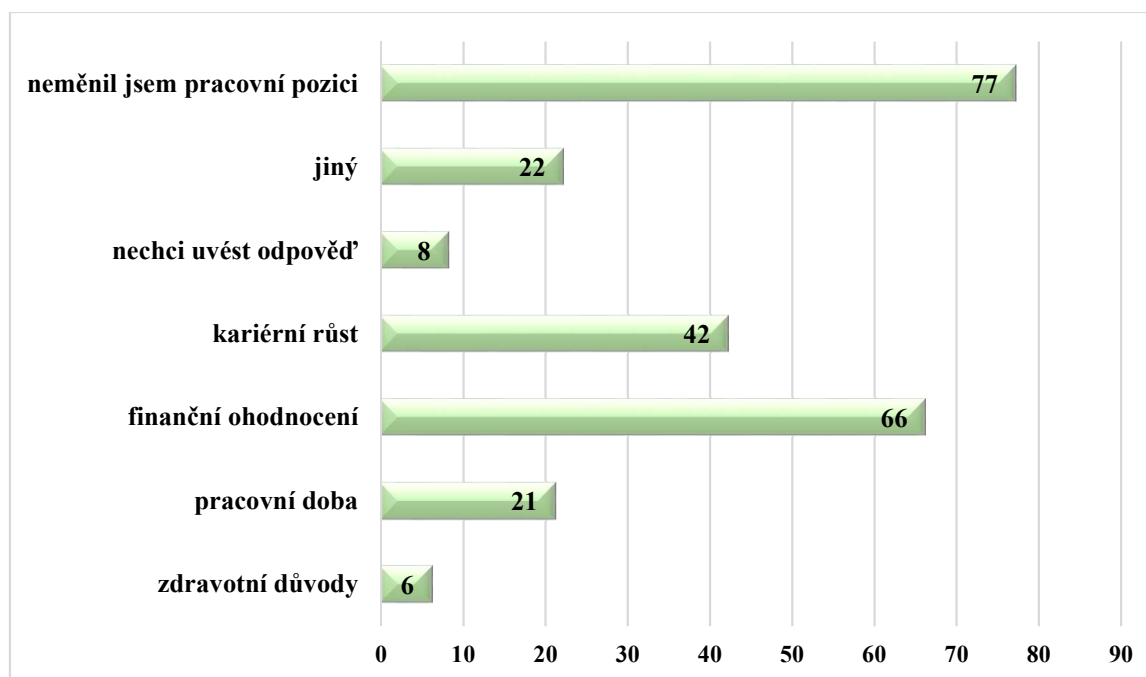
Obrázek 17 – Uvažování o změně pracovního zařazení v rámci Policie ČR

Otázka č. 18 Pokud jste již změnili pracovní zařazení v rámci Policie ČR, z jakého důvodu?

- zdravotní důvody
- pracovní doba
- finanční ohodnocení
- karierní růst
- jiné-napište:
- nechci uvést odpověď
- pracovní pozici jsem nezměnil

Tab. 4 - Důvod změny pracovního zařazení v rámci Policie ČR

Důvod změny pracovního zařazení	n _i	f _i
zdravotní důvody	6	2,5 %
pracovní doba	21	8,7 %
finanční ohodnocení	66	27,3 %
karierní růst	42	17,4 %
nechci uvést odpověď	8	3,3 %
jiný	22	9 %
neměnil jsem pozici	77	31,8 %



Obrázek 18 - Důvod změny pracovního zařazení v rámci Policie ČR

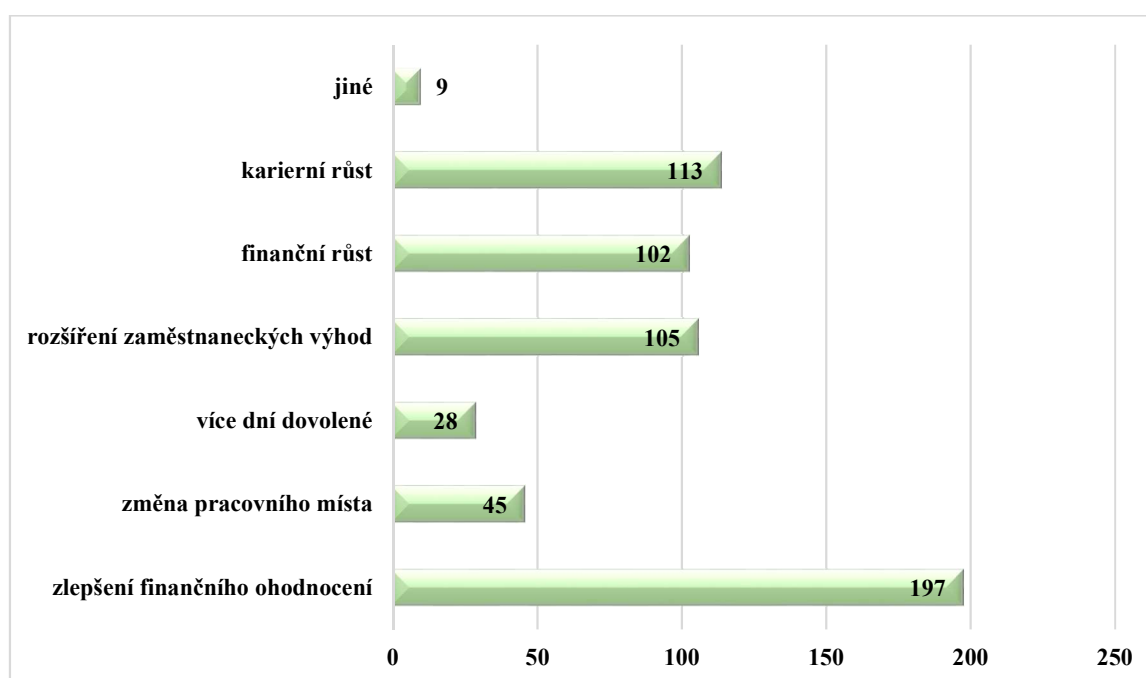
Jako další důvody, které vedli příslušníky Policie ČR ke změně pracovního zařazení, uvedli dotázaní respondenti:

- změna druhu práce, kolektivu,
- spory s vedením,
- špatné vztahy se zástupcem oddělení,
- neschopnost vedoucího pracovníka – přítomnost syndromu vyhoření u jeho osoby,
- koníček jako práce – odchod z OOP na služební kynologii,
- zamítnutí celkem 3 žádostí o přestup,
- vztahy s nadřízenými,
- přístup nadřízených – bossing, šikana,
- rodina,
- být blíže k domovu.

Otázka č. 19 Co by Vám zvýšilo motivaci k práci u Policie ČR? Možno označit více odpovědí.

- zlepšení finančního ohodnocení
- změna pracovního místa
- více dní dovolené

- rozšíření zaměstnaneckých výhod (stravenky, RHB pobyty po méně než 15 letech)
- zvýhodnění dalšího vzdělání – finanční, karierní růst
- možnost lepšího profesního růstu
- jiné-napište:



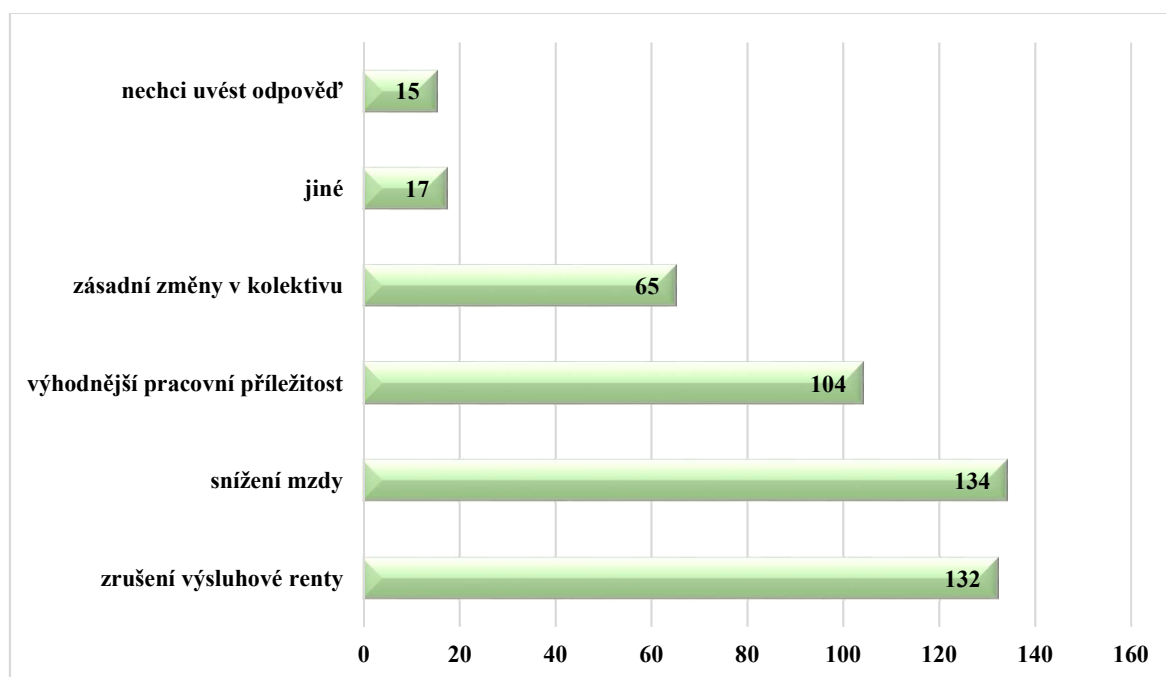
Obrázek 19 – Možnosti zvýšení motivace u příslušníků Policie ČR

9 respondentů uvedlo, že existují, kromě výše uvedeného, ještě jiné možnosti, které by jim zvýšili motivaci pro výkon práce u Policie ČR, jsou jimi:

- lepší vybavení,
- lepší legislativa,
- motivace byla v pořádku,
- možnost lepšího profesního růstu v rámci Oddělení hlídkové služby (dále jen OHS),
- méně administrativy, lepší vedení,
- vedoucí s přirozenou autoritou,
- žádné možnosti, u Policie ČR ukončení služebního poměru,
- radikální snížení vysokých důstojníků – podplukovníků, plukovníků,
- snížení administrativní zátěže.

Otázka č. 20 Co by Vás vedlo k ukončení služebního poměru u Policie ČR? Možno označit více odpovědí.

- zrušení výsluhové renty
- snížení mzdy
- jiná, výhodnější pracovní příležitost
- zásadní změny v kolektivu
- jiné-napište:
- nechci uvést odpověď



Obrázek 20 - Důvod možného ukončení služebního poměru u Policie ČR

Jako jiné příčiny možného ukončení služebního poměru u Policie ČR bylo respondenty uvedeno např.:

- osobní časová nevýhodnost výkonu služby vůči rodině,
- zdravotní problémy,
- postoj nadřízených,
- nesmyslná nařízení od vedoucího oddělení,
- přechod k celní správě,
- byrokratická zátěž.

5.2 Vyhodnocení cílů práce

V bakalářské práci jsme si stanovili několik cílů. Prvním cílem bylo zmapování problematiky stresujících faktorů, které se mohou vyskytovat v profesním životě příslušníka Policie ČR a mohou vést k vzniku negativních emocí. Přehledu těchto faktorů jsme věnovali teoretickou část práce, kde jsme popsali typy stresu, stresorů, reakce na stresující událost. Dále jsme teoretickou část věnovali syndromu vyhoření, jeho důvodům vzniku příznakům a prevenci se zaměřením na práci příslušníka Policie ČR. Tento cíl se nám povedl splnit.

Dalším cílem byla verifikace, či falzifikace námi stanovených hypotéz, které byly zaměřeny na přítomnost stresových faktorů a následných příznaků, které mohou být příčinou vzniku syndromu vyhoření s demotivací, frustrací. Celkem jsme vytvořili 3 hypotézy, které se nám následně v práci podařilo verifikovat nebo falzifikovat. Vyhodnocení hypotéz uvedeno v podkapitole 5.3 na str. 41.

Třetím cílem bylo prozkoumání zájmu respondentů o využívání kompenzačních mechanismů, copingových strategií, které mohou vést k eliminaci stresových faktorů. S tímto cílem souvisela otázka č. 10, díky které jsme zjišťovali, jakých kompenzačních mechanismů respondenti využívají ke zmírnění dopadu stresových situací na psychiku zasaženého jedince. U této otázky mohli respondenti označit více možných odpovědí, které jsou prezentovány v grafu č. 10 na str. 32. Nejčastěji využívaným mechanismem je podle odpovědí respondentů fyzická aktivita, fyzicky náročná práce (54 % respondentů), na druhém místě byla uvedena relaxace-wellnes víkend, sauna, všeobecně odpočinek, masáže (50 % respondentů). Mezi další copingové strategie uváděli dotázaní běh (33 % respondentů), četbu (27 % respondentů) a celkem 55 osob (23 % z dotázaných) využilo odpověď jiné – napište a dopsalo kompenzační mechanismy, kterými snižují úroveň nežádoucí zátěže. Jejich výčet je blíže vypsán v podkapitole 5.1 na str. 30.

Posledním cílem bylo utvoření souhrnu možných opatření, která by mohla vést k eliminaci vzniku syndromu vyhoření a zvýšení motivace v profesním životě příslušníka Policie ČR. S tímto cílem souvisela otázka č. 15. a č. 19, z našeho dotazníkového šetření, kterými jsme zjišťovali, co může být demotivačním faktorem v práci a co by mohlo motivaci zvýšit. U všech otázek mohli respondenti označit více možných odpovědí. Odpovědi na otázku č. 15 jsou představeny v grafu č. 15, který je na str. 37. Jako největší demotivační faktor bylo

uvedeno špatné finanční ohodnocení (65 % respondentů), následně nedostatek uznání ze strany zaměstnavatele (50 % respondentů) a celkově nespokojenost s vedením (40 % respondentů). 30 osob z celkového počtu dotázaných (12 % respondentů) uvedlo, že je demotivují jiné faktory, mezi které uvedli např. nesmyslnou byrokratickou zátěž, špatně nastavenou legislativu, nedostatečné vybavení, náhled veřejnosti na Policii ČR, v neposlední řadě GIBS. Otázkou č. 19 jsme zjišťovali, co by mohlo motivaci příslušníků Policie ČR zvýšit a opět na prvním místě figurovalo finanční ohodnocení, jeho zlepšení (197 respondentů), dále možnost lepšího profesního růstu (113 respondentů) a rozšíření zaměstnaneckých výhod-stravenky, rehabilitační pobyty, které by mohli policisté využít dříve než po 15 letech ve služebním poměru u Policie ČR (105 respondentů). Jako další možné způsoby, které by mohly vést ke zvýšení motivace uvedli dotázaní redukcí byrokratické zátěže, lepší vybavení, úpravu legislativy (9 respondentů). Responze, týkající se otázky č. 19, jsou uvedeny v grafu č. 19 na str. 38. Tento cíl se nám povedl splnit.

5.3 Vyhodnocení hypotéz

HYPOTÉZA 1: *Předpokládáme, že více než 50 % respondentů na sobě pociťuje příznaky zvýšené psychické zátěže v souvislosti s výkonem povolání u Policie ČR.*

S hypotézou 1 souvisela otázka č. 9.

Otázkou číslo 9 bylo prováděno šetření, do jaké míry se u respondentů vyskytují symptomy zvýšené psychické zátěže. Respondenti měli určit hodnotu na číselné škále, 0 odpovídala tomu, že příznak nepociťují, následné hodnoty měly vzrůstající charakter. Hodnota 3 tedy vypovídala o nejvyšší možné míře příznaků zvýšené psychické zátěže. Symptomy byly rozděleny do 3 kategorií. První byla věnována psychickým příznakům, a to absenci nadšení, negativnímu postoji k práci a problémům se soustředěním. Absenci nadšení pociťuje 162 (66,9 %) respondentů, negativní postoj k práci uvedlo 137 (56,6 %) respondentů, problémy se soustředěním vykazuje 132 (54,5 %) respondentů. Druhá kategorie byla věnována vztahům mezi lidmi, a to omezení kontaktu s lidmi, omezení kontaktů s kolegy a konflikty v soukromí. Omezení kontaktu s lidmi na sobě pociťuje 139 (64,5 %) respondentů, omezení kontaktu s kolegy uvedlo 132 (57,4 %) respondentů, konflikty v soukromí přiznalo 124 (51,2 %) respondentů. Třetí, poslední kategorie byla věnována tělesným příznakům, jako jsou poruchy spánku, nechutenství, únava či vyčerpanost.

Poruchou spánku trpí 122 (50,4 %) respondentů, nechutenství pociťuje 60 (24,8 %) respondentů, pocit únavy a vyčerpanosti přiznalo 179 (73,9 %) respondentů.

Na základě vyhodnocení výsledků lze konstatovat, že Hypotéza 1 byla verifikována.

HYPOTÉZA 2: *Předpokládáme, že více než 25 % respondentů chystá změnit, nebo již změnilo pracovní pozici u Policie ČR z důvodu nedostatečného finančního ohodnocení.*

S hypotézou 2 souvisely otázky č. 17 a č. 18.

Otázka č. 17 byla věnována zjištění, zda respondenti uvažují o změně pracovního zařazení v rámci Policie ČR. 113 (46,7 %) respondentů uvedlo, že o změně pracovní pozice z důvodu lepšího finančního ohodnocení uvažuje, 93 (38,4 %) neuvažuje o změně pracovního zařazení a 36 (14,9 %) respondentů nechtělo uvést odpověď.

Otázka č. 18 zjišťovala u respondentů, kteří již pracovní pozici v rámci Policie ČR změnilo, pro kolik z nich bylo motivem přestupu finančního ohodnocení. 66 (27,3 %) respondentů uvedlo, že bylo finanční ohodnocení důvodem změny pracovního umístění. 176 (72,7 %) respondentů pracovní pozici neměnilo nebo důvodem změny byl jiný než finanční důvod.

Na základě vyhodnocení výsledků lze konstatovat, že Hypotéza 2 byla verifikována.

HYPOTÉZA 3: *Předpokládáme, že méně než 25 % příslušníků Policie ČR využilo v souvislosti s prožitím traumatizující události psychologické podpory, která je v rámci Policie ČR k dispozici.*

S hypotézou 3 souvisela otázka č. 13.

Z nabízených možností psychosociální podpory, kterou poskytuje Policie ČR, v souvislosti s prožitím traumatizující události, uvedlo 8 (3,3 %) respondentů, že využilo Anonymní linku pomoci v krizi pro příslušníky Policie ČR, 3 (1,2 %) peer podpory školeným kolegou, 15 (6,2 %) respondentů vyhledalo pomoc policejního psychologa, 153 (63,3 %) nikdy psychologickou pomoc nevyhledalo a 63 (26 %) respondentů nechtělo uvést odpověď.

Je zřejmé, že největší počet respondentů je těch, kteří žádnou psychologickou pomoc nikdy po traumatizující události nevyhledali a druhá početně silná skupina respondentů je ta, kteří nechtěli uvést odpověď.

Na základě vyhodnocení výsledků lze konstatovat, že Hypotéza 3 byla verifikována.

6 DISKUZE

Tuto část bakalářské práce jsme zaměřili na analýzu získaných dat a jejich komparaci s autory, kteří se ve svých publikacích a výzkumech věnují stejné problematice. Teoretická část práce je věnována stresu, stresorům, možným reakcím na stres, syndromu vyhoření, jeho prevenci. Dále je pozornost věnována charakteristice policejní práce a možným příčinám vzniku syndromu vyhoření u příslušníka Policie ČR. Dotazníkové šetření, které jsme využili k získání dat, bylo zaměřeno na stresové faktory, přítomnost fyzických, či psychických příznaků stresu, kompenzační mechanismy, které příslušníci Police ČR využívají z důvodu eliminace příznaků stresu a rozvoje možného syndromu vyhoření. Nestandardizovaný anonymní dotazník validně vyplnilo celkem 242 respondentů z řad příslušníků Police ČR. Celkem dotazník vyplnilo 190 mužů a 52 žen. Nejčastější věkovou skupinou byly mezi 21–30 let, uvedlo to 128 respondentů. Jako nejvyšší ukončené vzdělání uvedlo 147 respondentů středoškolské vzdělání s maturitou. Délka služebního poměru do 5 let u Policie ČR byla uvedena nejčastěji. Tuto odpověď zvolilo 96 respondentů. 177 respondentů vykonává službu u pořádkové police, 27 respondentů u SKPV, 16 respondentů u cizinecké police, 15 respondentů u dopravní policie a 7 respondentů uvedlo, že pracují u jiné složky Policie ČR.

V bakalářské práci jsme se věnovali verifikaci, nebo falzifikaci stanovených hypotéz. V první hypotéze jsme předpokládali, že více než 50 % respondentů na sobě pociťuje příznaky zvýšené psychické zátěže, v jakékoliv míře v souvislosti s výkonem povolání u Policie ČR. K tomuto šetření se vztahovala otázka č.9, ve které respondenti odpovídali na přítomnost příznaků stresu. Respondenti měli k dispozici číselnou škálu, díky které měli určit míru psychické zátěže. Hodnota 0 se rovnala absenci příznaků a následující hodnoty měly vzestupný charakter. V případě nejvyšší míry psychické zátěže, odpovídali respondenti hodnotou 3. Šetřením jsme zjistili, že více než 50 % z dotázaných respondentů na sobě pociťují příznaky zvýšené psychické zátěže, které jsou často spouštěčem syndromu vyhoření. Autorka Schönová (2017) prováděla šetření na přítomnosti příznaků počínajícího syndromu vyhoření u příslušníků Police ČR. Zjistila, že u 52,7 % z nich jsou přítomny příznaky počínajícího syndromu vyhoření. Čírtková (2015) ve své knize uvádí možné stresory v policejní práci, mezi které řadí použití střelné zbraně vůči jinému člověku, nasazení vlastního života příslušníka Policie ČR, nebo jakoukoliv traumatizující situaci, při které může dojít k úmrtí. V našem šetření uvedlo 53 respondentů, že je pro ně zranění, nebo smrt druhých lidí ohrožení stresující situací, pro 48 respondentů je stresujícím faktorem ohrožení

vlastní osoby, ale za nejvíce stresující faktory uváděli dotázaní respondenti špatné vztahy s nadřízenými. Celkem tuto odpověď označilo 105 respondentů. Pro 91 respondentů je frustrující nedostatečné finanční ohodnocení a 80 z celkového počtu respondentů uvedlo jako stresor špatné vztahy s kolegy na pracovišti. 78 respondentů označilo za stresující okolnost nedostatek uznání ze strany veřejnosti. Autor Denský (2006) uvádí, že právě povědomí společnosti o činnosti Policie ČR a nedostatek uznání ze strany veřejnosti je jedním z mnoha dalších faktorů, které jsou příčinou syndromu vyhoření u policistů. Výsledky našeho šetření je s jeho tvrzením totožné. Autor Salvét (2011) ve své publikaci uvedl, že: *„Profese policisty má totiž v ČR bohužel již dlouhou dobu velmi nízkou společenskou prestiž. Ovlivňuje to především silně rozporuplný postoj společnosti vůči policii jako instituci a též skutečnost, že pro profesi policisty jsou vybírání uchazeči z mnohovrstevných společenských řad.“* (Salvét, 2011, s. 126). Autorka Honsová (2017) ve svém výzkumu zjišťovala nejčastější důvody, pro které policisté vyhledávají intervenci policejního psychologa či kolegiální podporu. Z jejího výzkumu je zřejmé, že nejvíce policisté vyhledávají pomoc pro organizační, nebo rodinné problémy. Výsledky našeho šetření jsou s tvrzením autorky totožné. Na extrémně vypjaté situace, které souvisejí přímo s výkonem povolání jsou policisté zvyklí, kontinuálně vzdělávání a využívají kompenzační mechanismy, kterými projevy stresu dokáží eliminovat. Jeklová (2006) ve své knize uvádí, že: *„Ideální prostředí, kde zaměstnavatel zajišťuje vhodné pracovní podmínky, nabízí širokou škálu vzdělávacích programů, dbá na zdraví všech svých zaměstnanců apod., nebude však nikdy dobře fungovat, pokud v pracovním týmu nebude vládnout důvěra a nekonfliktní vztahy“* (Jeklová, 2006, s. 28).

Druhá hypotéza se týkala finančního ohodnocení, kdy jsme předpokládali, že se více než 25 % respondentů chystá změnit, nebo již změnilo pracovní pozici u Policie ČR z důvodu nedostatečného finančního ohodnocení. S hypotézou souvisely otázka č. 17 a č. 18. Hypotéza byla na podkladě našeho šetření verifikována. Celkem 113 (46,7 %) respondentů uvažuje o změně pracovního zařazení v rámci Policie ČR z důvodu finančního ohodnocení a 66 (27,3 %) respondentů již pracovní zařazení v rámci organizace učinilo. Důvodem bylo lepší finanční ohodnocení, které po změně pracovní pozice příslušníci Policie ČR získali. Autorka Ralbovská (2016), prováděla mezi pracovníky Integrovaného záchranného systému výzkum, který se zabýval pracovními stresory, které mohou vést ke vzniku syndromu vyhoření. Z jejího výzkumu je patrné, že pro 28,5 % respondentů je nedostatečné finanční ohodnocení faktorem, který je respondenty vnímám jako možný důvod rozvoje syndromu vyhoření. Sukdolák (2012) uvádí, že: *Až 80 % respondentů z řad příslušníků*

PČR odpovědělo, že finanční ohodnocení je neodpovídající.“ Toto tvrzení je analogické s výsledkem našeho šetření. Autorka Honsová (2017) uvádí, že je pro příslušníky Policie ČR stresující jak finanční, tak i nefinanční ohodnocení. Policisté si často stěžují na materiální zabezpečení, které potřebují pro výkon svého povolání. Jedná se např. o mobilní telefony, počítače, nefunkční tiskárny, chybějící kabely. Špatný technický stav, nebo úplná absence tohoto vybavení jim velmi ztěžuje práci. V naší práci zjišťovali, jestli jsou respondenti spokojeni s finanční odměnou za vykonanou práci. Celkem 157 (64,9 %) respondentů není spokojeno s finančním ohodnocením, 83 (34,3 %) respondentů uvedlo, že jim finanční odměna za vykonanou práci vyhovuje. 2 respondenti odpověď neuvedli. Dostatečné platové ohodnocení je v dnešní době jedním z největších motivačních faktorů, což je patrné i z našeho průzkumu, kdy v otázce č. 15 uvedlo 15 (64,5 %) respondentů, že je pro ně špatné finanční hodnocení nejvíce demotivujícím faktorem v práci u Policie ČR. Autor Michalík (2009) uvádí špatné nedostatečné platové ohodnocení jako silný faktor, který vede k nespokojenosti a je často spouštěčem syndromu vyhoření, ale zároveň popisuje, že adekvátní platové podmínky nevedou k dlouhodobé spokojenosti, protože jsou vnímány jako standart. Denský (2006) uvádí, že: „Policista v rámci výkonu své práce zasahuje proti narušitelům veřejného pořádku, čelí negativistickému přístupu ze strany řidičů při dohledu nad bezpečností a plynulostí silničního provozu, kdy bývá přítomen i smrtelným dopravním nehodám, řeší případy domácího násilí, mnohdy pociťuje nedostatečné ohodnocení jak finanční, tak ze strany veřejnosti a nadřízených, přičemž všechny tyto faktory a mnohé další jsou zahrnovány do široké palety policejních stresorů, které u policistů vedou k pochybnostem, obavám a k pocitům tlaku a hněvu“ (Denský, 2006, s. 26).

Třetí hypotézou jsme předpokládali, že méně než 25 % příslušníků Policie ČR využilo v souvislosti s prožitím traumatizující události psychologické podpory, která je v rámci Policie ČR k dispozici. S touto hypotézou souvisela otázka č. 13. Celkem 17 (7 %) respondentů uvedlo, že po silně stresující, traumatizující události vyhledalo policejního psychologa, 8 (3,3 %) respondentů využilo anonymní linku pomoci v krizi pro příslušníky Policie ČR, pouze 3 (1,2 %) respondenti absolvovali kolegiální peer podporu od školeného kolegy, 155 (64 %) respondentů nikdy psychologické podpory nevyužilo a 63 (26 %) respondentů nechtělo uvést odpověď. S otázkou č. 13 souvisela i otázka č. 12 kdy, jsme u respondentů zjišťovali, jakých služeb z psychologické podpory pro příslušníky Policie ČR by využili, pokud by to byla potřeba po prožití traumatizující události. 84 (34,7 %) respondentů by vyhledalo pomoc policejního psychologa, 40 (16,5 %) respondentů by využilo anonymní linky pomoci v krizi pro příslušníky Policie

ČR, 25 respondentů (10,3 %) uvedlo, že by podstoupili peer podporu od školeného kolegy, 23 (9,5 %) respondentů nezná možnosti psychologické podpory, 31 respondentů (12,8 %) respondentů nechtělo svou odpověď uvést a 75 (31 %) respondentů odpovědělo, že by žádné psychologické podpory nevyužili, z obavy absence anonymity a následných dopadů na své další působení u Policie ČR. Autor Vymětal (2010) uvádí, že v rámci Policie ČR existoval systém posttraumatická intervenční péče (dále jen PIP), která byla k dispozici v každém kraji ČR. Tým interventů tvořili psychologové, duchovní, školení policisté a jiní zaměstnanci Policie ČR a Ministerstva vnitra. Intervence byly poskytovány buď při osobním kontaktu, nebo telefonicky příslušníkům Policie ČR po prožití traumatizujících událostí. 26. září 2016 vešel v platnost pokyn policejního prezidenta č. 231/2016, který upravuje systém psychologické podpory v rámci Policie ČR. Na základě tohoto pokynu dochází ke zrušení fungující PIP a vzniká systém kolegiální psychické podpory policistů, který funguje díky příslušníkům Policie ČR, kteří podporu poskytují na svém dobrovolném rozhodnutí, bez nároku na finanční ohodnocení.

Tejmar (2017) uvádí na základě svého výzkumu, že 28,7 % z dotázaných respondentů by vyhledalo psychologickou pomoc mimo Policii ČR z důvodu zachování anonymity a obavy o své další působení u Policie ČR. Jeho šetření se shoduje s našimi výsledky.

Gutter (2012) zjišťoval, jestli by jim oslovení respondenti využili v případě potřeby psychologickou podporu v rámci Policie ČR, nebo by využilo pomoci mimo rezort, z obavy o ztrátu anonymity. Z jeho výzkumu vyplynulo, že celkem 60 % respondentů by využilo podpory od zaměstnavatele a 40 % respondentů pro nedůvěru mimo rezort Policie ČR. Výsledek jeho šetření je rozdílný s našimi výsledky.

Na závěr diskuze bychom chtěli uvést výsledek, námi prováděného šetření, které mělo u respondentů zjistit, co by mohlo u nich mohlo zvýšit motivaci k práci u Policie ČR. Pro 197 (81,4 %) respondentů je zlepšení finančního ohodnocení vnímáno jako největší motivační faktor. Následně 113 (46,7 %) respondentů uvedlo, že je pro ně důležitá možnost profesního růstu. Celkem 105 (43,4 %) respondentů uvedlo, že by jim motivaci zvýšilo rozšíření zaměstnaneckých výhod (stravenky, rehabilitační pobyty, jejich možnost po méně než 15 letech příslušníka Policie ČR ve služebním poměru). K ukončení služebního poměru by 134 (55,4 %) respondentů vedlo snížení mzdy. Pro 132 (54,5 %) respondentů je zrušení výsluhové renty faktorem, díky kterému by ukončili služební poměr u Policie ČR. Právě výsluhová renta. K tomuto závěru došel i Kachlík (2013), který ve svém šetření zjistil,

že je pro 52 % respondentů výsluhová renta jedním z největších motivačních faktorů a její zrušení by respondenty vedlo k ukončení služebního poměru. Jakou jinou možnost, který by vedl k ukončení služebního poměru uvedlo 17 (7 %) respondentů např. zdravotní důvody, rodinné důvody, špatné vztahy s nadřízenými, nesmyslná byrokratická zátěž. Z výsledků našeho šetření vzešla doporučení, které by měly vést ke zvýšení motivace příslušníků Policie ČR. Jsou jimi:

- zlepšení finančního ohodnocení, navýšení rizikového a osobního příplatku,
- ze strany zaměstnavatele více uznání,
- snížení byrokratické zátěže,
- aktualizace, úprava stávající legislativy
- lepší možnosti profesního růstu,
- lepší materiálně – technické vybavení,
- rehabilitační pobyty dříve než po letech ve služebním poměru,
- lepší medializace, náhled veřejnosti na Policii ČR.

Bylo by zcela určitě vhodné založit pro všechny příslušníky Policie ČR projekt, který by anonymní formou zjišťoval, zdali jsou příslušníci Policie ČR spokojeni v předem definovaných oblastech (materiálně – technické zabezpečení, přístup a komunikace s nadřízenými, aj.). Na zjištěné výsledky ze strany vedení reagovat a pokusit se tak do maximální možné míry celkově zlepšovat podmínky policistů, tím pádem eliminovat přítomnost stresových faktorů, jejichž dlouhodobá přítomnost by mohla vést k rozvoji syndromu vyhoření. Preventivně působí už pouhý fakt, že se někdo zajímá o problémy a má snahu je řešit. Nyní probíhá kampaň Policie ČR, která má za úkol rozšířit počet policistů. Například v rámci zvýšení motivace je ve Středočeském kraj nově nastoupivším příslušníkům Policie ČR slíbena finanční odměna ve výši 150 000 Kč, který je vyplácen po uplynutí zkušební doby a je podmíněn minimálně 6.letým služebním poměrem u Policie ČR pro toho, komu byla odměna vyplacena. Domníváme se, že pokud by se zlepšilo finanční ohodnocení stávajících policistů, nemusí být vynakládány nemalé finanční prostředky na odměny pro nové policisty, kteří se stanou plnohodnotnými, samostatnými příslušníky Policie ČR až za několik let.

7 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření komplexního přehledu o stresorech, spouštěčích psychické krize, která může vyústit v syndrom vyhoření. Pozornost jsme zaměřili na příslušníky Policie ČR, kteří jsou vznikem syndromu vyhoření velmi ohroženi, vzhledem k tomu, že jejich profese patří mezi „pomáhající“ profese. Teoretickou část jsme věnovali přehledu možných stresových situací, reakcí na stres, charakteristice policejní práce, příčinám vzniku syndromu vyhoření u příslušníků Policie ČR. V praktické části práce jsme šetřením zjišťovali, co je pro příslušníky Policie ČR, v souvislosti s výkonem povolání, stresovým faktorem, jak na přítomnost stresu reagují, jaké kompenzační mechanismy používají jako prevenci před vznikem syndromu vyhoření.

V současnosti je všeobecně Policie ČR pod velkým tlakem. Neustále se objevují nové požadavky, hlavně ze strany legislativy, které jsou výsledkem stále se měnící politické situace v ČR. Příslušníků Policie ČR je neustále velký podstav, déle sloužící očekávají reformu v systematizaci pracovních míst a společně s nově příchozími čekají na zvýšení rizikového příplatku. Všechny tyto situace jsou policisty vnímány a vedou k nejistotě. Policie ČR je vystavena velkému tlaku ze strany médií, veřejností je často kritizována a chybí celkově uznání ze strany veřejnosti. Pod tíhou byrokratické zátěže pracuje čím dál více policistů rutinně a objevuje se absence nadšení a pokles motivace k výkonu povolání. Ne každý příslušník Policie ČR dokáže veškeré negativní, stresové faktory vytěsnit, což často vede ke vzniku syndromu vyhoření.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ASR	Akutní stresová situace
GIBS	Generální inspekce bezpečnostních sborů
OHS	Oddělení hlídkové služby
OVK	Odbor vnitřní kontroly
PIP	Posttraumatická intervenční péče
PTSP	Posttraumatická stresová porucha

9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ANDRŠOVÁ, A. *Psychologie a komunikace pro záchranáře: v praxi*. Praha: Grada, 2012. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4119-2.
2. BAŠTECKÁ, B. a MACH, J. *Klinická psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0617-0.
3. ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 9788073805814.
4. DENSKÝ, M. *Proč „vyhoří“ policista*. *Psychologie dnes*. Praha: Portál, 2006, 12(7-8.), s. 26–28. ISSN 1212-9607.
5. ELLISON, K., W. *Stress and the police officer*. 2nd ed. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, c2004. ISBN 978-0-398-07459-3.
6. FIŠAR, Z. *Vybrané kapitoly z biologické psychiatrie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2009. *Psyché* (Grada). ISBN 978-80-247-2737-0.
7. GUTTER, M. *Postoje policistů k možnostem využití posttraumatické intervenční péče*. Brno, 2012. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.
8. HAŠTO, J. a VOJTOVÁ, H. *Posttraumatická stresová porucha, bio-psycho-sociální aspekty EMDR a autogénny trénink při pretrvávajúcim ohrození: prípadová štúdia*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-2944-1.
9. HAWKINS, P. a SHOHET, R. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-715-9.
10. HONSOVÁ, H. *Psychologické aspekty stresu práce u policie z pohledu policejních psychologů*, Praha, 2017, Diplomová práce, Univerzita Karlova. Filozofická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí práce: PhDr. Hedvika Boukalová, Ph.D.
11. JEKLOVÁ, M. a REITMAYEROV, E. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.
12. KACHLÍK, L. *Motivace policisty ke službě v přímém výkonu*. Brno, 2013. diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce: PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.
13. KEBZA, V. a ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

14. KEBZA, V. *Chování člověka v krizových situacích*. Vydání třetí. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, Provozně ekonomická fakulta, 2015. ISBN 978-80-213-2591-3.
15. KNEZOVÍČ, R., RALBOVSKÁ, R. *Komunikace pro pomáhající profese*. Praha: Evropské vzdělávací centrum, 2009. 60 s. ISBN 978-80-87386-03-3.
16. KOBRLÉ, L., LUCKÁ, Y., *Krize pramenící z traumatizujícího stresoru*, In VODÁČKOVÁ, D. a kol., *Krizová intervence*, 3. vydání Praha: Portál, s.r.o., 2012, 544 s., ISBN 978-80-262-0212-7.
17. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
18. MICHALÍK, D., *Psychologie v bezpečnostních sborech*: (sborník prací). Praha: Oddělení psychologie OPe MV ČR, 2009. ISBN 978-80-7312-060-3.
19. NESVADBA, P. *Policejní etika*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2009. ISBN 978-807-3801-953.
20. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.
21. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H., *Farmakoterapie úzkostných poruch*, In: VYMĚTAL, J., a kol., *Speciální psychoterapie*, 2. přepracované a doplněné vydání, Praha: Grada Publishing, a.s., 2009, 400 s., ISBN 978-80-247-1315-1.
22. RABOCH, J. a PAVLOVSKÝ, P. *Klinická psychiatrie v denní praxi*. Praha: Galén, 2008. ISBN 978-80-7262-586-4.
23. RALBOVSKÁ, D., RALBOVSKÁ, R. *Účinky syndromu vyhoření na pracovníky integrovaného záchranného systému*. Urgentní medicína. České Budějovice: Mediprax CB, 2016, 19(2), 22–26. ISSN 1212-1924.
24. RALBOVSKÁ, R. *Psychologické aspekty mimořádných událostí*. In: ŠÍN, R. a kol. *Medicína katastrof*. Praha: Galén, 2017. ISBN 978-80-749-2295-4.
25. SALVET, L. *Kriminalita policistů České republiky*. Praha: Linde, 2011. ISBN 978-80-7201-849-9.
26. SEIFERTOVÁ, D. *Postupy v léčbě psychických poruch: algoritmy České neuropsychofarmakologické společnosti*. 2., rev. vyd. Praha: Academia Medica Pragensis v nakl. Medical Tribune CZ, 2008. ISBN 978-80-87135-10-5.
27. SELYE, H. *Stres života*. Přeložil KUDRNÁČOVÁ, P. Hodkovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.

28. SCHÖNOVÁ, P. *Riziko syndromu vyhoření u příslušníků Policie ČR*, Olomouc, 2017, Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta. Ústav pedagogiky a sociálních studií. Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Pitnerová, Ph.D.
29. STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Praha: Grada, 2011. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4.
30. STOCK, Ch. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
31. SUKDOLÁK, L. *Interní a externí příčiny zátěže u policistů*. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 2012. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.
32. ŠNÝDROVÁ, I. *Manažerka a stres*. Praha: Grada, 2006. Pro moderní ženu. ISBN 80-247-1272.
33. ŠPATENKOVÁ, N. *Krize a krizová intervence*. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5327-0.
34. ŠVINGALOVÁ, D. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-105-8.
35. TEJMAR, M. *Analýza stresu a poskytování posttraumatické intervenční péče u Policie České republiky*, Diplomová práce, Kladno, 2017, České vysoké učení technické v Praze, Fakulta biomedicínského inženýrství. Vedoucí práce: PhDr., Mgr. Rebeka Ralbovská, Ph.D.
36. TOMAN, V.: *Posttraumatická intervenční péče v bezpečnostních sborech České republiky*. Brno, 2008. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Dipl. -Theol. Univ. Stanislava Ševčíková
37. VÁGNEROVÁ, M., *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*, 1. vydání, Praha: Portál, s.r.o., 2014, 816 s., ISBN 978-80-262-0696-5.
38. VYMĚTAL, Š. a kol. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. Praha: THEMIS, nakladatelství Tiskárny MV, p. o., 2010. ISBN 978-80-7312-065-8.

10 SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Pohlaví respondentů	23
Obrázek 2 - Věk respondentů.....	24
Obrázek 3 - Nejvyšší ukončené vzdělání respondentů	24
Obrázek 4 - Délka služebního poměru u Policie ČR	25
Obrázek 5 - Pracovní zařazení příslušníka Policie ČR	26
Obrázek 6 - Stresové situace – související s výkonem povolání u Policie ČR.....	27
Obrázek 7 - Traumatizující situace při výkonu povolání.....	28
Obrázek 8 - Znalost příznaků syndromu vyhoření.....	28
Obrázek 9 - Přítomnost příznaků zvýšené psychické zátěže	30
Obrázek 10 - Kompenzační mechanismy pro eliminaci příznaků stresu.....	31
Obrázek 11 - Četnost relaxace – využívání kompenzačních mechanismů	32
Obrázek 12 - Možnosti psychologické podpory	32
Obrázek 13 - Druh psychologické podpory, která byla využita příslušníky Policie ČR..	33
Obrázek 14 - Využívané benefity pro příslušníky Policie ČR	34
Obrázek 15 - Demotivační faktory příslušníků Policie ČR	35
Obrázek 16 - Spokojenost s finančním ohodnocením	36
Obrázek 17 - Uvažování o změně pracovního zařazení v rámci Policie ČR	37
Obrázek 18 - Důvod změny pracovního zařazení v rámci Policie ČR	38
Obrázek 19 - Možnosti zvýšení motivace u příslušníků Policie ČR.....	39
Obrázek 20 - Důvod možného ukončení služebního poměru u Policie ČR.....	40

11 SEZNAM POUŽITÝCH TABULEK

Tab. 1 - Přítomnost příznaků zvýšené psychické zátěže	29
Tab. 2 - Demotivační faktory příslušníků Policie ČR	34
Tab. 3 - Uvažování o změně pracovního zařazení v rámci Policie ČR	36
Tab. 4 - Důvod změny pracovního zařazení v rámci Policie ČR	37

12 SEZNAM PŘÍLOH

Vážení kolegové,

jmenuji se Tomáš Vajc, pracuji 10. rokem u Policie ČR – OHS Kladno. Dovoluji si Vás tímto požádat o spolupráci při provádění průzkumného šetření, které je součástí mé bakalářské práce s názvem „Psychologické aspekty práce příslušníka Policie ČR“. Žádám Vás tímto o vyplnění předloženého dotazníku, který bude použit výhradně pro účely prováděného šetření. Dotazník je zcela anonymní, jak v elektronické, tak tištěné podobě. Velice si vážím Vašeho času, který věnujete vyplnění dotazníku a zároveň Vám velmi děkuji za spolupráci.

Otázka č. 1 Pohlaví respondentů

- muž
- žena

Otázka č. 2 Věk respondentů

- do 20 let
- 21-30 let
- 31-40 let
- 41-50 let
- nad 50 let

Otázka č. 3 Nejvyšší ukončené vzdělání respondentů

- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské vzdělání prvního stupně (Bc.)
- Vysokoškolské vzdělání druhého stupně (Mgr. Ing.)
- jiné-napište:

Otázka č. 4 **Délka služebního poměru u Policie ČR**

- do 5 let
- do 10 let
- do 15 let
- do 20 let
- 20 let a více

Otázka č. 5 **U jaké služby Policie ČR sloužíte?**

- Služba pořádkové policie
- Služba dopravní policie
- Služba cizinecké policie
- Služba SKPV
- jiné-napište:

Otázka č. 6 **Označte situaci, která je pro Vás stresující. Možno označit více odpovědí.**

- špatné vztahy s nadřízenými
- vysoké pracovní nároky
- zranění, či smrt druhých lidí
- špatné vztahy s kolegy
- nedostatek respektu ze strany veřejnosti
- rozpis služeb
- platové ohodnocení
- ohrožení vlastní osoby
- žádná z výše uvedených situací mě nestresuje
- jiné-napište:

Otázka č. 7 **Zažil/a jste v souvislosti s výkonem vašeho povolání situaci, která pro Vás byla velmi stresující/traumatizující?**

- ano
- ne
- nechci uvést odpověď

Otázka č. 8 **Syndrom vyhoření – zaškrtněte tvrzení, o kterém se domníváte, že tento syndrom správně definuje.**

- Syndrom vyhoření je stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží
- Syndrom vyhoření je reakce na závažný stres a vzniká jako reakce na traumatickou událost. Často se taková událost vrací ve snech a fantaziích
- Syndrom vyhoření je stav, kdy, pokud se něco nepodaří, a není možné to v nejbližší době napravit, pociťuje zasažený pocitu zklamání, zmaření touhy. Jedná se o stav při závažném neuspokojení lidských potřeb

Otázka č. 9 **Pociťujete na sobě některý z uvedených příznaků zvýšené psychické zátěže?**
– označte prosím hodnotu na číselné škále, 0 odpovídá odpovědi, že příznak nepociťuji, následné hodnoty mají vzrůstající charakter.

Psychické příznaky:

- absence nadšení
- negativní postoj k práci
- problémy se soustředěním

<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

Vztahy s lidmi:

- omezení kontaktu s lidmi
- omezení kontaktů s kolegy
- konflikty v soukromí

<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

Tělesné příznaky

<input type="checkbox"/> poruchy spánku	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> nechutenství	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> únava, vyčerpanost	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

Otázka č. 10 **Jakými způsoby zmírňujete/eliminujete příznaky stresu, bojujete proti vzniku syndromu vyhoření?** *Možno označit více odpovědí.*

Aktivní kompenzační mechanismy:

- fyzická aktivita – fyzicky náročná práce
- běh
- jízda na kole
- plavání
- kolektivní sporty – fotbal, hokej
- jiné-napište:
- žádné

Pasivní kompenzační mechanismy:

- čtení
- relaxace – wellnes víkend, sauna, odpočinek... ..
- masáž
- žádné
- jiné-napište:

Otázka č. 11 **Jak často máte možnost relaxovat – využívat kompenzačních mechanismů?**

- denně
- 2-3 x týdně
- 1 x týdně
- 1 x za měsíc
- nemám na to čas, méně než 1 x za měsíc
- nepotřebuji relaxovat

Otázka č. 12 **Jakých služeb z psychologické podpory pro příslušníky Policie ČR byste využil/a, pokud by byla potřeba pomoci Vám po prožité traumatizující události?**

- anonymní linka pomoci v krizi pro příslušníky Policie ČR
- peer podpora školeným kolegou – kolegiální podpora
- služby policejního psychologa
- žádné z obavy mého dalšího působení u Policie ČR – absence anonymity
- neznám možnosti psychologické podpory
- nechci uvést odpověď

Otázka č. 13 **Pokud jste někdy využil/a psychologické podpory pro příslušníky Policie ČR, uveďte jaké?**

- anonymní linka pomoci v krizi pro příslušníky Policie ČR
- peer podpora školeným kolegou – kolegiální podpora
- služby policejního psychologa
- nechci uvést odpověď
- podpory jsem nevyužil/a

Otázka č. 14 **Jaké benefity máte k dispozici pro zlepšení pracovních podmínek u Policie ČR? Možno označit více odpovědí.**

- příspěvky na penzijní připojištění
- lázeňský, rehabilitační pobyt – po 15 letech služebního poměru
- stravenky
- studijní volno
- kulturní akce – dotované vstupenky z FKSP
- nevím, benefity nevyžívám

Otázka č. 15 **Co je pro Vás demotivační v práci u Policie ČR?** *Možno označit více odpovědí.*

- špatné finanční hodnocení
- špatné vztahy na pracovišti
- nespokojenost s vedením
- nedostatek uznání ze strany zaměstnavatele
- jiné-napište:
- nic mě nedemotivuje, jsem maximálně spokojen
- nechci uvést odpověď

Otázka č. 16 **Jste spokojeni s finančním ohodnocením za Vámi vykonanou práci?**

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne
- nechci uvést odpověď

Otázka č. 17 **Uvažujete o změně pracovního zařazení v rámci Policie ČR z důvodu lepšího finančního ohodnocení?**

- ano
- ne
- nechci uvést odpověď

Otázka č. 18 **Pokud jste již změnili pracovní zařazení v rámci Policie ČR, z jakého důvodu?**

- zdravotní důvody
- pracovní doba
- finanční ohodnocení
- karierní růst

- jiné-napište:
- nechci uvést odpověď
- pracovní pozici jsem nezměnil

Otázka č. 19 **Co by Vám zvýšilo motivaci k práci u Policie ČR?** *Možno označit více odpovědí.*

- zlepšení finančního ohodnocení
- změna pracovního místa
- více dní dovolené
- rozšíření zaměstnaneckých výhod (stravenky, RHB pobyty po méně než 15 letech)
- zvýhodnění dalšího vzdělání – finanční, karierní růst
- možnost lepšího profesního růstu
- jiné-napište:

Otázka č. 20 **Co by Vás vedlo k ukončení služebního poměru u Policie ČR?** *Možno označit více odpovědí.*

- zrušení výsluhové renty
- snížení mzdy
- jiná, výhodnější pracovní příležitost
- zásadní změny v kolektivu
- nechci uvést odpověď