FAKULTA
PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ
A PEDAGOGICKÁ TUL

Bakalářská práce

Syndrom vyhoření u Policie České republiky v Libereckém kraji

Studijní program: B0923P240005 Sociální práce
Autor práce: **Šimon Hotový**
Vedoucí práce: Mgr. Libor Lopušan, Ph.D.
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Liberec 2023

FAKULTA
PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ
A PEDAGOGICKÁ TUL

Zadání bakalářské práce

Syndrom vyhoření u Policie České republiky v Libereckém kraji

Jméno a příjmení:	**Šimon Hotový**
Osobní číslo:	P20000502
Studijní program:	B0923P240005 Sociální práce
Zadávající katedra:	Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky
Akademický rok:	2021/2022

Zásady pro vypracování:

Cíl bakalářské práce: Zjistit, zda mají policisté povědomí, popřípadě zkušenosti se syndromem vyhoření.
Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava průzkumu, sběr dat, interpretace a vyhodnocení dat, formulace závěru.
Metody: Dotazování.
Při zpracování bakalářské práce budu postupovat v souladu s pokyny vedoucího práce.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce: tištěná/elektronická
Jazyk práce: Čeština

Seznam odborné literatury:

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vyd. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.
JEKLOVÁ, Marta, REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.
KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.
KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.
MICHALÍK, David, ed. *Psychologie v bezpečnostních sborech: (sborník prací)*. Praha: Oddělení psychologie OPe MV ČR, 2009. ISBN 978-80-7312-060-3.

Vedoucí práce: Mgr. Libor Lopušan, Ph.D.
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání práce: 3. dubna 2022
Předpokládaný termín odevzdání: 28. dubna 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Picek, CSc.
děkan

PhDr. Pavel Kliment, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 13. června 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

20. března 2023 Šimon Hotový

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce panu Mgr. Liboru Lopušanovi, Ph.D. za cenné připomínky, rady, stanoviska, a především za konzultace, které se mnou absolvoval v rámci tvorby bakalářské práce. Chtěl bych též poděkovat svým kolegům policistům, kteří se mnou spolupracovali a umožnili mi tak uskutečnit výzkum, kterým se bakalářská práce zabývala. Dále bych chtěl také poděkovat rodině, ale hlavně své partnerce, která mě podporovala v průběhu celého mého studia, především při tvorbě bakalářské práce, za což jsem ji velice vděčný a s čistým svědomím mohu říci, že bez její podpory bych se nedokázal ve svém studijním životě dostat takhle daleko.

Anotace:

Tématem bakalářské práce je syndrom vyhoření u Policie České republiky v Libereckém kraji. Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda policisté sloužící na základních organizačních článcích (obvodní oddělení, oddělení hlídkové služby, oddělení cizinecké policie, dopravní inspektorát, služba kriminální policie a vyšetřování) Krajského ředitelství policie Libereckého kraje mají povědomí, popřípadě zkušenosti se syndromem vyhoření. Následovaly další dva dílčí cíle, které zjišťovaly, zda policisté vykonávají preventivní činnosti proti syndromu vyhoření a zda na sobě pociťovali příznaky syndromu vyhoření. Pokud na sobě příznaky pociťovali, tak jakým způsobem vyhoření řešili a jestli vůbec, případně zda znají nějaké další možné činnosti nebo poskytované služby, které mohou pomoci se syndromem vyhoření. Teoretická část práce se věnuje syndromu vyhoření. V úvodních kapitolách práce se představuje samotný syndrom vyhoření a s ním spojené příznaky, rizikové faktory a fáze vyhoření. Následuje uvedení nejčastěji ohrožených profesí, především však samotná profese policisty České republiky a psychologická pomoc, kterou policista může ve svém zaměstnání využít. V návaznosti na psychologickou pomoc určenou pro policisty se dále teoretická část zabývá možnostmi překonání syndromu vyhoření a dále stresem, který je v odborné literatuře označován za hlavního strůjce vyhoření. Empirická část práce je nejprve zaměřená na demografické údaje respondentů a následně na zjištění, zda policisté opravdu mají povědomí o syndromu vyhoření. Výzkum se také zaměřuje například na znalost příznaků vyhoření, služby pomáhající proti vyhoření a osobní zkušenost policistů se syndromem vyhoření a jeho předcházení. Dále jsou zkoumány příčiny vyhoření při službě a postavení policie, jakožto organizace k této problematice.

Klíčová slova: Syndrom vyhoření, příznaky, překonání, rizikové faktory, policie České republiky, stres

Anotation:

The topic of the bachelor's thesis is the burnout syndrome at the Police of the Czech Republic in the Liberec region. The main goal of the work was to find out whether the police officers serving in the basic organizational units (district department, patrol service department, foreign police department, traffic inspectorate, criminal police service and investigation) of the Regional Police Directorate of the Liberec Region have awareness of, or experience with, burnout syndrome. This was followed by two other sub-objectives, which investigated whether police officers carry out preventive activities against burnout syndrome and whether they have experienced symptoms of burnout syndrome and, if so, how they dealt with burnout and if at all, or whether they know any other possible activities or services provided that can help with burnout. The theoretical part of the thesis deals with burnout. The introductory chapters of the thesis introduce the burnout syndrome itself and the associated symptoms, risk factors and phases of burnout. The following is a list of the most frequently endangered professions, but above all the profession of a police officer of the Czech Republic itself and psychological help that a police officer can use in his or her job. Following the psychological help intended for police officers, the theoretical part also deals with the possibilities of overcoming burnout syndrome and stress, which is referred to in professional literature as the main instigator of burnout. The empirical part of the thesis is first focused on the demographic data of respondents and then on finding out whether police officers really have awareness of burnout. The research also focuses on, for example, knowledge of burnout symptoms, services helping against burnout and the personal experience of police officers with burnout syndrome and its prevention. Furthermore, the causes of burnout during service are investigated and the position of the police as an organisation on this issue.

Key words: Burnout syndrome, symptoms, overcoming, risk factors, police of the Czech Republic, stress

Obsah

Seznam grafů 9
Seznam tabulek 9
Seznam obrázků 10
Seznam zkratek 10
Úvod 12
I Teoretická část 15
1 Syndrom vyhoření 15
1.1 Příznaky syndromu vyhoření 16
1.2 Rizikové faktory syndromu vyhoření 18
1.3 Fáze syndromu vyhoření 21
2 Profese ohrožené syndromem vyhoření 23
2.1 Práce policisty České republiky 23
2.2 Psychologická pomoc Policie České republiky 26
3 Možnosti pomoci při vzniku syndromu vyhoření 27
3.1 Supervize jako jedna z možností pomoci se syndromem vyhoření 29
4 Syndrom vyhoření a stres 31
4.1 Příčiny stresu v zaměstnání 32
4.2 Stres u Policie České republiky 33
II Empirická část 35
5 Cíl práce a účel výzkumu 35
6 Metodologie 36
6.1 Etika výzkumu 36
6.2 Časový plán dotazníkového šetření 37
6.3 Popis zkoumaného vzorku 37
7 Analýza získaných dat 39
7.1 Shrnutí získaných výsledků výzkumu 65
7.2 Diskuze 67
Závěr 69
Seznam použité literatury 71
Seznam použitých internetových zdrojů 73
Seznam příloh 74
Přílohy 75

Seznam grafů

Graf č. 1 Pohlaví respondentů 39
Graf č. 2 Věk respondentů 40
Graf č. 3 Vzdělání respondentů 41
Graf č. 4 Délka praxe respondentů 43
Graf č. 5 Útvary, na kterých respondenti slouží 44
Graf č. 6 Slyšel/a jste někdy o syndromu vyhoření? 45
Graf č. 7 Domníváte se, že je možné při službě u Policie ČR „vyhořet“? 46
Graf č. 8 Nejčastější příčiny vyhoření při službě u Policie ČR 47
Graf č. 9 Má stres souvislost s vyhořením? 49
Graf č. 10 Jaké příznaky syndromu vyhoření znáte? 50
Graf č. 11 Pociťoval/a jste na sobě při službě u PČR příznaky vyhoření? 52
Graf č. 12 Jak jste řešil/a vyhoření? 53
Graf č. 13 Znáte někoho, kdo u PČR na sobě vnímal syndrom vyhoření? 54
Graf č. 14 Jaké možné činnosti nebo poskytované služby proti vyhoření znáte? 55
Graf č. 15 Znáte některé psychologické služby u PČR? 57
Graf č. 16 Myslíte si, že by v rámci PČR měla být pravidelné supervize? 58
Graf č. 17 Domníváte se, že je prevence syndromu vyhoření důležitá? 59
Graf č. 18 Je prevence syndromu vyhoření ze strany zaměstnavatele dostatečná? 60
Graf č. 19 Snažíte se sami předcházet vzniku syndromu vyhoření? 61
Graf č. 20 Jakým způsobem se snažíte předcházet vzniku syndromu vyhoření? 62
Graf č. 21 Jaké navrhujete opatření proti vyhoření? 63

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 Pohlaví respondentů 39
Tabulka č. 2 Věk respondentů 40
Tabulka č. 3 Vzdělání respondentů 42
Tabulka č. 4 Délka praxe respondentů 43
Tabulka č. 5 Útvary, na kterých respondenti slouží 44
Tabulka č. 6 Slyšel/a jste někdy o syndromu vyhoření? 45
Tabulka č. 7 Domníváte se, že je možné při službě u Policie ČR „vyhořet“? 46
Tabulka č. 8 Nejčastější příčiny vyhoření při službě u Policie ČR 47

Tabulka č. 9 Má stres souvislost s vyhořením? 49
Tabulka č. 10 Jaké příznaky syndromu vyhoření znáte? 50
Tabulka č. 11 Pociťoval/a jste na sobě při službě u PČR příznaky vyhoření? 52
Tabulka č. 12 Jak jste řešil/a vyhořeni? 53
Tabulka č. 13 Znáte někoho, kdo u PČR na sobě vnímal syndrom vyhoření? 55
Tabulka č. 14 Jaké možné činnosti nebo poskytované služby proti vyhoření znáte? 55
Tabulka č. 15 Znáte některé psychologické služby u PČR? 57
Tabulka č. 16 Myslíte si, že by v rámci PČR měla být pravidelné supervize? 58
Tabulka č. 17 Domníváte se, že je prevence syndromu vyhoření důležitá? 59
Tabulka č. 18 Je prevence syndromu vyhoření ze strany zaměstnavatele dostatečná? ... 60
Tabulka č. 19 Snažíte se sami předcházet vzniku syndromu vyhoření? 61
Tabulka č. 20 Jakým způsobem se snažíte předcházet vzniku syndromu vyhoření? 62
Tabulka č. 21 Jaké navrhujete opatření proti vyhoření? 64

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Maslowova pyramida potřeb 18
Obrázek č. 2 Mapa teritoria krajského ředitelství Policie Libereckého kraje 25

Seznam zkratek

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

č. – číslo

ČR – Česká republika

DVO1 – dílčí výzkumná otázka 1

DVO2 – dílčí výzkumná otázka 2

HVO – hlavní výzkumná otázka

např. – například

ŘO – řidičské oprávnění

sb. – sbírky

SKPV – služba kriminální policie a vyšetřování

OHK – oddělení hospodářské kriminality

OOP – obvodní oddělení policie

PČR – Policie České republiky

tzv. – takzvaně

Úvod

Bakalářská práce se zabývá syndromem vyhoření u Policistů České republiky, a to ve všech jeho souvislostech. V současné době je téma syndromu vyhoření v lidské společnosti velice aktuální, zejména pak v pomáhajících profesích, mezi které patří i služba u Policie České republiky. Tento fenomén je v odborné literatuře rovněž popisován jako běžný jev, který postihuje osoby především v pracovním, ale rovněž i v osobním životě. Tématem práce je syndrom vyhoření u Policie České republiky v Libereckém kraji. Zvolená problematika je autorovi velice blízká, a to z toho důvodu, že aktuálně 6. rokem slouží jako uniformovaný příslušník Policie České republiky (dále jen PČR) na Obvodním oddělení v Doksech při Územním odboru Česká Lípa spadající pod Krajské ředitelství policie Libereckého kraje. Téma bylo zvoleno, protože být policistou neznamená pouze „Pomáhat a chránit“, ale v současné době jsou na řadové policisty a policistky (pro potřeby bakalářské práce dále jen policisté) kladeny čím dál tím náročnější úkoly a podmínky, to jak ze strany široké veřejnosti a zákonodárců, tak i ze strany samotného vrcholového managementu PČR. S tím mohou být například spojené neplacené přesčasy, opatření, která policisté museli plnit v posledních letech z důvodu Covidu, zhoršující se početní stavy policistů, na to navazující slučování jednotlivých oddělení, kdy rázem může dojít k tomu, že policisty postihne tolik obávaný syndrom vyhoření, který je dle autorova názoru v rámci PČR obecně zanedbáván a nehledí se na něj jako na závažný problém, kterým ve skutečnosti syndrom vyhoření je. Velikým problémem, který autor v rámci své získané praxe spatřuje, je také to, že mnoho policistů je vyhořelých, ačkoliv si to sami neuvědomují, a proto se svým stavem nic nedělají, až nakonec úplně vyhoří.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. V první části bakalářské práce nazvané jako teoretická si autor klade za cíl představit fenoménem syndromu vyhoření. Nejprve je představen syndrom vyhoření tak, jak byl vyvíjen a pojat v dávné historii, následně, jak byl pojem vyhoření pojmenován a jaká skupina osob byla označována za vyhořelé. S tím jsou spjaté i uvedené konkrétní definice syndromu vyhoření od různých autorů odborné literatury. Teoretická část dále pokračuje seznámením s nejčastějšími příznaky, které vyhoření doprovázejí. Následuje představení rizikových faktorů vyhoření, které mohou být dle autorů odborné literatury různé, nicméně většina autorů se shoduje na tom, že nejčastější rizika vyhoření můžeme shledat v rámci zaměstnání. Dále jsou představeny fáze vyhoření, jelikož vyhoření nenastává ze dne na den, ale tak jak je psáno v odborné

literatuře, jedná se o dlouhodobý proces, jehož konečnou fází je právě vyhoření. Autor se v první části práce nadále snaží představit profese, ve kterých je největší předpoklad výskytu vyhoření a poté samotnou profesi policisty, která je zde prezentována trochu z jiné stránky, než jak na ni široká veřejnost pohlíží. Policisté totiž nepředstavují pouze represivní složku České republiky tak, jak si mnoho lidí myslí, a proto je důležité, aby si vymezit, co tato profese opravdu obnáší. Ve sloganu na služebních vozidlech je sice uvedeno, že policisté pomáhají a chrání, pravdou je však to, že především slouží veřejnosti a mimo jiné plní i úkoly, které stanoví smlouvy a zákony jež jsou součástí právního řádu České republiky. Následně je představena psychologická pomoc, kterou mohou policisté využít v rámci PČR. Nedílnou součástí cíle je také představit možnosti, které vedou k překonání syndromu vyhoření, kdy k těmto možnostem patří také supervize, které je v práci věnována samostatná kapitola. V neposlední řadě je v práci uvedeno, jak souvisí stres a stresové situace s fenoménem vyhoření. Samozřejmostí je čerpání z odborné literatury a ověřených internetových zdrojů, bez kterých by bylo téměř nemožné, aby autor získal jakékoliv verifikované informace o prezentovaném syndromu vyhoření. Nicméně v některých případech autor práce čerpá i z vlastních zkušeností, které v rámci služby u PČR zažil a jsou dobrým příkladem, který je vhodné uvést v rámci tématu práce. Objevují se zde i obrázky, které autor vytvořil. Jedním z těchto obrázků je mapa zobrazující teritorium Krajského ředitelství policie Libereckého kraje, dále jednotlivé územní odbory a obvodní oddělení tak, aby bylo možné představit, jak rozlehlé jsou jednotlivé územní působnosti organizačních článku PČR. Druhá část bakalářské práce nazvaná jako empirická představuje hlavní cíle práce, které jsou rozděleny na hlavní výzkumnou otázku a na dílčí výzkumné otázky, které se obecně zabývají tím, zda mají policisté povědomí o syndromu vyhoření, zda na sobě pociťovali příznaky vyhoření a zda vykonávají preventivní činnosti proti vyhoření. Cíle byly zjišťovány na základě výzkumného šetření, díky kterému bylo docíleno tížených výsledků. Výzkumné šetření začíná jeho samotným popisem, použitou metodologií a s tím spojenými nezbytnými náležitostmi, jako je etika výzkumu, časový plán šetření a popis zkoumaného vzorku. Výzkumné šetření probíhalo metodou dotazování. Byl tedy vytvořen dotazník, jehož výsledky jsou v práci prezentovány pomocí výsečových grafů a tabulek, které autor vytvořil. Objevují se zde i odkazy na spisy policistů, kdy fotografie těchto spisů jsou součástí příloh bakalářské práce Následuje zhodnocení získaných výsledků, které se zaměřuje na policisty sloužící napříč základními organizačními články policie v rámci

územní působnosti Krajského ředitelství policie Libereckého kraje. Obecně se poté zaměřuje na jejich znalosti, povědomí o vyhoření, na preventivní opatření, která vykonávají, případně která znají, ale i zda policisté na sobě vyhoření pociťovali. Dále se zaměřuje také na skutečnost, jak policisté tento problém řešili, případně jaké možnosti řešení tohoto fenoménu znají. Po zhodnocení výzkumu pokračuje autor v diskuzi, kde rozebírá problémy, které vyplynuly z výzkumného šetření a snaží se navrhnout možné řešení těchto problémů.

I Teoretická část

1 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření se v lidské společnosti objevuje již od pradávna, můžeme se s ním v určitých formách setkat například v Bibli, v příběhu proroka Eliáše, který utíkal před královnou Jezábel nebo v pověstech antického Řecka, v pověsti o Sysifovi, který za trest uvalil kámen na horu. Odborný termín burnout neboli v českém jazyce vyhoření, byl hojně používán v sedmdesátých letech dvacátého století, a to konkrétně v psychoterapii a psychologii, kdy tento jev byl poprvé pojmenován americkým psychoanalytikem Hendrichem Freudenbergerem. Pojem burnout byl nejprve používán v souvislosti s lidmi, kteří propadali závislosti na alkoholu nebo závislosti na jiných psychoaktivních látkách, a to v takové míře, kdy o vše ostatní ztratili zájem, byli zaměřeni pouze na své závislosti a jiné problémy jim byly lhostejné. Následně se termín burnout začal používat pro lidi, kteří byli soustředěni pouze na své zaměstnání, dnes by tito lidé mohli být označováni jako workoholici, ale s tím rozdílem, že u těchto lidí při jakémkoliv pracovním neúspěchu nebo překážce docházelo k apatii, ke stranění vůči ostatním lidem, dále také ke vzniku úzkostí, stresu, depresím a k celkovému stavu únavy a vyčerpání (Křivohlavý 1998, s. 45-46).

Co je tedy vlastně syndrom vyhoření? Dle mezinárodní klasifikace nemocí se jedná o problém spojený s obtížemi při vedení života (MKN-11, 2022). V odborné literatuře lze nalézt mnoho definic od různých autorů zabývajících se právě syndromem vyhoření, např. Angelika Kallwass uvádí, že se jedná o „Stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží.“ (Kalwass 2007, s. 9). Christina Maslach naopak uvádí, že syndrom vyhoření postihuje nejvíce pracovníky, kteří jsou v zaměstnání vystavováni velkému stresu, nemají možnost dostatečného odpočinku a jejichž hlavní náplň práce představuje přímý kontakt s lidmi. Dle autorky v rámci vyhoření dochází u osob k chronickému nárůstu negativních postojů a emocí vůči klientům, kteří jsou v očích postižených zdrojem veškerých problémů. Mimo jiné dochází také ke zhoršení pracovní morálky, k fyzickému a emocionálnímu vyčerpání, což může vést až k častým onemocněním (Maslach 1976, s. 16-22). Tamara a Jiří Tošnerovi syndrom vyhoření popisují jako „duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi a jejichž profese je na mezilidské komunikaci závislá. Tento stav ohlašuje celá řada příznaků: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně

i tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života.“ (Tošnerová, Tošner 2002, s. 4).

Jak vyplývá z výše uvedených formulací, syndrom vyhoření nemá žádnou jednotnou definici, ve všech definicích však můžeme spatřovat společné charakteristiky. Tyto charakteristiky podrobně specifikuje Křivohlavý a Kebza společně se Šolcovou. Dle Křivohlavého se prvotně jedná o řadu negativních emocionálních příznaků charakteristických např. pro stav emocionálního vyčerpání. Autor dále uvádí, že důraz je kladen primárně na příznaky a chování jedince, přičemž fyzické příznaky vyhoření jsou brány jako sekundární. V neposlední řadě syndrom vyhoření charakterizuje souvislost s výkonem určitého povolání, kdy příznaky se projevují u psychicky zdravých jedinců. Poslední charakteristikou dle Křivohlavého je snížená pracovní výkonnost, která je velmi úzce spjata s negativními postoji (Křivohlavý 1998, s. 50-51). Kebza a Šolcová uvádějí, že většina pojetí syndromu vyhoření se shoduje v pěti bodech. První z těchto bodů uvádí, že vyhoření představuje především psychický stav jedince. Dále, že se vyskytuje u profesí, které se zabývají prací s lidmi. Vyhoření je tvořeno symptomy v psychické, fyzické a sociální oblasti. Klíčovou složkou vyhoření je emoční exhausce, vyčerpání, opotřebení a celková únava. Posledním bod uvádí, že všechny hlavní složky syndromu vyhoření jsou projevem chronického stresu (Kebza, Šolcová 2003, s. 7).

1.1 Příznaky syndromu vyhoření

V literatuře lze nalézt více, či méně příznaků syndromu vyhoření, Christian Stock například uvádí tři základní druhy dělení, a to vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti (Stock 2010, s. 19). Při vyčerpání dochází u postiženého člověka k emočnímu a fyzickému vysílení. Mezi nejčastější znaky emočního vyčerpání patří například pocity prázdnoty, apatie, ztráta odvahy, osamocení, pocity strachu, beznaděj, bezmoc, ztráta sebeovládání a sklíčenost. Naopak mezi znaky fyzického vyčerpání patří poruchy spánku, slabost, chronická únava, bolesti zad, nedostatek energie, svalové napětí, náchylnost k nehodám, poruchy paměti a soustředění (Stock 2010, s. 19-20). V momentě, kdy postižený prochází odcizením, začíná být více lhostejný ke svému zaměstnání a svému okolí. U postiženého se pomalu začíná objevovat cynismus. Počáteční pracovní nasazení se pomalu snižuje na minimum a postižený si začíná utvářet představu, ve které jsou klienti, zákazníci, nadřízení i kolegové přítěží. Díky tomuto je ohrožen i soukromý život postiženého, jelikož je velice pravděpodobné, že si pracovní problémy přenáší do své vlastní rodiny nebo kolektivu přátel, což má v důsledku negativní vliv na osobní život

postiženého. K projevům odcizení patří například negativní postoj ke svému životu a k sobě samému, negativní vztah k práci, ztráta sebeúcty, schopnosti navázat a udržet společenské vztahy, pocit vlastní nedostatečnosti a méněcennosti (Stock 2010, s. 20-21). Jak je již uvedeno výše, dle Stocka je posledním příznakem pokles výkonnosti. Pokles pracovní výkonnosti je u postiženého zapříčiněn nedůvěrou v sebe samého, a to nejen v rámci profesních dovedností, ale také vlastních schopností. Již zmíněná snížená výkonnost se projevuje tím, že postižený potřebuje na vykonání stejné činnosti, kterou vykonával dříve, mnohem více času a zároveň při výkonu vynaloží více energie, přičemž následně potřebuje několikanásobně více času k zregenerování. Mezi projevy poklesu výkonnosti řadí autor například vyšší spotřebu času a energie, ztrátu motivace a nadšení, pocit selhání, nižší produktivitu nebo nerozhodnost (Stock 2010, s. 22-23).

Kebza a Šolcová oproti Stockovi dělí příznaky vyhoření do tří úrovní. Rozlišujeme úroveň psychickou, fyzickou a úroveň sociálních vztahů. Mezi příznaky na psychické úrovni patří například sebelítost, ztráta zájmu o vykonávání profese, pocity smutku nebo depresivní naladění. K příznakům na fyzické úrovni patří například únava, bolesti hlavy, poruchy spánku nebo bolesti svalů. Mezi příznaky na úrovni sociálních vztahů může patřit redukce kontaktu s klienty a kolegy, celkový útlum sociability nebo nízká míra empatie (Kebza, Šolcová 2003, s. 9-10). Jeklová společně s Reitmayerovou mezi příznaky vyhoření řadí konkrétně tělesné vyčerpání, emocionální vyčerpání, únavu, popudlivost, nedůvěřivost, depresivitu, negativní a cynický postoj k vlastní práci a ke klientům. Nicméně k tomuto uvádějí, že při pociťování těchto příznaků se nemusí vždy jednat o syndrom vyhoření, nýbrž například o běžnou únavu (Jeklová, Reitmayerová 2006, s. 13).

Souvislost s příznaky syndromu vyhoření můžeme spatřovat i v Maslowově teorii potřeb, která se zaměřuje na pět hlavních kategorií potřeb. Tyto kategorie potřeb jsou pro všechny osoby totožné. Jedná se o fyziologické potřeby, potřeby bezpečí, společenské potřeby, potřeby uznání a potřeby seberealizace (Armstrong, Taylor 2015, s. 220). Jak si můžeme všimnout, výše zmínění autoři zabývající se vyhořením nepřímo uvádějí, že mezi příznaky syndromu vyhoření patří právě nedostatečné naplnění fyziologických potřeb, kdy v jejich pojetí se jedná například o poruchy spánku nebo tělesné vyčerpání. Fyziologické potřeby tvoří základ Maslowovy pyramidy potřeb. Dále se autoři nepřímo zabývají i nedostatečným naplněním potřeby bezpečí, kdy během vyhoření dochází ke ztrátě odvahy nebo pocitům strachu. Autoři také nepřímo zmiňují, že díky vyhoření

nedochází k naplnění společenských potřeb, a to z důvodu redukce kontaktu s klienty, kolegy a s rodinnými příslušníky, což nastává během vyhoření. K nenaplněným pocitům uznání mohou patřit například pocity smutku, pocity selhání, ztráta motivace nebo pocit nedostatečnosti a méněcennosti. Poslední potřebou je potřeba seberealizace, která během vyhoření stagnuje, jelikož u vyhořelého dochází k lhostejnosti, k poklesu výkonnosti a k poruchám soustředění, kdy s tím souvisí nemožnost jakéhokoliv rozvoje jedince.

Obrázek č. 1 Maslowova pyramida potřeb

Zdroj: Vlastní zpracování

1.2 Rizikové faktory syndromu vyhoření

V rámci vzniku syndromu vyhoření je dobré si představit faktory, které mohou více, či méně zapříčinit vznik syndromu vyhoření. Stock uvádí, že mezi rizikové faktory patří ty, které určitým způsobem souvisí s problematikou zaměstnání. Může se například jednat o zvýšenou pracovní zátěž, která je v dnešním moderním světe stále více obvyklá, jelikož zákazníci kladou stále a stále větší nároky na poskytované služby. K tomuto se připočte nekonečná byrokracie a pracovník je natolik zatížený, že je jen krůček od vzniku vyhoření. Dále se jedná například o trvalé působení rušivých vlivů, které působí na

pracovníka téměř každý den. Pracovník musí vykonávat více činností najednou a do toho být ještě neustále kontaktní na mobilním telefonu nebo emailu. Z čehož plyne, že je téměř nemožné, aby se pracovník mohl soustředit pouze na jednu záležitost. Autor jako další příklad uvádí nedostatek samostatnosti a neustálou kontrolu ze strany nadřízených, pracovník poté pociťuje nedostatečnou pravomoc, ztrácí kontrolu a moc, kterou by mohl cokoliv změnit. Dalším příkladným faktorem je nedostatek uznání vedoucí k demotivaci, který vyvolává u pracovníka pocit zklamání z vykonané činnosti. Stejně jako mnoho jiných autorů, tak i Stock jako příklad uvádí špatný kolektiv, ve kterém chybí patřičná kolegialita, nedostatek vzájemné podpory, a naopak zde dominuje nevraživost a vzájemná neúcta. Dále se může jednat o nespravedlnost vycházející ze strany nadřízených vůči svým podřízeným, někteří pracovníci jsou oproti jiným zvýhodňováni, ačkoliv si to za své pracovní výkony nezaslouží. Toto jednání mohou pozorovat také ostatní pracovníci, kteří z jednání mohou být zaskočení a hluboce zklamáni. Posledním příkladem je dle autora konflikt rolí, pokud jsou hodnoty firmy odlišné od hodnot samotného pracovníka, dochází u pracovníka k vnitřnímu boji, který může vyústit k odcizení, které jak je již uvedeno v kapitole 1.1 patří k hlavním příznakům vyhoření (Stock 2010, s. 32-39).

Autor práce na základě vlastní zkušenosti uvádí, že v problematice faktorů, které působí v zaměstnání tak, jak uvádí Stock, je dobré navíc uvést také časovou tíseň, která není příliš podchycena v odborné literatuře a dle autora patří v rámci profesí bezpečnostních složek (policisté, hasiči, vojáci atd.) k jednomu z těch náročnějších faktorů, které mohou přispět k vyhoření. Z vlastní zkušenosti může autor podotknout, že v rámci profese policisty se do časové tísně již několikrát dostal. Ať už se jednalo například o náročné a rychlé rozhodování v rámci pronásledování vozidla, použití donucovacích prostředků s úmyslem někomu jinému pomoci nebo obyčejné rozhodování, jaké oznámení má přednost tak, aby nedošlo k nějakému neštěstí.

Dále Stock poukazuje také na osobnostní rizikové faktory. Osobnost se v tomto případě dle odborníků rozděluje na dva druhy chování, a to na typ A a na typ B. Typem A je označována osobnost „S vysokými ambicemi a silně vyvinutým smyslem pro povinnost, která se vyznačuje soutěživostí, netrpělivostí, perfekcionismem a sklony k agresivitě.“ (Stock 2010, s 42). Tito lidé mohou být označeni jako workoholici, kteří nevidí smysl v ničem jiném než ve svém zaměstnání. Vykonávají své zaměstnání na maximum s veškerým odhodláním, a to po dobu několika let, což je nakonec dostane do takové situace, že vypotřebují veškerou energii a začínají narážet na neúspěchy, které

často vedou až k vyhoření. Osobnost s typem B se oproti typu A „Vyznačuje nižší mírou nepřátelského chování, agresivity, soutěživostí, a naopak větší trpělivostí, klidem a uvolněností.“ (Stock 2010, s. 43). Lidé s tímto typem osobnosti rozhodně nejsou žádní workoholici, ale naopak svoje zaměstnání berou zpozvolna a z toho důvodu u nich zpravidla nedochází k vyhoření (Stock 2010 s. 31-43). Kebza společně se Šolcovou mezi rizikové faktory řádí stejně jako Stock chování typu A, příslušnost k dané profesi, vysoké až nadměrné požadavky na výkon, ale také například nízkou asertivitu, neschopnost relaxace, nutnost čelit chronickému stresu, úzkostné, fobické a obsedantní rysy nebo nízké či nestabilní sebepojetí a sebehodnocení (Kebza, Šolcová 2003, s. 15-16).

Jeklová a Reitmayerová rizikové faktory dělí na vnější a vnitřní. Vnějšími faktory jsou ty, které vycházejí ze zaměstnání, kdy se jedná například o příliš náročné pracovní podmínky, nedostatečné ocenění práce ze strany vedení či klientů. Vnější faktory dle autorů vychází z osobního života, kdy jako příklad lze uvést nemoc či jinou zátěž v rodině, partnerské problémy nebo konflikty. V poslední řadě vnější faktory vychází ze společnosti, ve které postižený žije, v tomto případě lze hovořit například o tempu naší společnosti či snaze nebýt pozadu za ostatními. Naopak vnitřní faktory představují osobnostní rysy člověka jako individuální bytosti, konkrétně se jedné například o špatné vnitřní sebehodnocení či silné vnímání neúspěchu (Jeklová, Reitmayerová 2006, s. 15-18). Autorky dále ještě uvádějí, že za vznikem syndromu vyhoření stojí zátěžové situace, které bývají i jednou z hlavních příčin vzniku syndromu vyhoření. Zátěžové situace vedou k narušení psychické rovnováhy a tím samotný syndrom nejvíce podporují. Mezi nejčastější zátěžové situace patří stres, frustrace, konflikt, trauma, krize a deprivace. Pod pojmem stres si můžeme představit reakce na zátěžové situace. Jako frustraci můžeme označit situaci, kdy člověk nemůže dosáhnout požadovaného uspokojení, ačkoliv nepočítal s tím, že uspokojení nedosáhne. Konfliktem bývá označován střed dvou vzájemně neslučitelných tendencí. Trauma, které představuje náhlou velmi negativní situaci. Další zátěžovou situací je krize, kdy se jedná o narušení, které vzniká z nečekaného vyostření situace. Poslední zátěžovou situací, kterou autorky uvádějí, je deprivace, ta je popsána jako stav, ve kterém nedochází k dostatečnému uspokojování běžných fyziologických nebo psychických potřeb člověka (Jeklová, Reitmayerová 2006, s. 8-11). Psychiatr Honzák Radkin uvedl deset otázek, které představují rizikové faktory vyhoření. Díky těmto otázkám je možné odhadnout, zda je člověk ohrožen vyhořením nebo ne. Tyto otázky zní následovně. Cítíte se stále pod tlakem povinnosti uspět?

Potřebujete neustále nějaké vzrušení, protože jinak je život nudný? Je některá oblast vašeho života enormně významná na úkor jiných? Pociťujete mezi lidmi nedostatek intimity a blízkosti? Jste zcela neschopní odpočívat a relaxovat? Jste urputní a když se pro něco rozhodnete, musíte to vždy a za každou cenu dosáhnout? Máte neustálé starosti o to, abyste si zachovali svůj image? Jste se svou oblíbenou aktivitou natolik spojeni, že byste se zhroutili, kdybyste o ni přišli? Berete se většinou velmi vážně? Jsou vaše životní cíle nejasné a mění se v průběhu času? Na čím více otázek se odpoví odpovědí „ano“, tím větší je šance, že se člověk stane vyhořelý (Honzák 2022, s. 21).

Na rozdíl od ostatních výše zmíněných autorů, Peško s Praškem uvádí, že syndromem vyhoření jsou ohroženi jedinci, kteří se v domácím prostředí dlouhodobě starají o své nemohoucí příbuzné. Další ohroženou skupinou jsou dle Peška s Praškem rodiče, kteří se starají o své problémové děti, za které si připisují veškerou odpovědnost (Pešek, Praško 2016, s. 16). Zvláštní skupinu nadále tvoří manželé. Vyhořením jsou často ohroženy novomanželské páry, a to z toho důvodu, že po prvotní zarputilé zamilovanosti přichází první běžné životní problémy a konflikty, které ukážou, že manželské soužití není tak snadné, jak je představováno. Místo spolupráce a výpomoci mezi manžely dochází spíše k soupeření, urážkám a hádkám, což pomalu způsobí, že se prvotní zamilovanost vytratí a místo ní nastupuje vyhoření (Křivohlavý 1998, s. 26).

1.3 Fáze syndromu vyhoření

Vyhoření nenastává okamžitě, zpravidla se jedná o dlouhodobý vyvíjející se proces, který je různými autory popisován v několika možných fázích onoho vývoje. Dobrým příkladem jsou fáze, které popsali autoři Jerry Edelwich a Archie Brodsky. Jedná se postupně o idealistické nadšení, stagnaci, frustraci, apatii a vyhoření (Pešek, Praško 2016, s 19). Idealistické nadšení se u jedince projevuje až přehnaným pracovním nasazením, díky kterému má velké ideály, které z něj vysávají veškerou energii. Jedinec si myslí, že dokáže všechny spasit, má zkreslené představy a klade si nereálné cíle. Žije pouze svým zaměstnáním, a přitom se vyhýbá svému okolí (Stock 2010, s. 23-24). Stagnaci popisuje Stock jako určitou formu prozření. Jedinec již poznal možnosti jeho zaměstnání a pocítil první zklamání. Začíná si uvědomovat, že pro něj práce není natolik důležitá, jako tomu bylo dříve a začíná se ohlížet i na jiné, dříve méně důležité součásti jeho práce, mezi tyto součásti patří například možnosti kariérního růstu nebo výše platu (Stock 2010, s. 24). Postupem času dochází u jedince k frustraci a k vzrůstu jeho zklamání, to vše je zapříčiněno vznikem pochybností o smyslu svého snažení a o výsledcích své práce.

K tomuto se mohou přidat potíže s klienty, či dokonce s nadřízenými (Stock 2010, s. 24). Apatie jakožto předposlední fáze vyhoření představuje jakousi obrannou reakci proti frustraci. Postižený dělá jen to, co je nezbytné, snaží se mít vše, co nejdříve hotové a straní se svým klientům. Prvotní nadšení u postiženého úplně odpadá a místo toho je pohlcen zoufalstvím (Stock 2010, s. 24). Konečnou fází je již vznik samotného syndromu vyhoření, během kterého dochází k totálnímu vyčerpání, díky kterému ve většině případech dochází u postiženého ke změně v rámci svého zaměstnání (Pešek, Praško 2016, s. 19-20).

Prieß popisuje syndrom vyhoření na základě čtyř fází. Jedná se postupně o poplachovou fázi, fázi odporu, fázi vyčerpání a fázi ústupu. Tyto fáze jsou poté děleny na různé úrovně, které představují, jak se člověk v každé fázi chová, jaké má tělesné příznaky, co cítí, na co myslí a jaký je vůči svému okolí. Poplachová fáze je typická pro konflikt mezi dvěma stranami, které mají různorodé názory, potřeby, představy či očekávání. Pokud tedy ani jedna strana nechce odstoupit a stojí si pouze za svým názorem, nastává zmíněná poplachová fáze. Nejčastějšími příznaky během poplachové fáze mohou být nepravidelné bušení srdce, vnitřní třes, pocení, strach, nevolnost, nejistota a myšlenky zaměřující se na odvrácení hrozby. Fáze odporu nastává při řešení sporu mezi dvěma stranami. Jedna strana chce něco jiného než ta druhá a ve sporu neustále pokračuje, přičemž druhá strana pomalu ze sporu ustupuje a opětovně začíná nad svými názory přemýšlet. Danou situaci se pokouší opětovně přehodnotit, nakonec ale dojde k tomu názoru, že se již nebude pokoušet prosazovat své a naopak bude podporovat druhou stranu. Pro fázi odporu jsou typické bolesti hlavy, pocit úzkosti na hrudi, napětí a negativně bránící myšlenky („Já nechci!“, „To nepřipustím!“). Fáze vyčerpání nastává v okamžiku, když odporující straně dojdou síly k odporu, který nakonec vzdá. Tato fáze se projevuje především opakovanými bolestmi hlavy, vysokým krevním tlakem, výraznou slabostí, rostoucí zapomnětlivostí nebo pocity zoufalství. Poslední fázi představuje ústup, který je typicky doprovázen neustálou slabostí, vyčerpáním, pocitem bezcitnosti, izolací od ostatních a nenávistí vůči sobě samému. Vyjmenované poté postupně zapříčiní vznik samotného syndromu vyhoření (Prieß 2015, s. 25-42).

2 Profese ohrožené syndromem vyhoření

Mnoho autorů odborné literatury zabývající se syndromem vyhoření se shoduje, že mezi nejvíce ohrožené profese řadíme ty, ve kterých se pomáhá lidem. Študentová uvádí konkrétní profese, jejichž hlavní náplní je práce s jinými lidmi. Mezi tyto profese autorka řadí zdravotnický personál, úředníky, učitele, psychology, sociální pracovníky nebo policisty (Študentová 2016, s. 7). Venglářová ve svém díle navíc uvádí, že pomáhající pracovníci často přebírají problémy svých klientů a snaží se co nejlépe splnit jejich potřeby. Své vlastní problémy přehlížejí a nevěnují jim dostatečnou pozornost, přičemž povolání se postupem času stává i jejich celoživotní náplní a smyslem života (Venglářová 2012, s. 26). Jeklová společně s Reitmayerovou dále uvádějí, že již u výše zmíněných profesí může být společným znakem častý a zároveň nutný mezilidský kontakt (Jeklová, Reitmayerová 2006, s. 6).

Autor ze své praxe nadále uvádí, že mezi profese, které jsou ohrožené syndromem vyhoření a Študentová je nezmiňuje patří například hasiči, vojáci, personál zdravotnické záchranné služby, státní zástupci, exekutoři anebo soudci.

2.1 Práce policisty České republiky

Jelikož se práce zaměřuje na syndrom vyhoření u policistů České republiky v Libereckém kraji, je velmi důležité si profesi policisty v této bakalářské práci podrobněji představit a více si náplň této profese přiblížit. Definice uvedená přímo na oficiálních internetových stránkách Policie České republiky zní takto. „Policie České republiky je jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor zřízený zákonem České národní rady ze dne 21. června 1991. Slouží veřejnosti. Jejím úkolem je chránit bezpečnost osob a majetku, chránit veřejný pořádek a předcházet trestné činnosti. Plní rovněž úkoly podle trestního řádu a další úkoly na úseku vnitřního pořádku a bezpečnosti svěřené jí zákony, předpisy Evropských společenství a mezinárodními smlouvami, které jsou součástí právního řádu České republiky.“ (Policie ČR, 2022). Aby se obyvatel České republiky mohl stát policistou, je potřeba, aby splnil následujících osm podmínek. Jedná se o občanství České republiky, věk nad osmnáct let, plná způsobilost k právním úkonům, bezúhonnost, střední vzdělání a vyšší, fyzická, zdravotní a osobní způsobilost k výkonu služby, nebýt členem politické strany nebo politického hnutí, nevykonávat živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a nebýt členem řídících nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost. Jednou z další hlavních podmínek pro umožnění vstupu do služebního poměru je složení služebního slibu a ten

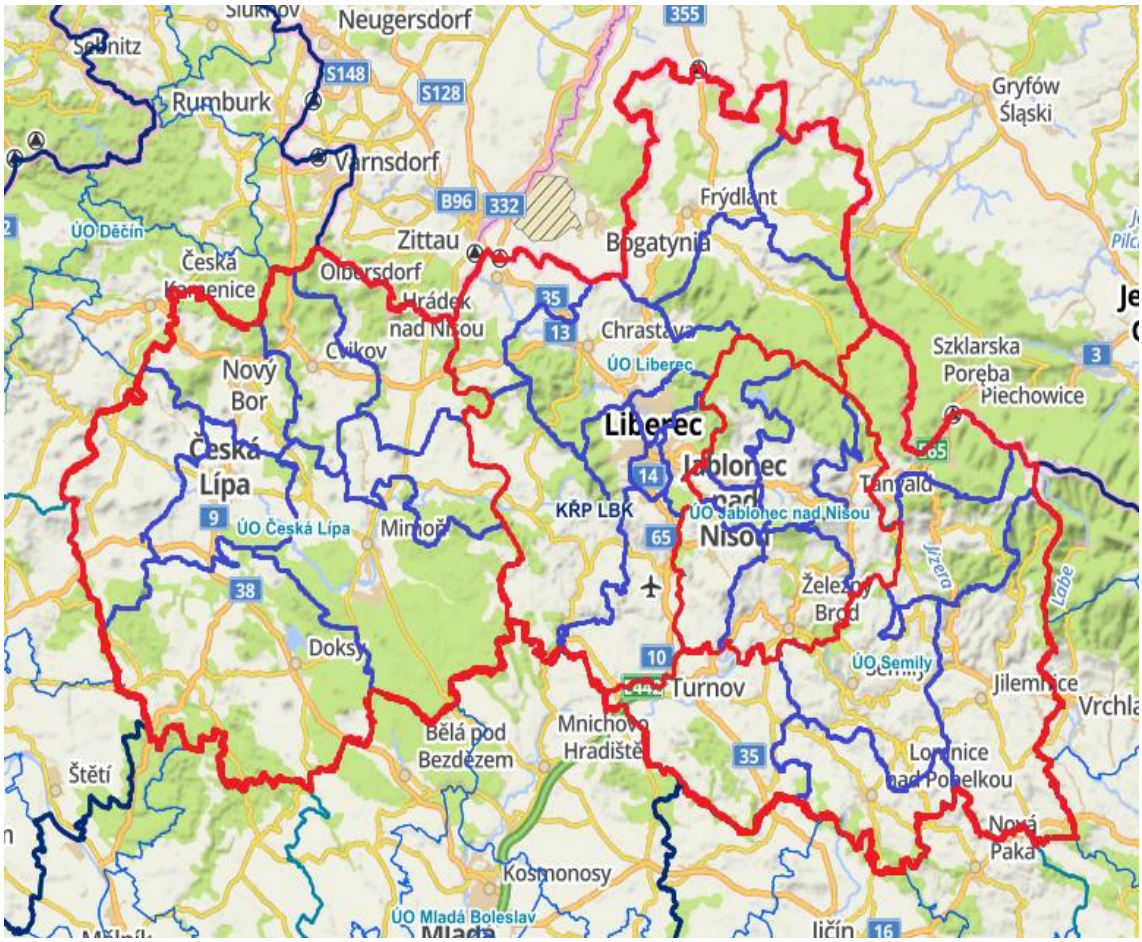
zní „Slibuji na svou čest a svědomí, že při výkonu služby budu nestranný a budu důsledně dodržovat právní a služební předpisy, plnit rozkazy svých nadřízených a nikdy nezneužiji svého služebního postavení. Budu se vždy a všude chovat tak, abych svým jednáním neohrozil dobrou pověst bezpečnostního sboru. Služební povinnosti budu plnit řádně a svědomitě a nebudu váhat při ochraně zájmů České republiky nasadit i vlastní život.“ (Policie ČR, 2022). „Policie České republiky je podřízena ministerstvu vnitra. Tvoří ji policejní prezidium, útvary s celostátní působností, krajská ředitelství policie a útvary zřízené v rámci krajských ředitelství. Zákon zřizuje čtrnáct krajských ředitelství policie. Jejich územní obvody se shodují s územními obvody čtrnácti krajů České republiky.“ (Policie ČR, 2022).

Ellen Kirschmanová uvádí, že práce u policie „Jsou tři hodiny nudy, po nichž následují dvě minuty hrůzy a následně pak šest hodin papírování.“ (Kirschmanová 2015, s. 34). Práci u policie popsala šesti fakty. Prvním faktem je, že se jedná o zaměstnání, které je vykonáváno na směny, druhým faktem je, že jde o zaměstnání, u kterého často dochází k přesčasům, třetím faktem je, že práce policisty je často doprovázena kritickými situacemi, čtvrtým faktem je to, že se jedná o zaměstnání, při kterém jsou policisté pod neustálým dohledem veřejnosti, pátým faktem je to, že práce policisty je fyzicky náročné zaměstnání a posledním šestým faktem je dlouhodobá nepřítomnost a odloučení od rodiny, ke kterým může docházet z důvodu služebních povinností (Kirschmanová 2015, s. 23).

Mezi základní policejní složky patří například služba pořádkové policie, služba dopravní policie, služba cizinecké policie a služba kriminální policie a vyšetřování (Policie ČR, 2022). Služba pořádkové policie představuje základní článek Policie České republiky. S policisty, kteří jsou zařazeni na tomto článku, se můžeme setkat na odděleních hlídkové služby, na obvodních a místních odděleních, kde vykonávají nepřetržitou službu. Hlavní náplní policistů na těchto základních útvarech je chránit bezpečnost osob, majetku a veřejného pořádku, dále se zabývat trestním, přestupkovým a správním řízením, ale také dohlížet na bezpečnost a plynulost silničního provozu a také na bezpečnou dopravu osob a přepravu zásilek po železnicích (Policie ČR 2017, s. 18). Služba dopravní policie především dohlíží na bezpečnost a plynulost silničního provozu. Pod těmito pojmy si můžeme představit například kontrolu dodržování právních předpisů spojených se silničním provozem, řízení samotného silničního provozu, provádění speciálních kontrol v rámci dopravně bezpečnostních akcích zaměřených na řidiče pod

vlivem alkoholu, psychotropních látek apod. nebo zajišťování doprovodu pro vozidla s nadměrným nákladem. K službě dopravní policie patří dále speciální pracoviště zabývající se šetřením dopravních nehod a dopravně inženýrský úsek, který provádí výkon státní správy (Policie ČR 2017, s. 32). Služba cizinecké policie plní úkoly vyplývající ze zákona č. 326 z roku 1999 Sb. O pobytu cizinců na území České republiky a úkoly vyplývající z mezinárodních smluv a právních předpisů Evropských společenství. Jedná se například o povolování vstupu cizinců do země, vyhošťování cizinců ze země, odhalování nelegální migrace, ochrana státních hranic nebo odhalování padělaných dokladů (Policie ČR 2017, s. 64). Kriminalisté služby kriminální policie a vyšetřování se zaměřují na obecnou a na hospodářskou kriminalitu. K obecné kriminalitě patří především trestné činy spáchané proti životu a majetku, k hospodářské kriminalitě patří například trestné činy spojené s podvody a s měnou. Náplň kriminalistů je vyhledávat, vyšetřovat a odhalovat trestné činy a zjišťovat pachatele těchto činů (Policie ČR 2017, s. 38).

Obrázek č. 2 Mapa teritoria Krajského ředitelství Policie Libereckého kraje



Zdroj: Interní zdroje PČR

Na obrázku č. 2, na předešlé straně můžeme vidět mapu s vyznačeným teritoriem Krajského ředitelství Policie Libereckého kraje. Červeně jsou označeny hranice územních odborů, modře jsou označeny hranice jednotlivých obvodních oddělení.

2.2 Psychologická pomoc Policie České republiky

„Psychologická péče v Policii ČR je určena zejména policistům a jejich blízkým, dále občanským zaměstnancům Policie ČR a Ministerstva vnitra ČR, případně dalším osobám.“ (Vymětal a kol. 2010, s. 11). Tato pomoc je rozdělena do tří základních částí, jedná se o anonymní telefonní linku pomoci v krizi, systém posttraumatické intervenční péče a služby sociálních psychologů (Vymětal a kol. 2010, s. 11). Policisté k tomuto mohou navíc využít i tzv. peer support neboli v českém jazyce systém kolegiální podpory (Policie ČR, 2022).

V návaznosti na skutečnost, kdy v minulosti narůstal počet zažitých traumatizujících situací, které policistům ovlivňovaly jejich životy a policisté nevěděli, na koho se mají se svými problémy obrátit, vznikla v roce 2002 anonymní telefonní linka pomoci v krizi, která představuje nepřetržitou pomoc a oporu v jakýchkoliv tíživých situacích. Pracovníci linky pomoci jsou především policejní psychologové, bývalí policisté a sociální pracovníci, kteří prošli patřičným akreditovaným výcvikem umožňující vykonávat telefonické krizové intervence (Vymětal a kol. 2010, s. 15-16). Systém posttraumatické intervenční péče je určen nejen pro policisty, ale i pro osoby blízké policistům, pro kolegy a nadřízené. Intervence může být skupinová nebo individuální. Systém tedy poskytuje bezplatnou podporu a pomoc, či možnost zprostředkovat jinou odbornou pomoc, která může sloužit ke zmírnění dopadů tíživé situace nebo jako prevence vzniku obtíží (Vymětal a kol. 2010, s. 37-38). Služby policejních psychologů si může vyhledat každý pracovník policie, v některých případech i rodinný příslušník takových pracovníků. Služba představuje psychologickou péči, která obsahuje odborné konzultace, psychologické poradenství, krizovou intervenci a psychoterapii (Vymětal a kol. 2010, s. 53-54). Kolegiální pomoc je poskytována speciálně vyškolenými lidmi přímo od policie nebo z podobných pracovních odvětví. Je založena na důvěře, u které se předpokládá, že se bude lépe navazovat mezi kolegy, kteří vědí, co práce policisty obnáší než s osobami, kteří o práci u policie nemají žádné pojetí. Praxe a znalost těchto oborů je pro vyškolené pracovníky velmi důležitá, a to zejména z toho důvodu, že se dokáží vcítit do osoby, která jejich pomoc vyžaduje (Týřová, Papežová 2018).

3 Možnosti pomoci při vzniku syndromu vyhoření

V odborné literatuře můžeme nalézt mnoho názorů zabývající se překonáním syndromu vyhoření, většina autorů odborné literatury se shoduje na tom, že základem pro překonání jsou činnosti, které vykonává sám člověk, přičemž je zároveň velmi důležité, aby si vůbec uvědomil, že je vyhořelý. Stock uvádí, že pokud dojde u jedince k vyhoření, je velmi důležité udělat několik níže uvedených zásadních kroků, které vedou k jeho překonání. Mezi tyto kroky patří vyhledání odborné pomoci například ve formě psychologického koučingu nebo rehabilitační léčby. Dále získání odstupu, což vyžaduje, aby si postižený vymezil čas sám pro sebe, aby si přiznal své slabiny a získal větší nadhled, případně zažádal o léčebný pobyt. Dalším krokem je vytvoření situační analýzy, ta představuje jakýsi přehled situací, které postiženému energii dodávají, ale také berou. Poté, co si postižený vytvoří situační analýzu, následuje určení si vlastních dosažitelných cílů. Dalším důležitým krokem nezávislým na určených cílech je relaxace a cvičení. Následuje vyřešení pracovní situace, které může zahrnovat například omezení pracovní zátěže, změnu zaměstnání nebo odchod do předčasného důchodu. Společně s tímto souvisí i další krok, a to změna postoje, díky čemuž lze docílit lepší uvolněnosti. Důležité je také být ve svém životě dostatečně vyvážený. Následuje vytvoření sociální opory, která je podrobněji popisována v kapitole níže. Nezbytné je utvoření časového plánu, díky kterému je možné lépe zvládat vlastní úkoly a povinnosti. Neméně důležité je také včasně počítat se vznikem možných překážek (konflikty v rodině nebo v zaměstnání). Jako poslední krok autor uvádí, že je potřebné kontrolovat vlastní pokroky, a to například vytvořením seznamu, ve kterém budou zaznamenány opatření, která postižený kvůli překonání vyhoření podniknul (Stock 2010, s. 57-91). Študentová uvádí, že základní léčebnou metodou syndromu vyhoření je psychoterapie, kterou je dobré podpořit léčivy, jako jsou například antidepresiva nebo anxiolytika (Študentová 2016, s. 14). Prieß naopak uvádí, že základem pro překonání syndromu vyhoření je pochopení důvodu, proč jedinec vyhořel a zda za to může jeho vnitřní nebo vnější bytí. Autorka dále uvádí, že je zásadní, aby si postižený jedinec uvědomil, že je vyhořelý a pouze on sám má tu nejlepší možnost se s vyhořením vypořádat (Prieß 2015, s. 157-158). Dle Kebze a Šolcové je stejně jako v případě Stocka a Študentové velmi podstatná odborná pomoc terapeuta (Kebza, Šolcová 2003, s. 18-19). Venglářová tvrdí, že z vyhoření se vyhořelý dokáže zotavit, ale je k tomu potřeba převzít plnou zodpovědnost za sebe samého, což znamená postarat se o svůj vlastní smysluplný, příjemný a fyzicky aktivní život, a to i mimo své zaměstnání v roli

pomáhajícího pracovníka. Dále je potřeba, aby si vyhořelý náležitě zhodnotil svoji životní situaci, ve které se právě nachází. A nakonec, aby si vyhořelý dokázal vytvořit místo kvalitního odpočinku, kde jej nikdo nebude rušit. Pokud by výše zmíněné nestačilo, je nezbytné vyhledat pomoc u svých blízkých, u odborníků nebo v pracovním týmu (Venglářová 2012, s. 32-39). Jeklová a Reitmayerová uvádějí, že s bojem proti syndromu vyhoření si postižený může pomoci dvěma způsoby, a to pomoci si sám sobě nebo přijmout pomoc zvenčí. Mezi vlastní pomoc autorky řadí uvědomění si, že vyhořením se mění sám postižený, nikoli jeho okolí. Důležitým pomocným prvkem pří překonání syndromu je odpočinek, relaxace a pohyb, poté následuje, již výše zmíněná sociální opora, usilování o lepší pracovní podmínky a v neposlední řadě vykonávání opatření, která syndrom vyhoření potlačuje. Mezi tyto opatření může patřit například snížení příliš vysokých nároků, předcházení komunikačním problémům, vyjadřování se otevřeně o svých pocitech, využívání nabídek pomoci nebo stanovení si priorit. Pomoc zvenčí autorky představují jako pomoc zaměstnavatele, který může postiženému pomoci úpravou pracovních podmínek. Zaměstnavatel se může pokusit zajistit postiženému lepší pracovní pozici, vytvořit fungující pracovní tým nebo zjednodušit například administrativní úkony. Jako další formu pomoci zvenčí představují autorky supervizi a další povinnosti zaměstnavatele (Jeklová, Reitmayerová 2006, s. 23-28).

Základní složkou pro překonání syndromu je prevence. „Proč je prevence syndromu vyhoření důležitá? Stejně jako v oblasti jiných rizik je prokázáno, že prevence je efektivnější a ekonomičtější než léčba příznaků či již rozvinutého onemocnění.“ (Smetáčková a kol. 2020, s. 189). V odborné literatuře lze nalézt jeden neustále opakující se nejdůležitější preventivní faktor vedoucích k odstranění vyhoření, kdy tímto faktorem je vytvoření sociální opory. Sociální opora je různými autory definována shodně. Stock sociální oporu popisuje jako skupinu blízkých osob, které se navzájem citově podporují, pomáhají si a tím snižují riziko vzniku chronického stresu, který má přímou souvislost se vznikem syndromu vyhoření. Dále uvádí, že nejlepší ochranou před vyhořením je zaměření se na svůj soukromý a profesní život. Důležité je pokusit se zanalyzovat si vlastní psychiku, určit si své priority a cíle, kterých chceme dosáhnout a následně se pokusit o změnu (Stock 2010, s. 93). Křivohlavý taktéž upozorňuje na důležitost sociální opory, kdy však pracuje především s pojmem sociální síť, kterou popisuje jako skupinu lidí. Tato skupina lidí je tvořena zejména blízkými nebo alespoň známými lidmi, kteří postiženému poskytují dobré zázemí, emocionální a fyzickou podporu, sociální kontakt

a ochotu naslouchat jeho problémům, které se následně společně pokouší řešit. Jako další preventivní faktory uvádí dobré vztahy mezi lidmi, kladné hodnocení druhých lidí a pracovní podmínky, které by měly lidem zajistit co nejlepší možný výkon zaměstnání (Křivohlavý 1998, s. 89-106). Naopak Kalwassová ve své knize přímo doporučuje postiženému vyhledat někoho blízkého, s kým si o svém problému může pohovořit. Dále zmiňuje také důležitost odborné pomoci ze strany psychoterapeuticky vzdělaného profesionála v případě, kdy kontakt s blízkou osobou není účelný či dostačující. Autorka spatřuje důležitost též v dostačujícím odpočinku postiženého a uvědomění si, kým vlastně člověk opravdu je (Kalwass 2007, s. 63-65). Jeklová s Reitmayerovou poukazují na to, že nejlepší prevencí před syndromem vyhoření je poznání sebe samého a zamyšlení se nad vlastním životem, a to především nad svým zaměstnáním, seberealizací, partnerským soužitím, rodinou, zdravotním stavem, ekonomickou situací a hlavně nad svými životními plány a perspektivami (Jeklová, Reitmayerová 2006, s. 29). Manželé Tošnerovi popisují vyhnutí se syndromu vyhoření v 17 následujících bodech. Jedná se o snížení příliš vysokých nároků, nepropadat syndromu pomocníka, naučit se říkat ne, stanovit si priority, utvořit si dobrý plán, dělat si přestávky, otevřeně vyjadřovat své pocity, najít si emocionální podporu, najít si věcnou podporu, vyvarovat se negativnímu myšlení, předcházet komunikačním problémům, v kritických okamžicích zachovat rozvahu, dělat konstruktivní analýzy, doplňovat energii, vyhledávat věcné výzvy, využívat nabídek pomoci a zajímat se o své zdraví (Tošnerová, Tošner 2002, s. 14).

3.1 Supervize jako jedna z možností pomoci se syndromem vyhoření

Ačkoliv se různí autoři jako například Istifan Maroon ve svém díle Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků, teorie, praxe, kazuistiky. Irena Smetáčková společně s kolektivem v díle Učitelské vyhoření, proč vzniká a jak se proti němu bránit nebo Eva Bärtlová v díle Supervize v sociální práci shodují na tom, že supervize je jedním z nejlepších nástrojů k překonání vyhoření a v plno pomáhajících profesích je velmi často využívána, může být pro některé z Vás překvapením, že PČR s žádným takovým podobným nástrojem jako je supervize nedisponuje. Co je to tedy supervize? Dle Českého institutu pro supervizi, představuje supervize „Důležitou oblast profesního růstu. Původně byla běžnou součástí poradenství, psychoterapie a sociální práce.“ (Český institut pro supervizi, 2006). Naopak Bärtlová popisuje supervizi, jako vyšší kontrolu, ve které panuje hierarchický vztah mezi supervizorem (nadřízený) a supervidovaným (podřízený), nevyskytuje se v ní využívání moci, nýbrž vlivu, který vyplývá ze zkušeností

supervizora a je veden vůči supervidovanému a to za účelem jeho reflexe, podpory a rozvoje (Bärtlová 2007, s. 6). Supervize má tři základní funkce, jedná se o funkce vzdělávací, podpůrné a řídící. Vzdělávací funkce má za úkol rozvíjet schopnosti, dovednosti a porozumění supervidovaných. Cílem podpůrné funkce je podpořit supervidovaného v uvědomění si, jakým způsobem ho může jeho vlastní práce s klienty ovlivnit, dále co s ním mohou provést jeho vlastní reakce a emoce, nad kterými je potřeba se náležitě zamyslet. Poslední řídící funkce představuje tzv. kontrolu kvality. Je totiž velmi důležité mít jako pracovník v pomáhajících profesích někoho vzdělaného a zkušeného, kdo se jako nestranná osoba dokáže podílet na pomoci ostatním, a to skrze správné nasměrování supervidovaného, který poté získané zkušenosti a poznatky převádí dál do své profese. Supervize není pouze jedna, ale dělí se na výukovou, výcvikovou, manažerskou a poradenskou. Během výukové supervize představuje supervizor jakéhosi učitele, který vykonává pouze vzdělávací funkci supervize. Výcviková supervize je velmi podobná výukové, supervizor zde též představuje učitele, jehož supervidovaní bývají studenti nebo pracovníci ve výcviku, a proto zde supervizor přebírá odpovědnost za klienty supervidovaných. Manažerskou supervizi vede supervizor, který je zároveň nadřízený supervidovaných a stejně jako supervizor ve výcvikové supervizi přebírá odpovědnost za práci s klienty svých supervidovaných. Poslední poradenská supervize je založena na tématech, která supervidovaní chtějí sami zkonzultovat se svými supervizory. Tento druh supervize je určen zkušeným a vzdělaným supervidovaným, kteří mají veškerou a plnou odpovědnost vůči svým klientům (Hawkins, Shohet 2004, s. 60-62). Aby taková supervize mohla vzniknout, je zapotřebí uzavřít dostatečně vyjasněný kontrakt, který musí být vypracován jak ze strany supervizora, tak i supervidovaného a měl by obsahovat například organizační zajištění, problematiku k řešení, vymezení hranic supervize a odborný kontext (Bärtlová 2007, s. 37-38).

4 Syndrom vyhoření a stres

V odborné literatuře se často objevu názor, že za vznikem syndromu vyhoření stojí chronický stres. Stock uvádí, že „Vyhoření není totéž, co stres. Dochází k němu v důsledku chronického stresu. Stresové faktory coby spouštěče tedy hrají při vzniku burnout syndromu zásadní roli.“ (Stock 2010, s. 15). Dle Křivohlavého se stres může jednoduše přeměnit ve vyhoření, ale stejně jako Stock uvádí, že se jedná o dva různé pojmy. Stres se oproti syndromu vyhoření liší především v tom, že stresu může propadnout úplně každý, ale vyhoření ne, protože vyhoření se projevuje u lidí, kteří jsou určitým způsobem spojeni se svým zaměstnáním a prací s ostatními lidmi, kdežto stres se může objevit víceméně při jakékoliv činnosti (Křivohlavý 2012, s. 69). Stres je spojován s běžnými situacemi, které jsou ale různými vlivy ztěžovány nebo narušovány. „Současný výzkum a teorie chápou pojem stres jako obecné a souhrnné označení náročných životních situací vůbec a pojem stres se tak stává synonymem českého výrazu zátěž.“ (Čírtková 2015, s. 133). Prieß ve své knize uvádí, že „Pod pojmem stres se obecně rozumí subjektivní stav, ve kterém má dotyčný pocit, že je vystavený obtížné situaci nebo nepříjemným okolnostem, kterým se nemůže vyhnout a ani je nemůže ovlivnit ve svůj prospěch.“ (Prieß 2015, s. 14). Stres se u člověka projevu na základě tzv. stresorů. Dalo by se říci, že stresory jsou negativně dopadající jevy, které působí na člověka a tím vyvolávají stres. Stresorem může být například nedostatek času, osamocení nebo různé materiální faktory (Fousek 2009, s. 46). Stock dělí stresory na fyzické (hluk, hlad), psychické (časová tíseň, mnoho změn během krátké doby) a sociální (konflikty s kolegy v zaměstnání, ztráta blízké osoby) (Stock 2010, s. 16).

Pro lepší porozumění a schopnost rozeznat stres od vyhoření, je dobré uvést některé ze základních příznaků stresu. Kirschmanová ve svém díle představuje základní dělení příznaků stresu, a to na emoční příznaky stresu, mezi které patří například pocit viny, úzkost, podrážděnost nebo ochromení emocí. Dále na tělesné příznaky stresu, mezi které patří například třas, závratě, bolest hlavy nebo zvýšený krevní tlak. Dále na příznaky stresu projevující se v chování člověka, mezi tyto příznaky může patřit mlčení, noční můry, změny v běžných zvycích nebo užívání alkoholu či jiných psychotropních látek. Poslední příznaky stresu se dle autorky projevují v myšlení a intelektu jedince, patří mezi ně například snížená schopnost se rozhodnout, špatná koncentrace, problémy s pamětí a zmatenost (Kirschmanová 2015, s. 126-127).

4.1 Příčiny stresu v zaměstnání

David Fontana ve své knize Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat, uvádí nejen obecné a konkrétní příčiny stresu v zaměstnání, ale také ty, které souvisejí přímo s pracovními úkoly. K obecným příčinám stresu v zaměstnání řadí organizační problémy, které mohou zapříčinit frustrující prostoje nebo neefektivní investice peněž. Další příčinou je nedostatek personálu, což ve výsledku znamená, že jeden člověk vykonává práci za dva nebo vykonává úkoly, pro které nemá dostatečnou kvalifikaci. Autor dále uvádí, že možnou příčinou je dlouhá pracovní doba, a to zejména u byznysmenů, policistů či zaměstnanců nemocnic, kteří musí řešit náhlé nepředvídatelné krize po dobu celého dne. Stres může vyplývat také z nízké prestiže zaměstnání, z malého platu nebo z mizivé šance na povýšení. Příčinou mohou být také zbytečné rituály a procedury, mezi které může patřit přebujelé papírování nebo schůzování, které mnohdy není vůbec potřebné. Poslední obecnou příčinou je dle autora nejistota, která může vznikat například z důsledku neustálých změn, díky kterým se zaměstnanec musí neustále nově přizpůsobovat nebo z důsledku strachu a nevědomosti, zda přijde o zaměstnaní či nikoliv. Ke konkrétním příčinám autor naopak řadí nejasně definované role, mezi které patří nejasné informace související s výkonem zaměstnání (množství kompetencí, odpovědnost). Další konkrétní příčinou je konflikt rolí, který se může projevit třeba mezi důvěrou klienta a pracovníkovou právní odpovědností. Mezi konkrétní příčiny také patří perfekcionismus, který vyplývá z nerealistických očekávání od sebe samotného. Konkrétními příčinami může být také přepracování a časová tíseň, které vyplývají z neustálého tlaku ze strany vedoucích pracovníků. Dále do této kategorie řadíme nedostatek pravomocí a časté střety s nadřízenými, nedostatek vedení, špatná komunikace, konflikty s kolegy, neschopnost dokončit práci a malicherné souboje a půtky, které mohou být vyvolané špatnými vztahy na pracovišti, špatnou organizací nebo neustálými boji a dohady. Konkrétní příčinou stresu může být také malá pestrost v zaměstnání. Mezi příčiny související přímo s pracovními úkoly patří dle autora nároční klienti či podřízení, jedná se o takové osoby, od kterých nikdo nečeká, že by s nimi mohl být jakýkoliv problém. Když ze strany těchto osob nastane nepřátelství, pracovník je zaskočen a nedokáže rychle myslet na svoji „obranu“ vůči takovému jednání. Dále lze hovořit o nedostatečném školení, kdy je od zaměstnance vyžadováno rozsáhlé množství informací a vědomostí, které musí znát. Velkým problémem je také citová zaangažovanost, která se může odrážet od pocitů libosti, nelibosti, sympatie, antipatie,

lásky, nenávisti apod., kdy tyto pocity člověk nemůže jen tak opustit, a proto je velmi stresující se s nimi řádně vyrovnat. Mezi problémy patří pracovní úkoly a zodpovědnost. Tyto dvě příčiny vyvolávají u zmíněných profesí stresové situace, které jsou způsobené jednáním veřejnosti, a to jen z toho důvodu, že úspěchy nejsou dostatečně doceněny, zatímco neúspěchy jsou velmi často probírány. Poslední příčinou spojenou přímo s pracovními úkoly je neschopnost pomoci či efektivně zasáhnout, což nastává v situaci, kdy pracovník dělá vše pro to, aby dosáhl tíženého cíle, přičemž se mu to nedaří. Cítí se být neschopný, přemýšlí, zda si své zaměstnání zvolil vhodně a tím u něho dochází k stresové situaci (Fontana 2016, s. 52-75).

4.2 Stres u Policie České republiky

Jak je již několikrát v této práci uvedeno, stres se řadí mezi hlavní spouštěče syndromu vyhoření, a proto je na místě si představit stres, specificky ten, se kterým se policisté mohou při běžném výkonu svého povolání setkat. „Důležité je pochopit, že výrazem „policejní stres“ se míní takové situace, které většina policistů vnímá jako zátěž spojenou s emocionálním a často i fyzickým vypětím.“ (Čírtková 2015, s. 137). Autorka také uvádí, že stres patří k jednomu z hlavních důvodů, které přinutí policistu odejít do tzv. „civilu“. Mezi stresory, které jsou vyjmenovány v kapitolách 4 a 4.1 můžeme zařadit ještě stresory, které jsou specifické pro policejní práci, jedná se například o psychickou zátěž při vyšetřování násilné trestné činnosti. Běžné vyšetřování násilné trestné činnosti nepředstavuje pro zkušeného policistu větší problém, jde sice o velmi psychicky náročnou činnost, ale pravidelný kontakt s násilnou či obdobnou smrtí osoby vytvoří u policisty dostačující psychickou odolnost, a tudíž není jednoznačné, že by vyšetřování běžné násilné trestné činnosti definovalo policejní stres. Policejní stres může nastat až ve chvíli, kdy během vyšetřování nastanou určité zvláště tíživé situace, které na kriminalisty a vyšetřovatele kladou vysoké nároky. Tíživě působí například extrémní mrtvoly, tragické okolnosti případu, smrt dítěte a případy úmrtí osoby policistovi známé. Pod pojmem extrémní mrtvoly si můžeme představit mrtvoly, které jsou ve stádiu rozkladu nebo nějakým způsobem znetvořené a jsou v přímém kontaktu s policistou. Stres při tragických okolnostech případu pramení z přímého kontaktu z pozůstalými a z pocitů, které na policistu při vyšetřování působí. Když dojde k smrti dítěte, jedná se zpravidla o vždy velmi stresovou situaci, která dle Čírtkové vyplývá ze samotné lidské podstaty. Při vyšetřování úmrtí známých osob dochází především ke konfliktu rolí, které poté vytváří stresové situace, a i pro zkušeného policistu je velmi obtížné je od sebe oddělit. Tyto role

se dělí na pocity, které prožívá policista jako člověk a na pocity, které prožívá jako profesionál. Dalším specifickým stresorem v policejní práci mohou být psychologické důsledky, které nastaly po použití střelné zbraně proti jiné osobě. Po použití střelné zbraně proti člověku dochází k opakovanému prožívání události v mysli, k vyhýbání se podnětům, které souvisejí nebo připomínají kritickou událost a dále k nervové labilitě (Čírtková 2015, s. 138-139).

S některými stresory, které Čírtková uvádí, se autor této práce při výkonu služby setkal. S ohledem na autorovu osobní zkušenost lze uvést příklady stresu, které při výkonu zaměstnání zažil. Během necelých šesti let služby se autor již v několika případech setkal s těly zemřelých, kdy se vždy jednalo o nepříjemný zážitek. Na místě člověk přijde do kontaktu například s velkým množstvím krevních stříkanců, exkrementů či odpadků, které velice zapáchají. Obzvláště nepříjemná a psychicky náročná je situace, když se na místě nacházejí pozůstalí, kdy například při neúspěšné resuscitaci pozůstalí spoléhají na vaši pomoc, která ale nedosáhne touženého výsledku. Vědomí, že všichni spoléhají pouze na vás, ale vy jim nepomůžete, je opravdu zničující a velmi stresující. Jako konkrétní příklad by autor chtěl uvést „oběšeného člověka“ k jehož nálezu byl se svým kolegou přivolán. Jednalo se o jednu z prvních zemřelých osob, které autor viděl, přičemž šlo navíc o osobu, kterou znal osobně ze základní školy. Nikdy s touto osobou nebyl v blízkém kontaktu, ale i tak ho pohled na zemřelé tělo osoby určitým způsobem zasáhl a dlouho celou situaci nemohl dostat ze své hlavy. Dalším „dobrým“ příkladem je hrozba namířenou střelnou zbraní. Čírtková se zmiňuje o použití střelné zbraně proti člověku, častěji se ale Čeští policisté setkají „pouze“ s hrozbou namířenou střelnou zbraní, kdy se jedná o donucovací prostředek. Tento prostředek byl autor nucen již několikrát použít, kdy celá situace je opětovně velmi stresující a nepříjemná. V tomto případě stačí jen zlomek sekundy a můžete být za hrdinu nebo v horším případě za “ kriminálníka“, který skončí umístěný ve výkonu trestu odnětí svobody. Už samotné vytasení střelné zbraně je stresující, stačí si jen přečíst mainstreamová média, ve kterých je jakékoliv použití střelné zbraně ze strany Policie velmi často negativně omývané nebo si představit vyšetřování, které po použití zbraně nastává. Každý policista o úskalích použití zbraně ví, ale skoro nikdo není připravený na to, co po použití zbraně u člověka nastane a v tom je ten největší problém.

II Empirická část

5 Cíl práce a účel výzkumu

Hlavní výzkumnou otázkou práce, pro potřeby bakalářské práce zkráceně označenou jako HVO, bylo zjistit, zda policisté sloužící na základních organizačních článcích Krajského ředitelství policie Libereckého kraje, tedy v rámci všech územních odborů působících na území Libereckého kraje, mají povědomí, popřípadě zkušenosti se syndromem vyhoření. Cíl práce byl naplňován skrze anonymní dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo více jak 100 příslušníků z různých oddělení policie. Otázky objevující se v dotazníku jsou zaměřené na to, zda se policisté v rámci služby u Policie ČR setkali se syndromem vyhoření, jestli je dle jejich vlastního názoru možné při službě u Policie ČR vyhořet a jakým možným způsobem se dá vzniku syndromu vyhoření předcházet, případně jaké policisté znají možnosti nebo služby, které mohou pomoci v boji proti vyhoření, a to jak v rámci samotné Policie ČR nebo mimo policii. Z HVO svým způsobem vyplývají i následné dvě dílčí výzkumné otázky, kterými se výzkumné šetření zabývá. První z dílčích otázek je autorem práce označena jako DVO1. DVO1 se zaměřuje na otázku, zda policisté ze základních organizačních článků Krajského ředitelství policie Libereckého kraje vykonávají preventivní činnosti proti syndromu vyhoření. Druhá z dílčích otázek je označena jako DVO2 a zabývá se celkem jasnou, ale zároveň velmi citlivou otázkou, a to zjištěním, zda policisté ze základních organizačních článků Krajského ředitelství policie Libereckého kraje na sobě pociťovali příznaky syndromu vyhoření a pokud ano, tak jakým způsobem vyhoření řešili a jestli vůbec, případně jestli znají nějaké další možné činnosti nebo poskytované služby, které mohou pomoci se syndromem vyhoření. Jelikož se jedná o anonymní výzkum, není zcela možné zajistit 100 % validitu odpovědí, nicméně autor práce plně věří, že v rámci dobrých kolegiálních vztahů, které v rámci Policie ČR panují, výsledky v co nejvyšší míře odpovídají názorům a skutečnostem, které zúčastnění policisté pociťují.

6 Metodologie

V práci je pro sběr a analýzu zkoumaných dat využita metoda nestandardizovaného kvantitativního šetření. Dle Jana Hendla výzkum představuje poctivě naplánovanou činnost, která se snaží odpovídat na kladené otázky a zároveň se snaží vytvářet nové poznatky ke zkoumané problematice (Hendl 2005, s. 30-46). Konkrétně pak kvantitativní výzkum Hendl popisuje jako výzkum, který „Využívá náhodné výběry, experimenty a silně strukturovaný sběr dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování.“ (Hendl 2005, s. 46). Ve Velkém sociologickém slovníku je uvedeno, že dotazování patří k nejčastějšímu způsobu sběru informací (Maříková, Petrusek, Vodáková 1996, s. 222). Z tohoto důvodu byl při tvorbě práce uskutečněn kvantitativní výzkum ve formě anonymního dotazníku tak, aby došlo k zachování ochrany osobních údajů všech dotazovaných respondentů. Dotazník byl rozdělen na část s demografickými údaji, na část s otázkami týkající se samotného syndromu vyhoření a na část, kde měli respondenti možnost uvést vlastní návrh opatření v „boji“ proti vyhoření. Forma kvantitativního výzkumu byla autorem bakalářské práce upřednostněna především z tří hlavních důvodů. Prvním z těchto důvodu bylo zobecnění, které kvantitativní výzkum poskytuje, což umožní, aby výsledky, které vycházejí z odpovědí 107 respondentů, mohly být převedeny na téměř všechny policisty sloužící na území Krajského ředitelství policie Libereckého kraje. Dalším důvodem byla časová náročnost, která je v rámci kvalitativního výzkumu nesrovnatelně vyšší než v rámci kvantitativního výzkumu, a to si autor s ohledem na reliabilitu a validitu nemohl dovolit. Třetí důvod je ten, že výzkum je zaměřen nejenom na samotný syndrom vyhoření, ale i na otázky, které souvisejí s PČR a jelikož autor práce je též policista, nechtěl, aby došlo tímto způsobem k ovlivnění výsledků, které mohou vycházet z již zmíněné kolegiality.

6.1 Etika výzkumu

Hendl uvádí, že v rámci etiky je pro průběh výzkumu nezbytné získat od respondentů souhlas s jejich účastí na zkoumané studii, o které musí být řádně informování a žádné okolnosti jim nesmějí být zatajeny. Respondentům musí být také umožněno kdykoliv odmítnout účast na daném výzkumu. Další důležitou podmínkou pro průběh výzkumu je dle Hendla zajištění absolutní anonymity všech účastníků výzkumu (Hendl 2005, s. 155). Oproti tomu se Pelikán v souvislosti s etikou výzkumu vyjadřuje, že pokud respondenti mají zájem o výsledky zrealizovaného výzkumu, je velmi důležité jim tyto výsledky formou obecnějšího charakteru sdělit (Pelikán 2007, s. 35).

V případě tohoto zkoumání je výše uvedené zajištěno již v průvodním dopise, který je součástí dotazníku. V průvodním dopise je uvedeno, že vyplněním dotazníku dává respondent informovaný souhlas s jeho účastí na výzkumu, který je součástí této bakalářské práce. V rámci autorova dotazníku stačí pouze pasivní souhlas, který znamená, že od respondentů není vyžadován podpis. Pokud by respondent s výzkumem nesouhlasil, neodpoví na poskytnuté otázky a dotazník neodesílá. Dále jsou zde uvedené základní informace, jak o samotném autorovi výzkumu, tak o zkoumané studii. Nechybí zde ani zmínka o možnosti ukončení participace na výzkumném šetření a ujištění, že se jedná o zcela anonymní dotazníkové šetření. V neposlední řadě je v průvodním dopise uveden i e-mail autora, přes který je možné s autorem komunikovat a domluvit se na případném sdělení výsledků zkoumání.

Jelikož je autor práce studentem oboru Sociální práce, dochází v rámci šetření k dodržování zásad etického kodexu sociálního pracovníka České republiky. A z toho důvodu, že výzkum je zaměřený na policisty, tak dochází i k dodržování zásad etického kodexu Policie České republiky, a to s ohledem na základní hodnoty Police ČR, závazky Policie ČR vůči společnosti, profesionální přístup a především na závazky vůči ostatním příslušníkům Policie ČR. Nesmí se opomenout ani nařízení související s ochranou osobních údajů, které jsou v práci též dodržovány.

6.2 Časový plán dotazníkového šetření

Výzkumné šetření probíhalo v období od 1. ledna 2023 do 21. února 2023. Avšak před samotným začátkem výzkumu autor zhruba od poloviny prosince 2022 provedl pilotáž ve formě rozhovorů a představení dotazníku. Pilotáž byla zrealizována za pomoci malého vzorku respondentů z Obvodního oddělení policie Doksy a z Oddělení hospodářské kriminality v České Lípě, celkově se této pilotáže zúčastnilo 6 policistů a 2 policistky. Na základě pilotáže došlo následně k finálnímu upravení dotazníku tak, aby odpovídal etickým a výzkumným standardům. Tímto způsobem došlo zejména k tomu, že v relativně krátkém období mohl autor získat zpětnou vazbu o vhodnosti připravovaného výzkumu a tím došlo k vhodnému naplnění účelu sledovaného pilotáží.

6.3 Popis zkoumaného vzorku

Výzkumný vzorek byl tvořen z policistů a policistek s nejméně pěti letou praxí u Policie ČR, a to na základních organizačních článcích Krajského ředitelství policie Libereckého kraje. Jednalo se o obvodní oddělení, oddělení hlídkové služby, dopravní

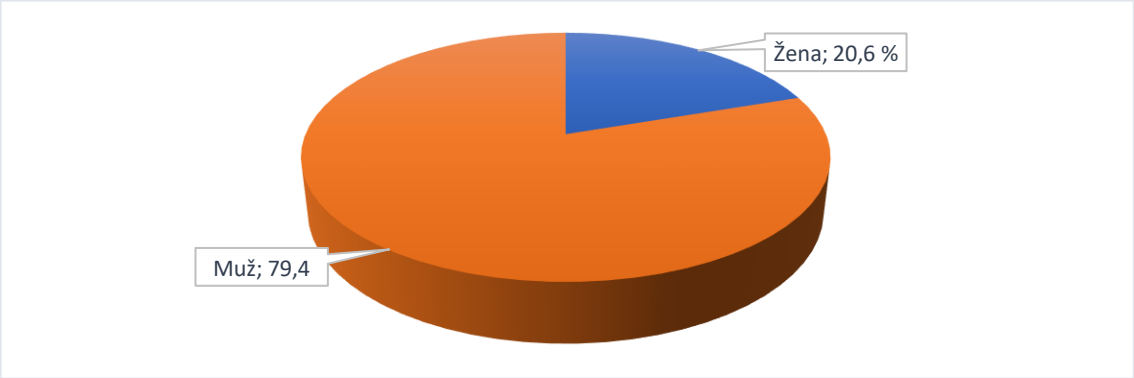
inspektorát (oddělení silničního dohledu), službu kriminální policie a vyšetřovaní (oddělení hospodářské kriminality, oddělení obecné kriminality, oddělení kriminalistické techniky) a oddělení cizinecké policie při všech územních odborech (Česká Lípa, Jablonec nad Nisou, Liberec, Semily) nacházejících se na teritoriu Krajského ředitelství policie Libereckého kraje. Bylo rozdáno celkem 120 dotazníků, z toho 100 dotazníků bylo rozdáno v elektronické formě a 20 dotazníků v papírové formě. Vyplněno jich bylo celkem 107, z toho 87 jich bylo vyplněno a odevzdáno v elektronické formě (87 %) a 20 jich bylo vyplněno a odevzdáno v papírové formě (100 %). Celková návratnost vyplněných a validních dotazníku tedy činila **88,33 %**.

7 Analýza získaných dat

Data získaná z vyhodnoceného dotazníkového šetření byla zpracována a popsána pomocí autorem vytvořených výsečových grafů a jednoduchých tabulek. Ke každé z otázek je zpracovaný graf, který procentuálně (zaokrouhlený na jednu desetinu) představuje výsledek výzkumné otázky. U každé otázky je též zpracovaná tabulka, která oproti grafu uvádí konkrétní počet respondentů, kteří na danou otázku odpověděli. Nezbytnou součástí každé otázky je popis, který poskytuje informace vyplývající ze skutečností, empirie a názorů autora práce. Prvních pět otázek se zabývá demografickými údaji respondentů, mezi které patří například věk respondentů, pohlaví respondentů nebo jejich nejvyšší dosažené vzdělání. Následují otázky související přímo se syndromem vyhoření, díky kterým je možné docílit odpovědí na výzkumné otázky. Poslední otázka tvořící zároveň i poslední část dotazníku je tvořena zcela dobrovolnou otázkou, nad kterou se respondenti mohli zamyslet a tím vytvořit vlastní návrhy na opatření, která by mohla pomoci proti vyhoření.

Otázka č.1: Jste muž nebo žena?

Graf č. 1 Pohlaví respondentů



Tabulka 1: Pohlaví respondentů

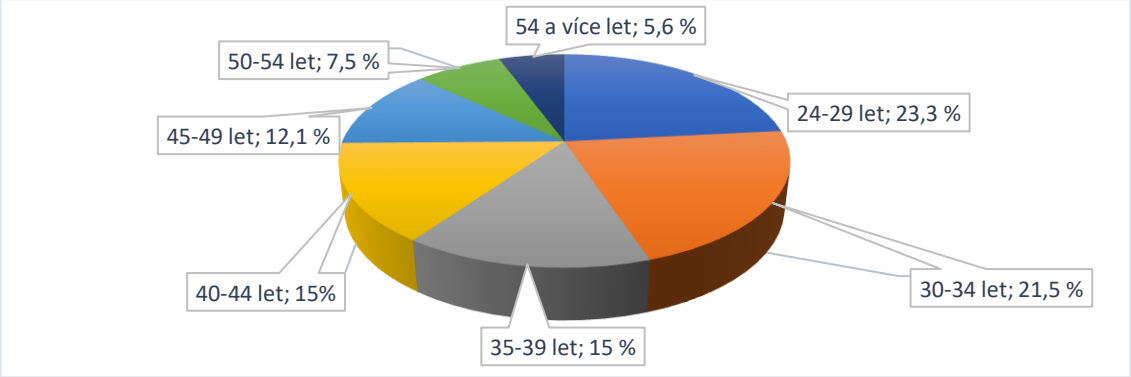
1. Jste muž nebo žena?	
Pohlaví respondentů	Počet respondentů
Muž	85 (79,4 %)
Žena	22 (20,6 %)

Z výzkumného šetření je patrné, že z celkového počtu 107 respondentů je 85 respondentů mužského pohlaví a 22 respondentů ženského pohlaví. Tato data odpovídají

nastavenému trendu, který je zveřejněn i na oficiálních internetových stránkách Policie České republiky, a to, že od roku 2004 do roku 2016 se počet ženských příslušnic pohybuje zhruba kolem 13 % až 15 %, přičemž tento počet se neustále zvyšuje. Dle vlastních zkušeností a zjištění autora lze konstatovat, že v posledních letech nastupuje do služebního poměru více a více žen, kdy si tohoto trendu lze lehce povšimnout i na některých základních odděleních Policie. V rámci Krajského ředitelství policie Libereckého kraje jsou to především oddělení, která spadají pod odbor služby dopravní policie, kde většinu příslušníků tvoří právě ženy. Dle sdělení policejních personalistů, je momentální situace taková, že na některých odděleních policie panuje vyšší nástup žen.

Otázka č. 2: Jaký je Váš věk?

Graf č. 2 Věk respondentů



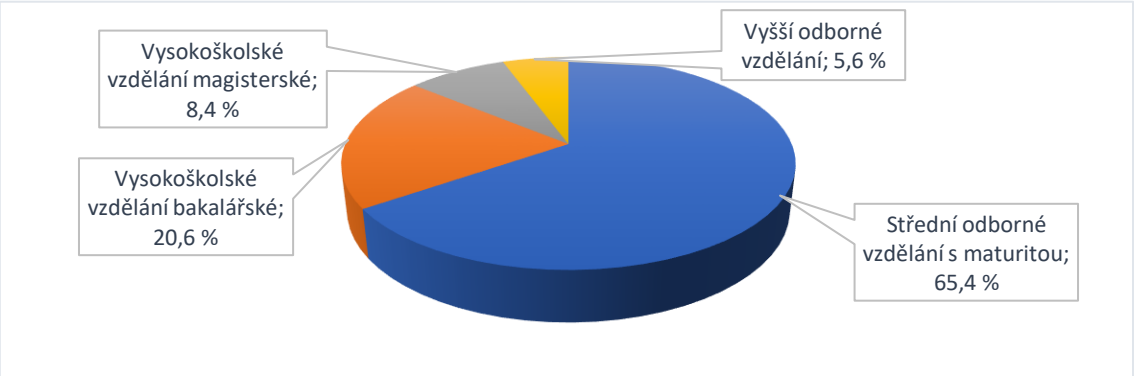
Tabulka 2: Věk respondentů

2. Jaký je Váš věk?	
Věk respondentů	Počet respondentů
24-29 let	25 (23,3 %)
30-34 let	23 (21,5 %)
35-39 let	16 (15 %)
40-44 let	16 (15 %)
45-49 let	13 (12,1 %)
50-54 let	8 (7,5 %)
54 a více let	6 (5,6 %)

Dalším velmi důležitým demografickým údajem je věk respondentů. Jak je již uvedeno v předešlé kapitole této práce, výzkumný vzorek byl tvořen příslušníky PČR, kteří slouží nejméně pět let, a to z důvodu větší pravděpodobnosti setkání se se syndromem vyhoření. Nejvíce respondentů bylo ve věku 24 až 29 let, a to konkrétně 25. V těsném závěsu byla skupina ve věku 30 až 34 let v počtu 23 respondentů, třetí nejpočetnější skupinu tvořili respondenti ve věku 40 až 44 let a respondenti ve věku 35 až 39 let, kterých bylo shodně 16. Čtvrtou nejpočetnější a zároveň poslední skupinou, která dosáhla více jak 10 % z celkového počtu 107 respondentů, konkrétně tedy 13, je skupina, která je tvořena respondenty ve věku 45 až 49 let. Poslední dvě skupiny jsou zřetelně nejmenší. Tvoří je skupiny respondentů ve věku 50 až 54 let a 54 a více let. Věk 50 až 54 let uvedlo 8 respondentů a věk 54 a více let pouze 6 respondentů. Dle autorova názoru se jedná o celkem běžný jev, který je z velké části způsoben i výsluhovými příspěvky, na které má nárok policista po odsloužených 15 letech. Výše výsluhové příspěvku závisí na délce odsloužených let. Po odsloužených 25 letech tvoří výše výsluhového příspěvku 45 % průměrného měsíčního hrubého služebního příjmu a po 30 odsloužených letech tvoří dokonce až 50 % průměrného měsíčního služebního příjmu. Pro zajímavost si můžeme uvést, že policista, kterému je 44 let, u policie sloužil 25 let, byl zařazen v „základní“ 5. tarifní třídě s příplatkem za směnnost, může od policie odejít a pobírat měsíčně výsluhový příspěvek ve výši zhruba 24 000,- Kč, kdy příspěvek je ještě v průběhu let valorizován. K výsluhovým příspěvkům se přidá ještě náročnost profese, neustále změny, opatření a nároky kladené na policisty/policistky a všem musí být jasné, proč se počet příslušníků PČR s narůstajícím věkem snižuje.

Otázka č. 3: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Graf č. 3 Vzdělání respondentů



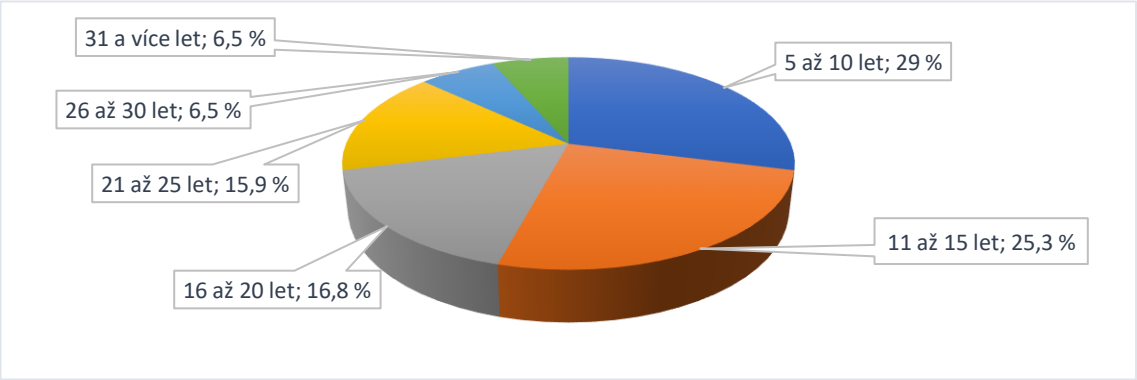
Tabulka č. 3 Vzdělání respondentů

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání	
Vzdělání respondentů	Počet respondentů
Vysokoškolské vzdělání doktorské	0 (0 %)
Vysokoškolské vzdělání magisterské	9 (8,4 %)
Vysokoškolské vzdělání bakalářské	22 (20,6 %)
Vyšší odborné vzdělání	6 (5,6 %)
Úplné střední odborné vzdělání s maturitou	70 (65,4 %)
Střední odborné vzdělání bez maturity	0 (0 %)

Podstatným údajem je též nejvyšší dosažené vzdělání respondentů. Nejpočetnější skupinou čítající 70 respondentů jsou policisté, kteří dosáhli úplného středního odborného vzdělání s maturitou. Takto vysoké číslo je dáno zejména tím, že do konce roku 2017 bylo mimo jiné k přijetí do služebního poměru vyžadováno úplné střední vzdělání s maturitou, bez kterého nebylo možné přijetí uskutečnit. Příslušníci s maturitou mohou dosáhnout nanejvýš 6. tarifní třídy v hodnosti podporučík (vrchní inspektor). Na druhém místě je skupina 22 respondentů, která je tvořena 22 příslušníky PČR, kteří dosáhli vysokoškolského vzdělání bakalářského. Příslušníci s bakalářským vzděláním mohou povýšit až do 8. tarifní třídy v hodnosti major (vrchní komisař). Následuje skupina s počtem 9 respondentů, která uvedla, že jejich nejvyšší dosažené vzdělání je vysokoškolské vzdělání magisterské. S takovým vzděláním je možné dosáhnout až 11. tarifní třídy v hodnosti plukovník (vrchní státní rada). Nejmenší skupina respondentů je tvořena respondenty s vyšším odborným vzděláním, takové vzdělání uvedlo 6 policistů. Na rozdíl od příslušníku s bakalářským vzděláním, mohou příslušníci s vyšším odborným vzděláním dosáhnout „pouze“ 7. tarifní třídy v hodnosti nadporučík (komisař). Střední odborné vzdělání bez maturity a vysokoškolské vzdělání doktorské neuvedl žádný z dotazovaných.

Otázka č. 4: Jaké je délka Vaší policejní praxe?

Graf č. 4 Délka praxe respondentů



Tabulka č. 4 Délka praxe respondentů

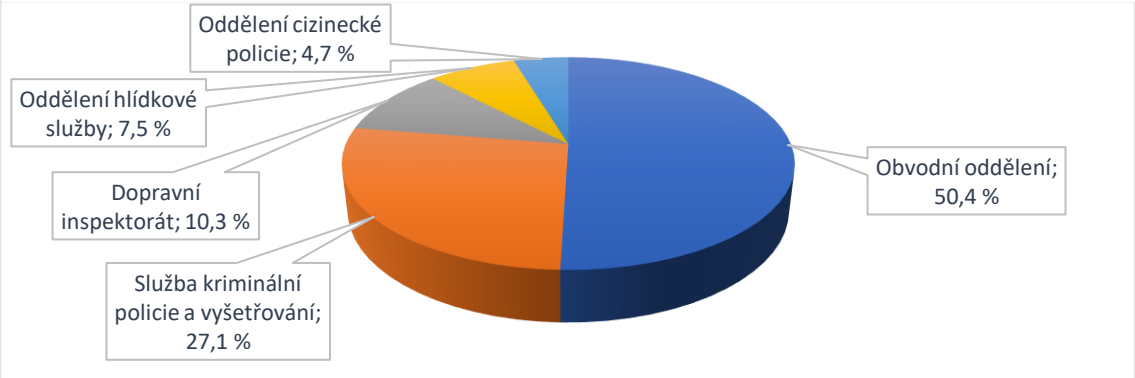
4. Jaká je délka Vaší policejní praxe?	
Délka praxe	Počet respondentů
5 až 10 let	31 (29 %)
11 až 15 let	27 (25,3 %)
16 až 20 let	18 (16,8 %)
21 až 25 let	17 (15,9 %)
26 až 30 let	7 (6,5 %)
31 a více let	7 (6,5 %)

Neméně důležitým faktorem spojeným s vyhořením je i délka praxe, kterou policisté disponují. Jak je již v práci několikrát uvedeno, autor se v rámci výzkumného šetření dotazoval respondentů, kteří slouží alespoň 5 let, a to z toho důvodu, že se v odborné literatuře stále dokola objevuje ten názor, že vyhoření souvisí zejména s délkou praxe v daném oboru. Nejpočetnější skupinu tvoří 31 respondentů, kteří uvedli délku své praxe v rozmezí 5 až 10 let. Druhou nejpočetnější skupinu tvoří 27 respondentů s dosaženou délkou praxe v rozmezí 11 až 15 let. Následuje skupina tvořená 18 respondenty s dosaženou praxí v rozmezí 16 až 20 let a skupina 17 respondentů s praxí v rozmezí 21 až 25 let. Poslední dvě skupiny jsou značně nejmenší a jsou shodně tvořeny pouze 7 respondenty v každé skupině, jedná se o skupiny s dosaženou délkou praxe v rozmezí 26 až 30 let a s délkou praxe 31 a více let. Tato otázka úzce souvisí s otázkou č. 2, kdy zde

panuje logický předpoklad, že čím je policista starší, tím bude s největší pravděpodobností disponovat větší délkou praxe. Za dobu působení autora u Policie ČR bylo možné si povšimnout, že odhadem 80 % všech nově nastupujících policistů, jsou osoby mladší věku 25 let.

Otázka č. 5: Na jakém útvaru Policie ČR sloužíte?

Graf č. 5 Útvary, na kterých respondenti slouží



Tabulka č. 5 Útvary, na kterých respondenti slouží

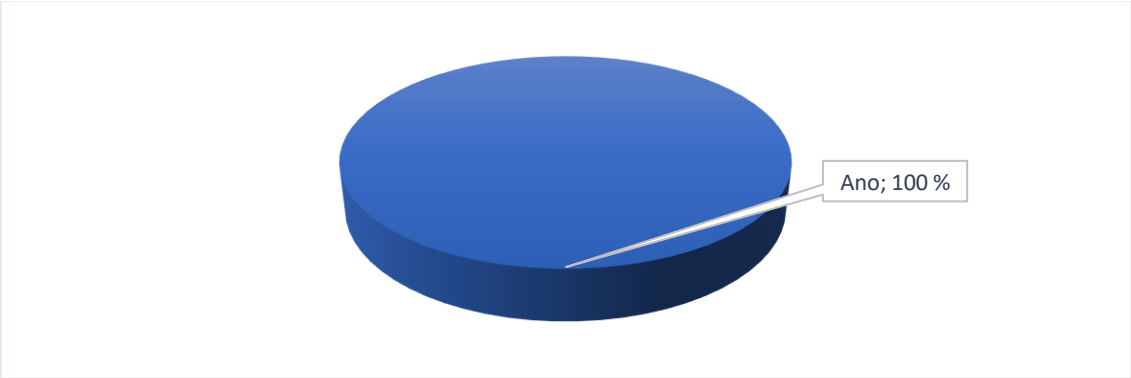
5. Na jakém útvaru Policie ČR sloužíte?	
Útvar PČR	Počet respondentů
Obvodní oddělení	54 (50,4 %)
Služba kriminální policie a vyšetřování	29 (27,1 %)
Dopravní inspektorát	11 (10,3 %)
Oddělení hlídkové služby	8 (7,5 %)
Oddělení cizinecké policie	5 (4,7 %)

Poslední otázka, která se věnuje demografickým údajům, je otázka, která se zabývá služebním zařazením dotazovaných. Z celkového počtu 107 příslušníků PČR je 54 respondentů zařazených na obvodních odděleních, což je více než polovina dotazovaných. To je dle autora zapříčiněno tím, že na území Krajského ředitelství policie Libereckého kraje působí 31 obvodních oddělení, kdežto například oddělení hlídkové služby jsou pouze 4, a to v okresních městech Libereckého kraje. Poměrně velká část respondentů uvedla své služební zařazení na službě kriminální policie a vyšetřování, a to v počtu 29. Třetí nejvyšší skupinu s počtem 11 respondentů tvoří policisté služebně

zařazeni v rámci dopravních inspektorátů. Předposlední skupina je tvořena 8 respondenty, kteří jsou služebně zařazení na oddělení hlídkové služby. Nejmenší skupinu poté tvoři respondenti z oddělení cizinecké policie, a to v počtu 5 respondentů, což je dle autorova mínění zapříčiněno tím, že „základní“ oddělení cizinecké policie jsou v Libereckém kraji pouze 4.

Otázka č. 6: Slyšel/a jste někdy o syndromu vyhoření?

Graf č. 6 Slyšel/a jste někdy o syndromu vyhoření?



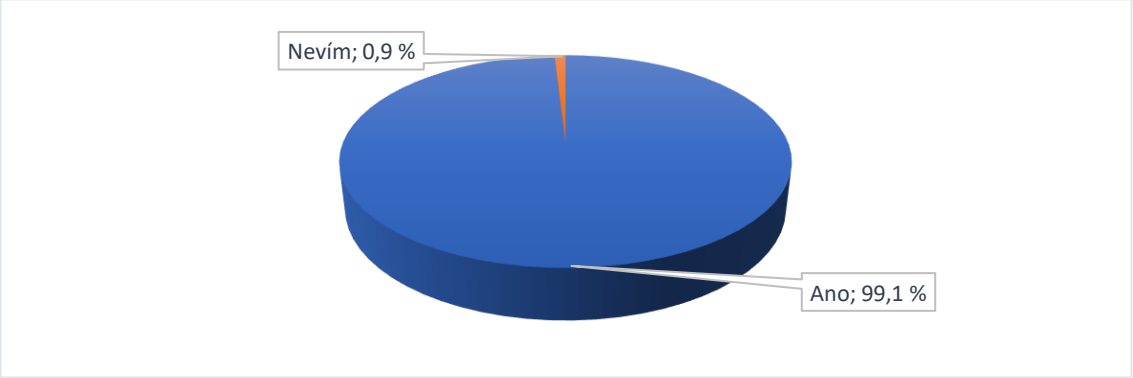
Tabulka č. 6 Slyšel/a jste někdy o syndromu vyhoření?

6. Slyšel/a jste někdy o syndromu vyhoření?	
Odpověď	Počet respondentů
Ano	107 (100 %)
Ne	0 (0 %)

Na otázku, zda respondenti slyšeli někdy o syndromu vyhoření uvedlo shodně všech 107 příslušníků PČR, že o syndromu vyhoření slyšelo. Dle autora je takový výsledek zapříčiněn tím, že fenomén vyhoření je v dnešní době čím dál tím více vyskytující se problém mezi pomáhajícími profesemi, mezi které dle autorů odborné literatury patří i profese policisty. Fenomén vyhoření je navíc i v hojném počtu probírán širokou veřejností, proto je dle autora velice nepravděpodobné, že by o vyhoření nikdo z respondentů neslyšel. Nicméně to, že někdo slyšel o syndromu vyhoření neznamená, že mu rozumí, dokáže ho včas rozpoznat nebo mu efektivně předejít.

Otázka č. 7: Domníváte se, že je možné při službě u Policie ČR „vyhořet“?

Graf č. 7 Domníváte se, že je možné při službě u Policie ČR „vyhořet“?



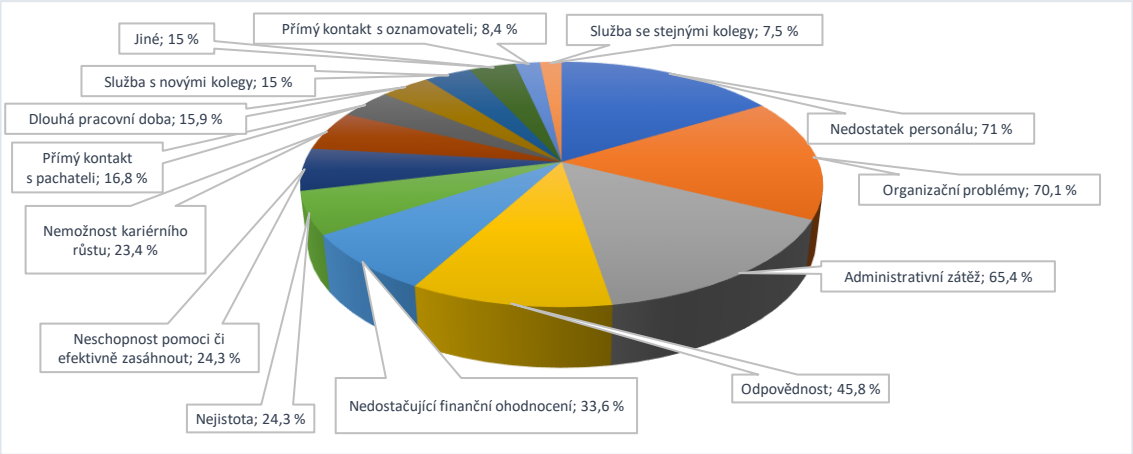
Tabulka č. 7 Domníváte se, že je možné při službě u Policie ČR „vyhořet“?

7. Domníváte se, že je možné při službě u Policie ČR „vyhořet“?	
Odpověď	Počet respondentů
Ano	106 (99,1 %)
Nevím	1 (0,9 %)
Ne	0 (0 %)

Téměř všichni respondenti, až na jednoho uvedli, že u PČR je možné vyhořet. Pouze jediný odpovídající uvedl, že neví, zda je to možné, čímž tedy vyhoření u PČR úplně nevyloučil. Tento negativní výsledek je dle autora zapříčiněn několika faktory, jedním z těchto faktorů je skutečnost, že profese policisty je zároveň pomáhající profesí a jak jsme se již v této práci dozvěděli, pracovníci v pomáhajících profesích jsou oproti pracovníkům v jiných sektorech více náchylní na syndrom vyhoření. Dalším faktorem je i přístup samotné PČR, která se sice určitými způsoby snaží docílit psychické pohody policistů, možnosti jsou však poměrně omezené. PČR poskytuje svým příslušníkům například ozdravné pobyty v délce 14 kalendářních dnů, na které má policista nárok po odsloužených 15 letech nebo možnost uplatnění psychologických služeb. Obecně však žádná prevence proti vzniku vyhoření u PČR neexistuje a dle zjištěných informací se většina policistů dříve nebo později se syndromem vyhoření potýká, případně zná někoho ze svých kolegů, kdo má s vyhořením bohatou zkušenost.

Otázka č. 8: Jaké jsou podle Vás nejčastější příčiny vyhoření při službě u Policie ČR?

Graf č. 8 Nejčastější příčiny vyhoření při službě u Policie ČR



Tabulka č. 8 Nejčastější příčiny vyhoření při službě u Policie ČR

8. Jaké jsou podle Vás nejčastější příčiny vyhoření při službě u Policie ČR?	
Příčiny vyhoření	Počet respondentů
Nedostatek personálu	76 (71 %)
Organizační problémy	75 (70,1 %)
Administrativní zátěž	70 (65,4 %)
Odpovědnost	49 (45,8 %)
Nedostačující finanční ohodnocení	36 (33,6 %)
Nejistota	26 (24,3 %)
Neschopnost pomoci či efektivně zasáhnout	26 (24,3 %)
Nemožnost kariérního růstu	25 (23,4 %)
Přímý kontakt s pachateli	18 (16,8 %)
Dlouhá pracovní doba	17 (15, 9 %)
Služba s novými kolegy	16 (15 %)
Jiné	16 (15 %)

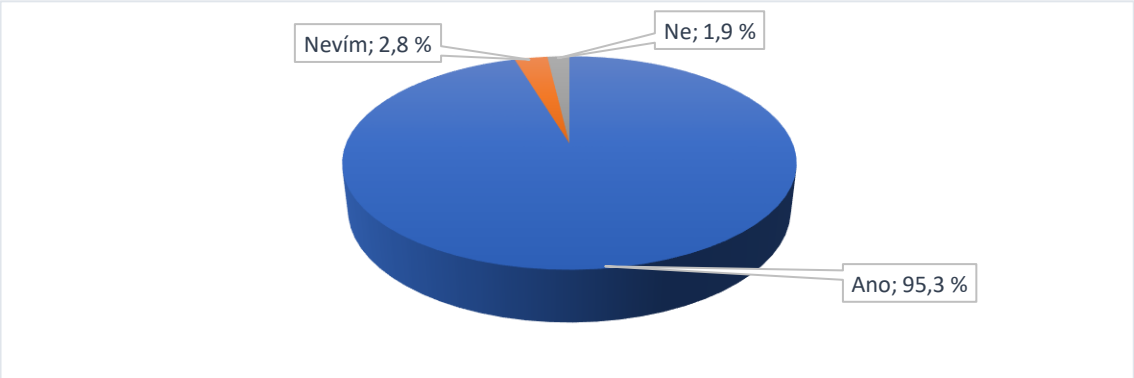
Přímý kontakt s oznamovateli	9 (8,4 %)
Služba se stejnými kolegy	8 (7,5 %)

Pro lepší porozumění grafu č. 8 autor uvádí, že si každý z respondentů mohl vybírat ze čtrnácti možných příčin vyhoření, kdy měl možnost označit i více možností. Tudíž je logické, že všechny odpovědi dohromady netvoří 107 odpovědí, ale mnohem více, a to v závislosti na daném počtu výběrů u každé otázky zvlášť. Jak je možné vidět ve výše uvedené tabulce, mezi nejčastější příčiny vyhoření u PČR dle odpovědí respondentů patří nedostatek personálu, který za nejčastější příčinu označilo 76 dotazovaných. Druhou nejčastější příčinou čítající 75 výběrů jsou dle respondentů organizační problémy a třetí nejčastější příčinou je administrativní zátěž, kterou tak zodpovědělo 70 dotazovaných. To je dle autora zapříčiněno tím, že v Libereckém kraji dle bývalého ředitele Krajského ředitelství policie Libereckého kraje pana plk. Ing. Ondřeje Musila chybělo v roce 2022 v celém Libereckém kraji zhruba 180 příslušníků PČR. Z tohoto důvodu již několik let dochází k tomu, že policisté slouží i za jiná oddělení, ačkoliv za to nejsou žádným způsobem zvýhodněni. V minulém roce došlo dokonce k tzv. optimalizaci, která způsobila sloučení některých obvodních oddělení, s čímž tedy většina řadových policistů, ale i široká veřejnost s ohledem na sníženou bezpečnost, nesouhlasí. Co se týká administrativní zátěže, tak stejně jako ve většině pomáhajících profesích, i u PČR dochází k velké byrokracii. Například veškeré úkony a administrativa spojená se zjištěním řidiče pod vlivem alkoholu může trvat klidně tři hodiny, přičemž samotná silniční kontrola může zabrat nanejvýše dvacet minut, a to se skutečně jedná o jeden z jednodušších a běžných úkonů, se kterými se policista setkává velmi často. V příloze číslo č. 2 je možné vidět, kolik spisů má přidělených průměrný zpracovatel na obvodním oddělení, kdy jejich celkový počet za kalendářní rok může dosahovat až zhruba k 100 přiděleným spisům. Naopak v příloze č. 3 lze vidět jeden z mnoha spisů, které má přiděleny vyšetřovatel v rámci oddělení hospodářské kriminality při službě kriminální policie a vyšetřování. Významného počtu výběrů dosáhla také odpovědnost čítající 49 označení a nedostačující finanční ohodnocení s počtem 36 označení. Následuje nejistota společně s neschopností pomoci či efektivně zasáhnout, což uvedlo totožně 26 dotazovaných a také nemožnost kariérního růstu s 25 označeními. Mezi méně zodpovídané odpovědi patří přímý kontakt s pachateli, který vybralo 18 odpovídajících, dlouhá pracovní doba, kterou vybralo 17 odpovídajících a služba s novými kolegy, kterou stejně jako možnost jiné vybralo 16 respondentů. U možnosti „jiné“ se mohli respondenti konkrétně vyjádřit, jaké jiné příčiny

znají. Mezi takové příčiny obecně dle odpovídajících patří nejčastěji špatný přístup vedoucích pracovníků, který vyplývá z rozdílných názorů, z nespravedlivého hodnocení tzv. dvojím metrem nebo v některých případech i z přehlížení šikany mezi kolegy. Další častou příčinou, kterou uvedli respondenti, je současná podoba osobního příplatku, jeden z účastníků výzkumu konkrétně uvedl, že je velice demotivující nastavení výše osobního příplatku, neboť osobní příplatek je nastaven rovným dílem u velké části policistů a není spravedlivě odstupňován u každého jednotlivce na základě jeho odvedené práce (přístup k práci, práce na spisech a práce „na ulici“). Za příčiny vyhoření uvedli respondenti také nutnost plnit opatření, se kterými nesouhlasí (uzávěry okresů v době Covidu atd.), služby s kolegy, kterým nevěří, případně s kolegy, se kterými si nerozumí a nemají si s nimi, co říci. Dále také přemotivovanost některých kolegů, obecně špatná komunikace v rámci celé Policie, noční služby o víkendech a výjezdy v rámci SKPV. Předposlední příčinou, kterou respondenti vybrali je přímý kontakt s oznamovateli s 9 označeními. Úplně poslední příčinou je služba se stejnými kolegy, kterou tak označilo pouze 8 respondentů.

Otázka č. 9: Domníváte se, že stres má přímou souvislost se vznikem syndromu vyhoření?

Graf č. 9 Má stres souvislost s vyhořením?



Tabulka č. 9 Má stres souvislost s vyhořením?

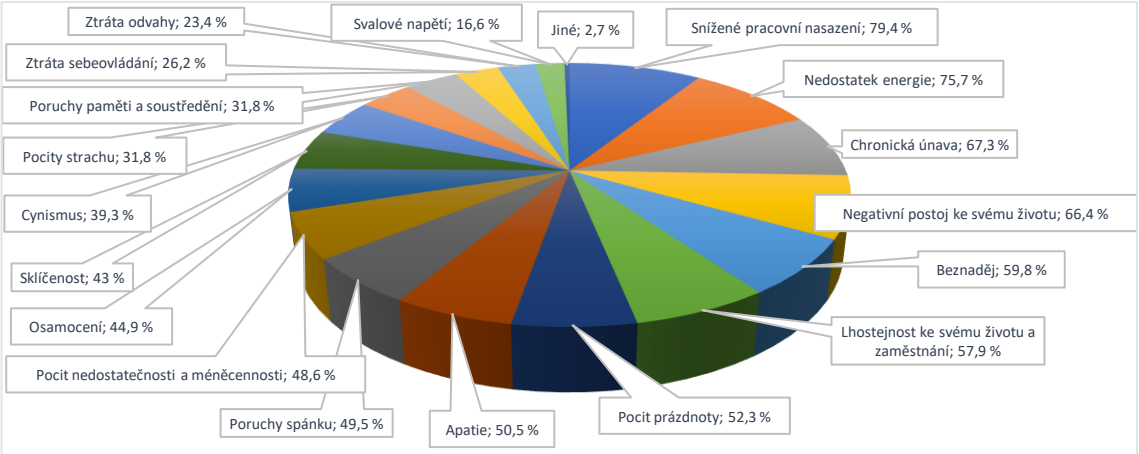
9. Domníváte se, že stres má přímou souvislost se vznikem syndromu vyhoření?	
Odpověď	Počet respondentů
Ano	102 (95,3 %)
Nevím	3 (2,8 %)

Ne	2 (1,9 %)

Bezmála všichni respondenti, konkrétně 102 uvedlo, že stres má přímou souvislost se syndromem vyhoření. Tento výsledek je dobře odrážen v odborné literatuře, ve které autoři uvádějí, že stres je jedním z hlavních spouštěčů vyhoření. Naopak 3 respondenti uvedli, že neví, zda má stres přímou souvislost s vyhořením a pouze 2 odpovídající uvedli, že stres se vznikem syndromu vyhoření nemá žádnou souvislost.

Otázka č. 10: Jaké příznaky syndromu vyhoření znáte?

Graf č. 10 Jaké příznaky syndromu vyhoření znáte?



Tabulka č. 10 Jaké příznaky syndromu vyhoření znáte?

10. Jaké příznaky syndromu vyhoření znáte?	
Příznaky vyhoření	Počet respondentů
Snížené pracovní nasazení	85 (79,4 %)
Nedostatek energie	81 (75,7 %)
Chronická únava	72 (67,3 %)
Negativní postoj ke svému životu	71 (66,4 %)
Beznaděj	64 (59,8 %)
Lhostejnost ke svému životu a zaměstnání	62 (57,9 %)
Pocit prázdnoty	56 (52,3 %)
Apatie	54 (50,5 %)

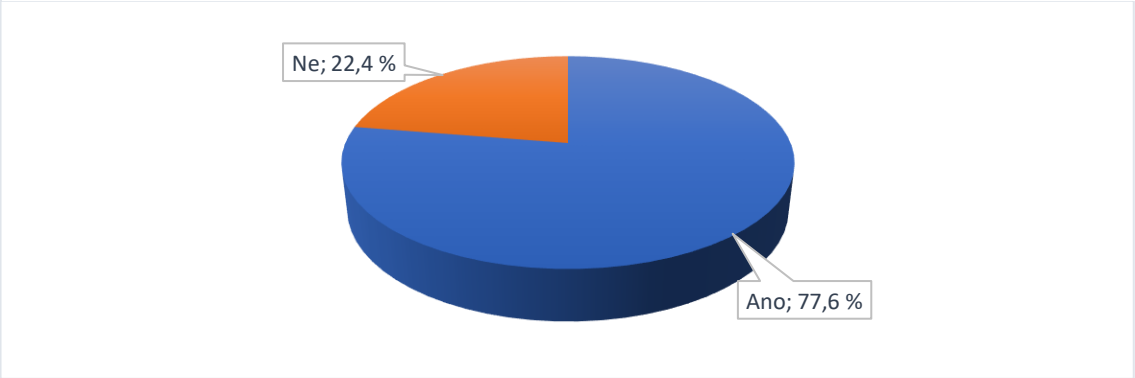
Poruchy spánku	53 (49,5 %)
Pocit nedostatečnosti a méněcennosti	52 (48,6 %)
Osamocení	48 (44,9 %)
Sklíčenost	46 (43 %)
Cynismus	42 (39,3 %)
Pocity strachu	34 (31,8 %)
Poruchy paměti a soustředění	34 (31,8 %)
Ztráta sebeovládání	28 (26,2 %)
Ztráta odvahy	25 (23,4 %)
Svalové napětí	21 (16,6 %)
Jiné	3 (2,7 %)
Neznám žádný z příznaků vyhoření	1 (0,9 %)

V této otázce si dotazovaní mohli zvolit z 19 možných příčin vyhoření, kdy stejně jako v otázce č. 8 mohli vybrat více možností najednou. V položce „Jiné“ měli poté dotazovaní možnost vypsat příznaky, které v otázce nejsou na výběr. Nejčastějším příznakem, který respondenti znají je snížené pracovního nasazení, které tak označilo 85 odpovídajících, což je téměř 80 % ze všech dotazovaných. Druhým nejčastějším příznakem, který respondenti vybrali, je nedostatek energie, který tak označilo 81 odpovídajících. Známými příznaky jsou dle respondentů i chronická únava s 72 výběry a negativní postoj ke svému životu s 71 zodpovězeními. Následuje beznaděj s 64 výběry, lhostejnost ke svému životu a zaměstnání shodně s 62 odpověďmi, pocit prázdnoty s 56 odpověďmi a apatie s 54 odpověďmi. Následují příznaky, které označilo a zná méně jak 50 % respondentů, patří mezi ně poruchy spánku s 53 výběry, pocit nedostatečnosti a méněcennosti shodně s 52 výběry. Osamocení vybralo 48 respondentů, sklíčenost 46 respondentů a cynismus 42 respondentů. Pocity strachu, poruchy paměti a soustředění jako odpověď označilo 34 dotazovaných. Následují příznaky, které zná méně jak 30 % respondentů, jedná se o ztrátu sebeovládání s 28 výběry, ztrátu odvahy s 25 výběry a svalové napětí s 21 výběry. 3 dotazovaní uvedli, že znají jiné příznaky, přičemž těmito

příznaky jsou silný pocit frustrace z nedocenění, demotivace a ztráta chuti k jídlu. Pouze 1 respondent uvedl, že nezná žádný příznak vyhoření.

Otázka č. 11: Pociťoval/a jste na sobě při službě u Policie ČR příznaky syndromu vyhoření?

Graf č. 11 Pociťoval/a jste na sobě při službě u PČR příznaky vyhoření?



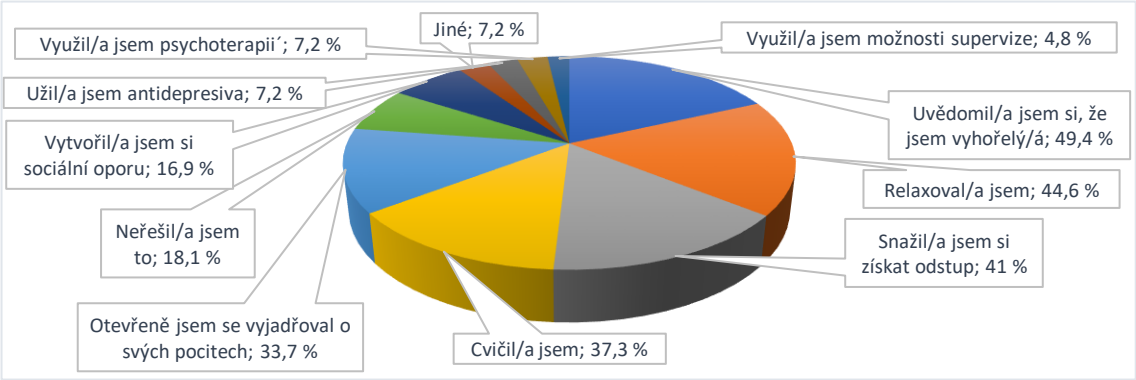
Tabulka č. 11 Pociťoval/a jste na sobě při službě u PČR příznaky vyhoření?

11. Pociťoval/a jste na sobě při službě u Policie ČR příznaky syndromu vyhoření?	
Odpověď	Počet respondentů
Ano	83 (77,6 %)
Ne	24 (22,4 %)

Jelikož dle již zodpovězených otázek je patrné, že respondenti mají nějaké povědomí o syndromu vyhoření, je tato otázka směřována k zjištění, zda vyhoření respondenti pociťovali sami na sobě. Výše uvedený graf s tabulkou znázorňuje skutečnost, kdy 83 respondentů na sobě při službě u PČR pociťovalo příznaky vyhoření, oproti tomu 24 respondentů uvedlo, že na sobě příznaky vyhoření nikdy nepociťovali.

Otázka č. 12: Pokud jste tedy pociťoval/a příznaky syndromu vyhoření, jakým způsobem jste je řešil/a?

Graf č. 12 Jak jste řešil/a vyhoření?



Tabulka č. 12 Jak jste řešil/a vyhoření?

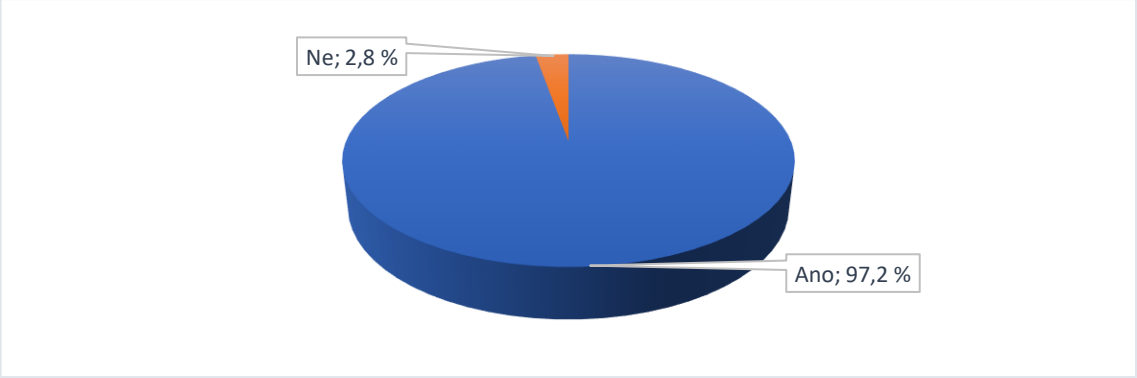
12. Pokud jste tedy pociťoval/a příznaky syndromu vyhoření, jakým způsobem jste je řešil/a?	
Jakým způsobem jste řešil/a vyhoření	Počet respondentů
Uvědomil/a jsem si, že jsem vyhořelý/á	41 (49,4 %)
Relaxoval/a jsem	37 (44,6 %)
Snažil/a jsem si získat odstup	34 (41 %)
Cvičil/a jsem	31 (37,3 %)
Otevřeně jsem se vyjadřoval o svých pocitech	28 (33,7 %)
Neřešil/a jsem to	15 (18,1 %)
Vytvořil/a jsem si sociální oporu	14 (16,9 %)
Jiné	6 (7,2 %)
Užil/a jsem antidepresiva	6 (7,2 %)
Využil/a jsem psychoterapii	6 (7,2 %)
Využil/a jsem možnosti supervize	4 (4,8 %)

Z důvodu toho, že tato otázka směřovala na respondenty, kteří v otázce č. 11 uvedli, že příznaky vyhoření pociťovali, byla otázka zodpovězena pouze 83 účastníky výzkumu.

Respondenti opětovně měli možnost vybrat z libovolného počtu příznaků a k odpovědí „Jiné“ mohli uvést své vlastní poznatky. Jak můžeme vidět 41 respondentů uvedlo, že řešili vyhoření tou „nejjednodušší“, ale přesto velmi důležitou cestou, a to uvědoměním si, že jsou vyhořelí. 37 respondentů vybralo, že vyhoření řešili relaxací. 34 respondentů se snažilo získat si odstup a 31 se jich snažilo cvičit, což ve své podstatě zahrnuje všeobecné sportovní aktivity, jako je například cyklistika, turistika nebo třeba horolezectví. S počtem 28 odpovědí následovala možnost otevřeného vyjadřování o svých pocitech. Relativně vysoký počet 15 dotazovaných uvedlo, že pociťované příznaky vyhoření vůbec neřešili. Naopak 14 dotazovaných uvedlo, že si vytvořili sociální oporu. Následovalo užití antidepresiv, využití psychoterapie a jiné možnosti, které shodně vybralo 6 respondentů. Mezi jiné možnosti řešení patří dle příslušníků PČR například odchod na jiné oddělení nebo ukončení služebního poměru. Nejméně využívaným řešením je možnost supervize, kterou vybrali pouze 4 respondenti, což je dle autora zapříčiněno zejména tím, že v rámci PČR není k dispozici žádná supervize a na základě zjištěného v rámci vykonané pilotáže si plno policistů ani nedokáže představit, co to vůbec supervize je.

Otázka č. 13: Znáte někoho, kdo při službě u Policie ČR na sobě vnímal příznaky syndromu vyhoření?

Graf č. 13 Znáte někoho, kdo u PČR na sobě vnímal syndrom vyhoření?



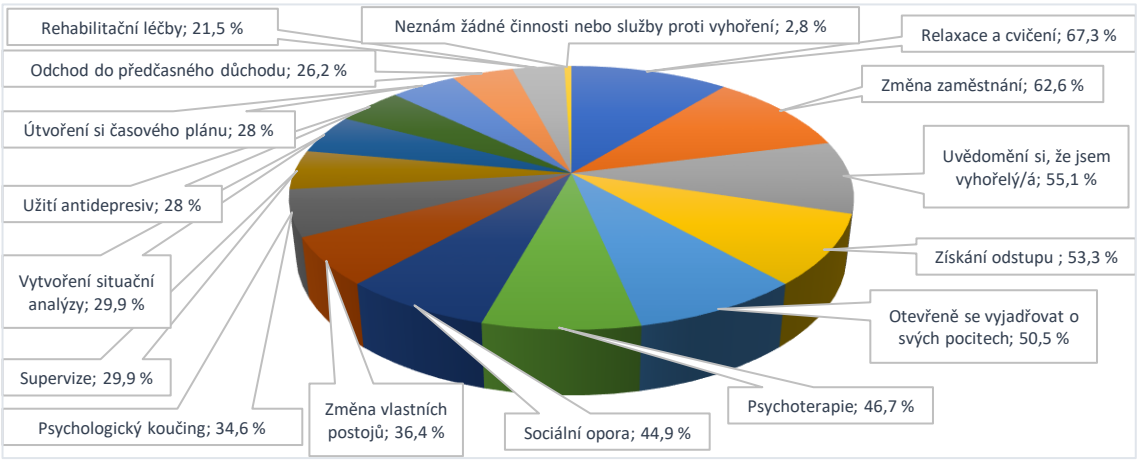
Tabulka č. 13 Znáte někoho, kdo u PČR na sobě vnímal syndrom vyhoření?

13. Znáte někoho, kdo při službě u Policie ČR na sobě vnímal příznaky syndromu vyhoření?	
Odpověď	Počet respondentů
Ano	104 (97,2 %)
Ne	3 (2,8 %)

V návaznosti na provedenou pilotáž bylo patrné, že ne všichni respondenti na sobě vnímali příznaky syndromu vyhoření, proto v rámci dotazníkového šetření bylo důležité zjistit, zda respondenti alespoň neznají někoho, kdo na sobě příznaky vyhoření vnímal. 104 respondentů uvedlo, že někoho takového znají a pouze 3 respondenti uvedli, že nikoho s příznaky syndromu vyhoření neznají.

Otázka č. 14: Jaké možné činnosti nebo poskytované služby, které mohou pomoci lidem se syndromem vyhoření znáte?

Graf č. 14 Jaké možné činnosti nebo poskytované služby proti vyhoření znáte?



Tabulka č. 14 Jaké možné činnosti nebo poskytované služby proti vyhoření znáte?

14. Jaké možné činnosti nebo poskytované služby, které mohou pomoci lidem se syndromem vyhoření znáte?	
Činnosti nebo poskytované služby	Počet respondentů
Relaxace a cvičení	72 (67,3 %)
Změna zaměstnání	67 (62,6 %)

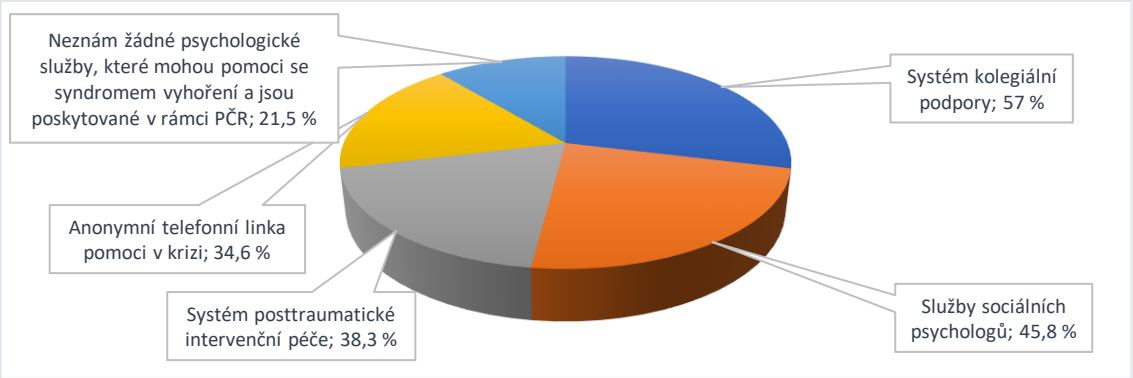
Uvědomění si, že jsem vyhořelý/á	59 (55,1 %)
Získání odstupu	57 (53,3 %)
Otevřeně se vyjadřovat o svých pocitech	54 (50,5 %)
Psychoterapie	50 (46,7 %)
Sociální opora	48 (44,9 %)
Změna vlastních postojů	39 (36,4 %)
Psychologický koučing	37 (34,6 %)
Supervize	32 (29,9 %)
Vytvoření situační analýzy	32 (29,9 %)
Užití antidepresiv	30 (28 %)
Utvoření si časového plánu	30 (28 %)
Odchod do předčasného důchodu	28 (26,2 %)
Rehabilitační léčby	23 (21,5 %)
Neznám žádné činnosti nebo služby	3 (2,8 %)

Otázka č. 14 byla zaměřena na znalost činností nebo poskytovaných služeb, které mohou pomoci s „bojem“ proti vyhoření. Stejně jako v předešlých otázkách tohoto tipu, i v tomto případě měli respondenti možnost vybrat vícero odpovědí. Na prvním místě se umístila relaxace a cvičení, které vybralo 72 odpovídajících. Druhou nejčastější činností s 67 výběry je změna zaměstnání. A třetí nejčastější činností s 59 výběry je uvědomění si, že je člověk vyhořelý. Následuje možnost získání odstupu, kterou vybralo 57 respondentů. Těsně nad 50 % s počtem 54 odpovědí se dostalo i otevřené vyjadřování o svých pocitech. Psychoterapii jako možnost pomoci proti syndromu vyhoření uvedlo 50 odpovídajících. Následuje sociální opora s 48 odpověďmi. O něco menších výsledků dosahuje změna vlastních postojů, kterou označilo 39 dotazovaných. Následuje psychologický koučing s 37 odpověďmi. Z celkově 16 možností se na 10. místě v rámci nejčastějších odpovědí umístila supervize společně s vytvořením situační analýzy, kdy tyto možnosti shodně vybralo 32 dotázaných. Následuje užití antidepresiv a utvoření si časového plánu s počtem 30 odpovědí. Odchod do předčasného důchodu zodpovědělo 28

respondentů, rehabilitační léčby 23 respondentů a pouze 3 respondenti uvedli, že neznají žádné činnosti nebo služby, které by pomohly proti syndromu vyhoření.

Otázka č. 15: Znáte některé psychologické služby, které mohou pomoci se syndromem vyhoření a jsou poskytované v rámci Policie ČR?

Graf č. 15 Znáte některé psychologické služby u PČR?



Tabulka č. 15 Znáte některé psychologické služby u PČR?

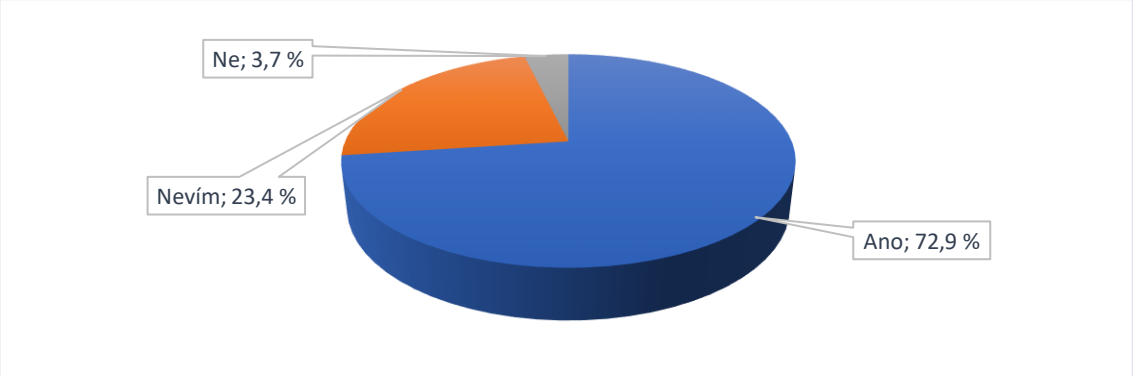
15. Znáte některé psychologické služby, které mohou pomoci se syndromem vyhoření a jsou poskytovány v rámci Policie ČR?	
Psychologické služby v rámci PČR	Počet respondentů
Systém kolegiální podpory	61 (57 %)
Služby sociálních psychologů	49 (45,8 %)
Systém posttraumatické intervenční péče	41 (38,3 %)
Anonymní telefonní linka pomoci v krizi	37 (34,6 %)
Neznám žádné psychologické služby v rámci PČR	23 (21,5 %)
Jiné	0 (0 %)

Na otázku, zda respondenti znají některé činnosti nebo poskytované služby, které mohou pomoci se syndromem vyhoření, musela logicky navázat otázka, jaké takové služby znají v rámci Policie ČR. Nad 50 % odpovědí se dostal pouze systém kolegiální podpory, který vybralo 61 účastníků výzkumného šetření. Druhou nejvíce volenou možností byly služby sociálních psychologů s 49 výběry. Následoval systém posttraumatické intervenční péče s počtem 41 odpovědí. Poslední místo obsadila

anonymní telefonní linka pomoci v krizi s 37 výběry. Celkem vysokého výsledku dosáhla odpověď „Neznám žádné psychologické služby v rámci PČR“, což je dle autora dáno tím, že všeobecně psychologické služby v rámci PČR, které mohou pomoci samotnému příslušníkovi jsou méně propagované a ze strany některých vedoucích pracovníků nejsou tyto možnosti svým podřízeným vůbec nabízeny.

Otázka č. 16: Myslíte si, že by v rámci služby u Policie ČR měla být možnost využití bezplatné a pravidelné supervize?

Graf č. 16 Myslíte si, že by v rámci PČR měla být pravidelná supervize?



Tabulka č. 16 Myslíte si, že by v rámci PČR měla být pravidelné supervize?

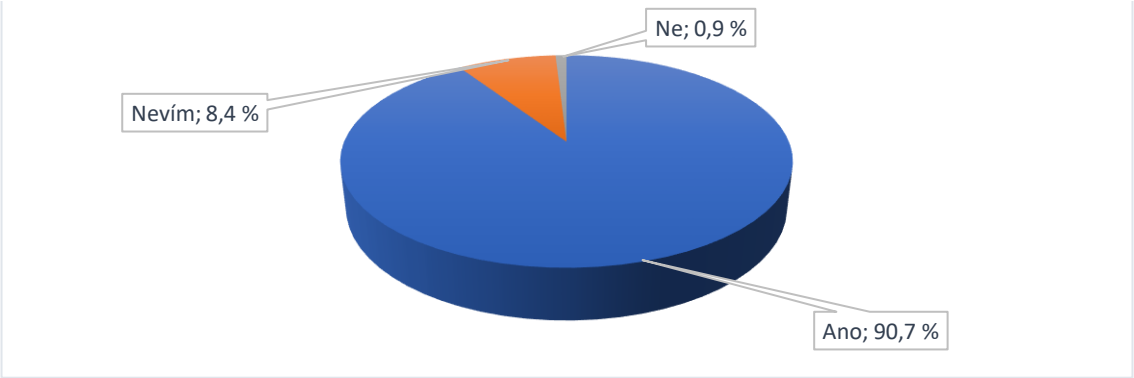
16. Myslíte si, že by v rámci služby u Policie ČR měla být možnost využití bezplatné a pravidelné supervize?	
Odpověď	Počet respondentů
Ano	78 (72,9 %)
Nevím	25 (23,4 %)
Ne	4 (3,7 %)

Z výsledku je patrné, že 78 dotazujících, tedy více jak 72 % by supervizi v rámci PČR uvítalo. 25 respondentů, kteří tvoří téměř čtvrtinu z celkové vzorku uvedlo, že neví, zda by měla být u PČR možnost supervize. Autor se domnívá, že to je způsobeno právě tím, že plno policistů nemá o supervizi žádné povědomí, a tudíž neví, jaké přínosy může supervize mít. Naopak pouze 4 respondenti uvedli, že supervize není u PČR potřeba. Dle autora by bylo vhodným opatřením, aby PČR svým zaměstnancům poskytovala možnost využití supervize, neboť jak je známo, v jiných profesích (zdravotnictví, sociální služby

atd.) je supervize pravidelně využívána jako běžný nástroj, který pracovníkům pomáhá nejenom v situacích souvisejících s vyhořením.

Otázka č. 17: Domníváte se, že je prevence syndromu vyhoření důležitá?

Graf č. 17 Domníváte se, že je prevence syndromu vyhoření důležitá?



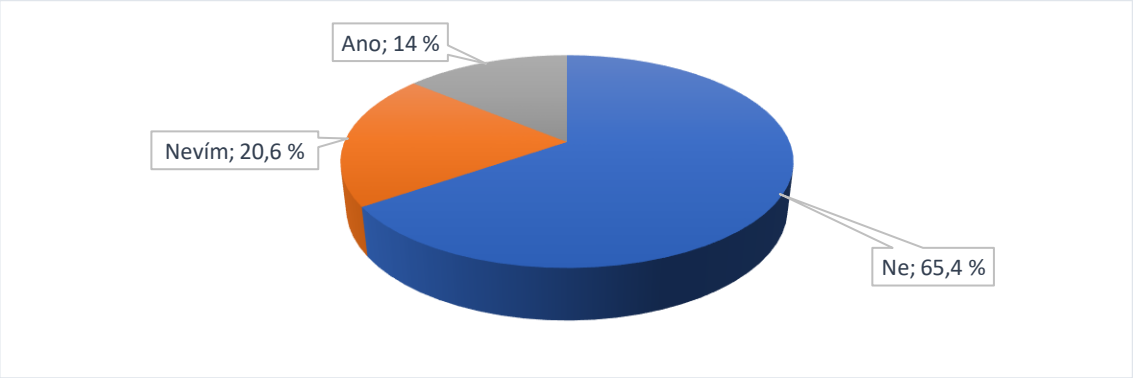
Tabulka č. 17 Domníváte se, že je prevence syndromu vyhoření důležitá?

17. Domníváte se, že je prevence syndromu vyhoření důležitá?	
Odpověď	Počet respondentů
Ano	97 (90,7 %)
Nevím	9 (8,4 %)
Ne	1 (0,9 %)

V rámci dotazníků uvedlo u této otázky 97 respondentů, že prevence vyhoření je důležitá. 9 respondentů uvedlo, že jim tato skutečnost není známá a pouze 1 z respondentů uvedl, že prevence vyhoření důležitá není. Takovýto výsledek je relativně dobrý, nicméně autoři oborné literatury se shodují na tom, že prevence vyhoření je úplně nejlepší volba v boji proti vyhoření, proto by v ideálním případě měli všichni respondenti uvést odpověď „Ano“.

Otázka č. 18: Domníváte se, že je prevence syndromu vyhoření ze strany zaměstnavatele dostatečná?

Graf č. 18 Je prevence syndromu vyhoření ze strany zaměstnavatele dostatečná?



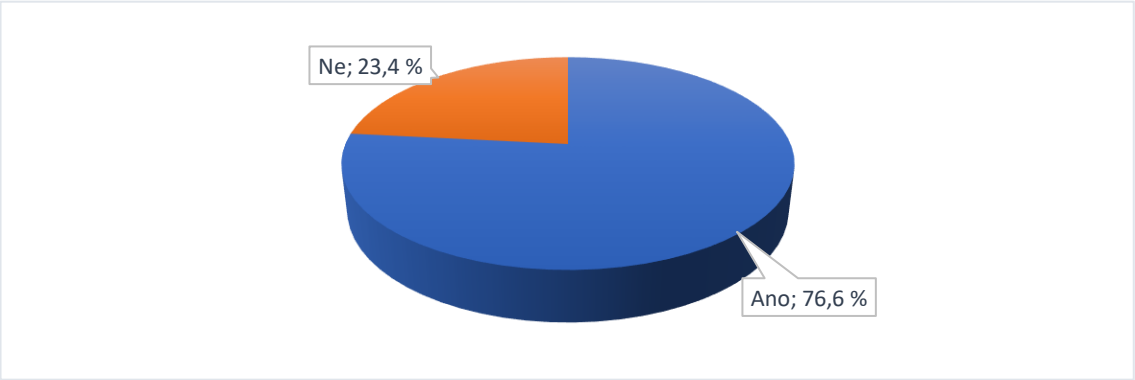
Tabulka 18: Je prevence syndromu vyhoření ze strany zaměstnavatele dostatečná?

18. Domníváte se, že je prevence syndromu vyhoření ze strany zaměstnavatele dostatečná?	
Odpověď	Počet respondentů
Ne	70 (65,4 %)
Nevím	22 (20,6 %)
Ano	15 (14 %)

Výše uvedený výsledek odráží aktuální situaci, která u PČR ke vztahu k vyhoření panuje. Nadpoloviční většina všech respondentů, konkrétně 70 uvedlo, že prevence vyhoření není ze strany zaměstnavatele vůbec dostatečná. 22 jich uvedlo, že si její dostatečností nejsou jistí a pouze 15 jich uvedlo, že prevence ze strany PČR je dle jejich názoru dostatečná. Výše uvedené výsledky mohou být dle autora zapříčiněny tím, že většina policistů se vyhoření snaží předcházet vlastními silami, kdy hovoříme například o volnočasových aktivitách, kterými mohou být například různé formy sportu či jiného zájmu. PČR nabízí svým zaměstnancům několik možných nástrojů k využití právě v souvislosti se syndromem vyhoření, kdy však tyto nástroje nejsou dle autora preventivního charakteru. Jedná se především o služby, které řeší již vzniklý problém.

Otázka č. 19: Snažíte se sami předcházet vzniku syndromu vyhoření?

Graf č. 19 Snažíte se sami předcházet vzniku syndromu vyhoření?



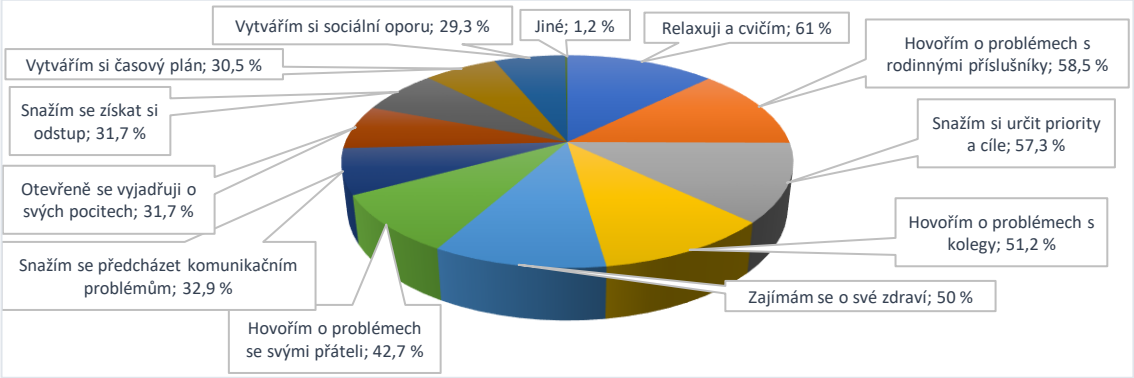
Tabulka č. 19 Snažíte se sami předcházet vzniku syndromu vyhoření?

19. Snažíte se sami předcházet vzniku syndromu vyhoření?	
Odpověď	Počet respondentů
Ano	82 (76,6 %)
Ne	25 (23,4 %)

Jak je znázorněno ve výše uvedeném grafu a tabulce č. 19, 82 dotazujících uvedlo, že se sami snaží předcházet vzniku vyhoření. Pouze 25 respondentů uvedlo, že se nesnaží vyhoření předcházet. Výsledky této otázky lze porovnat s výsledky otázky č. 17, kdy 92 respondentů uvedlo, že prevence vyhoření je důležitá. Z těchto výsledků vyplývá, že celkem 10 respondentů vnímá důležitost prevence, i přesto však sami nevytváří žádné aktivity, popřípadě činnosti vedoucí k předcházení vyhoření.

Otázka č. 20: Jakým způsobem se snažíte předcházet vzniku syndromu vyhoření?

Graf č. 20 Jakým způsobem se snažíte předcházet vzniku syndromu vyhoření?



Tabulka č. 20 Jakým způsobem se snažíte předcházet vzniku syndromu vyhoření?

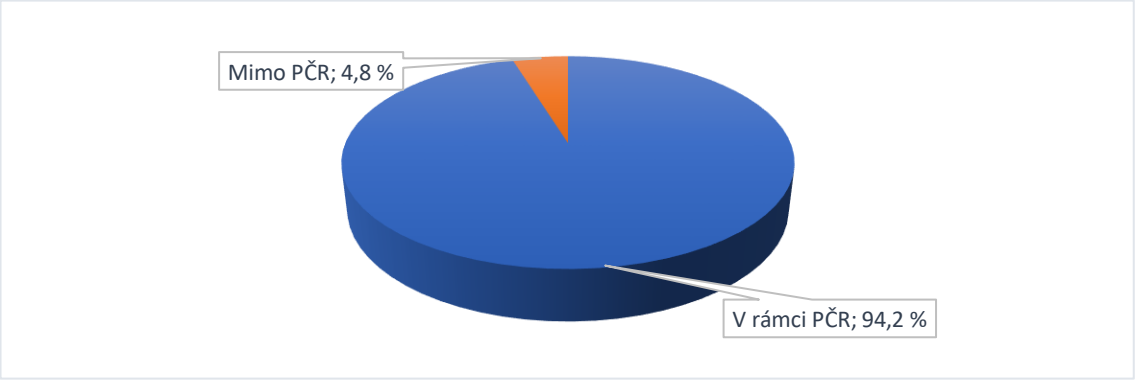
20. Jakým způsobem se snažíte předcházet vzniku syndromu vyhoření?	
Jakým způsobem předcházím vyhoření	Počet respondentů
Relaxuji a cvičím	50 (61 %)
Hovořím o problémech s rodinnými příslušníky	48 (58,5 %)
Snažím si určit priority a cíle	47 (57,3 %)
Hovořím o problémech s kolegy	42 (51,2 %)
Zajímám se o své zdraví	41 (50 %)
Hovořím o problémech se svými přáteli	35 (42,7 %)
Snažím se předcházet komunikačním problémům	27 (32,9 %)
Otevřeně se vyjadřuji o svých pocitech	26 (31,7 %)
Snažím se získat si odstup	26 (31,7 %)
Vytvářím si časový plán	25 (30,5 %)
Vytvářím si sociální oporu	24 (29,3 %)
Jiné	1 (1,2 %)

Otázka č. 20, která je znázorněna v grafu a tabulce č. 20, byla zaměřena pouze na respondenty, kteří v předchozí otázce č. 19 uvedli, že se snaží předcházet syndromu

vyhoření. Celkový vzorek pro tuto otázku tvořilo 82 respondentů. Stejně jako v otázkách č. 8, 10, 12 a 14 každý z dotazovaných mohl opětovně vybírat z vícero odpovědí. Mezi nejčastější způsoby předcházení vyhoření patří dle zjištěného relaxace a cvičení, které vybralo 50 respondentů, dále konverzace o problémech s rodinnými příslušníky, což uvedlo 48 respondentů a v neposlední řadě určení si priorit a cílů s 47 výběry. Mezi též vysoce uvedené odpovědi patří hovoření o problémech s kolegy, které tak uvedlo 42 respondentů, zájem o své zdraví činil 41 označení ze strany dotazovaných. Zajímavého počtu dosáhlo také hovoření o problémech se svými přáteli, a to v počtu 35 výběrů. Dle autora překvapivě nízkého počtu dosáhlo předcházení komunikačním problémům s 27 výběry. Následuje otevřené vyjadřování se o svých pocitech, které shodně se získáním odstupu vybralo 26 příslušníků PČR. 25 dotazovaných uvedlo, že si vytváří časový plán a 24 jich uvedlo, že si vytváří sociální oporu. Pouze 1 respondent vybral odpověď „Jiné“, ke které uvedl, že v rámci psychohygieny navštěvuje různé semináře. Autor by rád uvedl, že PČR svým zaměstnancům nabízí různá školení, kdy se může jednat i o vícedenní pobyt. Možnost využití semináře dle osobních preferencí a vlastního výběru PČR svým zaměstnancům nenabízí, pokud má tedy policista o seminář zájem, musí ho absolvovat ve svém osobním volném čase a taktéž ho uhradit ze svých vlastních finančních prostředků.

Otázka č. 21: Co byste navrhoval/a za opatření, která by mohla pomoci v „boji“ proti vyhoření?

Graf č. 21 Jaké navrhujete opatření proti vyhoření?



Tabulka č. 21 Jaké navrhujete opatření proti vyhoření?

21. Co byste navrhoval/a za opatření, která by mohla pomoci v „boji“ proti vyhoření?
Navrhovaná opatření
Více zájmu ze strany vedoucích pracovníků.
Zlepšení komunikace v rámci celé Policie.
Větší ocenění za úspěchy, které se při službě povedou.
Změna některých vrcholových managerů.
Vytvořit obecně takové podmínky, aby pro syndrom vyhoření nevznikal prostor.
Po určité době služby povinný pohovor s psychologem.
Rozšíření benefitů od zaměstnavatele.
Možnost kariérního zaměření na určité činnosti.
Lepší podmínky v rámci umožnění studia příslušníků.
Občas změnit místo (školení, rozšíření ŘO), tak aby došlo ke kontaktu s jinými kolegy.
Vytváření více společných akcí v rámci jednotlivých oddělení.
Pokusit se snížit administrativní nároky.
Zajištění skupinové terapie v rámci služby.
Možnost vyšších tarifních tříd na některých útvarech.
Teambuilding.
Vrátit se zpět do doby, kdy se policisté na své pozice dostávali na základě zásluh.
Vyšší finanční ohodnocení a s tím spojené odměny, případně 13. platy.
Zrušit „čárkový systém“.
Ze strany vedoucích pracovníků více naslouchat podřízeným.
Možnost navrhnout opatření, která by se prezentovala vrcholovému managementu.
Najít si vhodné aktivity, které člověka naplňují.

Otázka č. 22 byla zcela dobrovolná a mohl se k ní vyjádřit opravdu jen ten, kdo měl konkrétní návrh, který by s vyhořením mohl pomoci. Celkově na tuto otázku odpovědělo 21 respondentů. Jelikož respondenti byli policisté nebo policistky a otázka nebyla více upřesněná, téměř všechny odpovědi, konkrétně 21 se týkaly opatření, které se vztahují k samotné PČR. Většina opatření se alespoň trochu dotýkala souvislostí s managementem působícím u PČR nebo zlepšení podmínek v rámci služby u PČR. Nicméně uvedené odpovědi by bylo možné promítnout i na ostatní profese. Jak již vyplývá z představeného výsledku, 1 respondent uvedl návrh, který je možné vztáhnout na činnosti mimo profesi, a to „Najít si vhodné aktivity, které člověka naplňují." Aby bylo možné zkoumané převést do grafu, rozhodl se autor, že odpovědi rozdělí na 2 kategorie, a to na opatření v rámci PČR a na opatření mimo PČR. Pro lepší přehlednost výsledků autor v tabulce č. 22 světle oranžovou barvou podbarvil opatření, které souvisí s opatřením mimo PČR.

7.1 Shrnutí získaných výsledků výzkumu

Jak již bylo v této bakalářské práci zmíněno, do výzkumného šetření, které celkově i s pilotáží trvalo déle než 2 měsíce, se zapojilo 107 respondentů, respektive příslušníků PČR sloužících na základních organizačních článcích, konkrétně tedy na obvodních odděleních, na odděleních hlídkové služby, na dopravních inspektorátech, na odděleních cizinecké policie a v rámci služby kriminální policie a vyšetřování při Krajském ředitelství policie Libereckého kraje. Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda mají policisté povědomí, popřípadě zkušenosti se syndromem vyhoření. Tento cíl se podařilo naplnit na základě shromážděných výsledků výzkumu. 100 % respondentů uvedlo, že o syndromu vyhoření někdy ve svém životě slyšelo, což by nebylo v dnešní době nic neobvyklého. Nicméně téměř všichni až na jednoho dotazujícího uvedli, že se domnívají, že je možné při službě u PČR vyhořet. Autoři odborné literatury se shodují, že stres je hlavním strůjcem vzniku syndromu vyhoření, proto se v rámci výzkumu objevila otázka, zda se respondenti domnívají, že stres má přímou souvislost se vznikem vyhoření. 103 dotazujících uvedlo, že ano, 3 uvedli, že nevědí a pouze 2 uvedli, že ne. Autor se domnívá, že pokud by účastníci výzkumu neměli žádné povědomí o vyhoření, odpovědi „Nevím" a „Ne" by měly mnohem větší zastoupení. Nadále měli respondenti uvést nejčastější příčiny vyhoření, kdy mohli vybírat z více možností. Celkově vybrali respondenti 467 odpovědí, což znamená, že každý z dotazovaných znal zhruba minimálně 4 z uvedených příčin. Dále respondenti odpovídali na to, jaké znají příznaky vyhoření, kdy opět měli možnost vybrat z více odpovědí, celkově vybrali 931 odpovědí, což odpovídá, že každý

z respondentů zná zhruba 9 příznaků vyhoření, pouze 1 z respondentů uvedl, že žádné příznaky vyhoření nezná. Jedna z nejdůležitějších otázek výzkumu se zaměřovala na samotné vyhoření příslušníků PČR, kdy více jak 77 % (83) jich uvedlo, že sami na sobě pociťovali vyhoření, naopak více jak 97 % (104) příslušníků uvedlo, že alespoň někoho, kdo pociťoval příznaky vyhoření, znají. Na základě výše uvedeného je možné konstatovat, že došlo k zodpovězení HVO, a to, že policisté opravdu mají povědomí a ve velké míře dokonce i zkušenosti se syndromem vyhoření.

Zodpovězením HVO dochází i k částečnému zodpovězení DVO2, která zjišťuje, zda policisté ze základních organizačních článku Krajského ředitelství policie Libereckého kraje na sobě pociťovali příznaky syndromu vyhoření a pokud ano, tak jakým způsobem vyhoření řešili a jestli vůbec, případně zda znají nějaké další možné činnosti nebo poskytované služby, které mohou pomoci se syndromem vyhoření. Jak autor práce uvedl výše, více jak 77 % (83) účastníků výzkumu uvedlo, že sami na sobě vyhoření pociťovali. Pojďme si tedy rovnou ukázat, jakým způsobem účastníci své vyhoření řešili. Celkově 207 možností řešení uvedlo 69 dotazovaných (dalších 15 uvedlo, že tuto skutečnost neřešili), což znamená, že každý, kdo pociťoval vyhoření a aktivně řešil tuto situaci, využil ke svému problému 3 způsoby. Respondenti vyhoření řešili uvědoměním si, že jsou vyhořelí, relaxací, získáním odstupu, sportovními aktivitami, otevřeným vyjadřováním o svých pocitech, vytvořením sociální opory, psychoterapiemi, antidepresivy, využitím supervize, ukončením služebního poměru, popřípadě změnou prostředí a oddělení, na kterém sloužili. V rámci DVO2 bylo též zjišťováno, jaké další možné činnosti nebo poskytované služby respondenti znají. 3 dotazovaní uvedli, že neznají žádné činnosti nebo poskytované služby, které by mohly pomoci s vyhořením. Zbylých 104 účastníků výzkumu celkem vybralo 658 odpovědí, což odpovídá více jak 6 možným činnostem nebo poskytovaným službám, které by mohly v „boji“ proti syndromu využít. Jelikož byli respondenti policisté a policistky, ve výzkumu se objevila i otázka související s psychologickými službami, které je možné využít u PČR. Celkem 23 respondentů uvedlo, že žádné psychologické služby v rámci PČR neznají. Nicméně více jak polovina dotazovaných uvedla, že zná systém kolegiální podpory a téměř polovina uvedla, že zná služby sociálních psychologů. Skoro 39 % dotazovaných uvedlo, že znají systém posttraumatické intervenční péče a více jak 34 %, že znají anonymní telefonní linku pomoci v krizi.

Protože se HVO a DVO2 potvrdily, následuje zjištění DVO1, která se zaměřuje na otázku, zda policisté ze základních organizačních článků Krajského ředitelství policie Libereckého kraje vykonávají preventivní činnosti proti syndromu vyhoření. Nejprve byly kladeny otázky na samotnou prevenci, zejména na její důležitost a dostatečnost v rámci PČR. 97 dotazovaných uvedlo, že je dle jejich názoru prevence syndromu vyhoření důležitá, 9 dotazovaných uvedlo, že si tím nejsou úplně jistí a pouze 1 dotazovaný uvedl, že si nemyslí, že by byla prevence v rámci vyhoření důležitá. Následovala otázka, zda se respondenti domnívají, že je prevence syndromu vyhoření ze strany zaměstnavatele dostatečná. 70 účastníků výzkumu uvedlo, že dostatečná není, 22 účastníkům tato skutečnost nebyla známa a 15 účastníků uvedlo, že prevence ze strany zaměstnavatele je dostatečná. Po zodpovězení těchto otázek následovala otázka, zda se policisté sami snaží předcházet vzniku vyhoření. Celkem překvapující bylo, že se vyhoření snaží předcházet „jenom“ něco přes 76 % (82) dotazovaných, to je zároveň i odpověď na DVO1, kdy většina policistů na základě zjištěného vykonává preventivní činnosti proti syndromu vyhoření.

V rámci výzkumu se objevila i doplňující otázka, která zní „Myslíte si, že by v rámci služby u Policie ČR měla být možnost využití bezplatné a pravidelné supervize?“ Touto otázkou se snažil autor bakalářské práce podpořit tvrzení autorů odborné literatury, a to že supervize je jedna z nejlepších možností uplatňující se proti syndromu vyhoření. Zároveň se tato otázka svým způsobem dotýká všech tří výše zmíněných výzkumných otázek, a proto je dobré vědět, že více jak 72 % (78) dotazovaných by v rámci PČR uvítalo možnost supervize.

7.2 Diskuze

Na základě podkladů, které vyplynuly z výzkumu, lze konstatovat, že příslušníci PČR sloužící v rámci Krajského ředitelství policie Libereckého kraje mají dobré povědomí a přehled o syndromu vyhoření, a to včetně dalších souvislostí, které se syndromem vyhoření souvisí. Autor práce nicméně spatřuje dva zásadní problémy, které vyplynuly z výzkumu. Jedná se o přístup PČR k vyhoření a přístup samotných policistů, kteří berou vyhoření na lehkou váhu. Jako příklad lze uvést situaci, kdy policisté znají příznaky vyhoření, ale přesto, že tyto příznaky na sobě pociťují, tak je neřeší. Tuto skutečnost můžeme pozorovat v otázce č. 11, kde 83 respondentů uvedlo, že na sobě příznaky syndromu vyhoření pociťovali a přitom v otázce č. 12 celkem 15 respondentů uvedlo, že příznaky vyhoření nijak neřešili. Autor v této skutečnosti spatřuje do budoucna poměrně

závažný problém, který by mohl ohrozit i fungování některých oddělení. V případě, kdy budeme vycházet z výsledků výzkumu, kde většina dotazovaných slouží na obvodních odděleních, konkrétně tedy 50,4 %, můžeme předpokládat, že 8 respondentů, kterých uvedlo, že příznaky vyhoření neřešili, by mohli sloužit právě na obvodních oddělení. Jako příklad z praxe lze uvést nejmenovaná obvodní oddělení v Libereckém kraji, kde v přímém výkonu služby („na ulici“) slouží méně jak 5 policistů. Dle autorových zkušeností jsou policisté na odděleních s takovýmto podstavem nejvíce ohroženi vyhořením, což je zapříčiněno tím, že zkrátka vykonávají činnosti za více policistů, kteří na daném oddělení chybí. Fontana (2016, s. 52) uvedl, že nedostatek personálu patří k hlavním příčinám stresu v zaměstnání. Jak jsme se ve 4. kapitole této bakalářské práce mohli přesvědčit, stres je hlavní strůjce vyhoření. Policisté na těchto odděleních si i přes personální podstav musí vybírat dovolené, jezdit na různá opatření nebo mohou například onemocnět. Výsledkem takového stavu, který může být i dlouhodobého charakteru, jsou vysoké nároky, které běžný policista musí zvládat na 100 %. V praxi pak může dojít k situaci, kdy na těchto odděleních slouží policisté, kteří trpí příznaky vyhoření, ale nijak je neřeší. Postupem času při takovéto zátěži vyhoří a ukončí služební poměr. Na oddělení v tu chvíli nebude dostatek policistů a již nebude možné udržovat nepřetržitý provoz, což zapříčiní zhoršenou bezpečnost a jistotu v teritoriu daného obvodního oddělení. Výše uvedené představuje ten nejhorší scénář, jehož naplnění je ale velice reálné. K tomuto můžeme přidat fakt, že téměř všichni (97,2 %) respondenti uvedli, že alespoň znají někoho, kdo měl zkušenosti s vyhořením, ale pouze 14 % jich uvedlo, že prevence vyhoření je ze strany PČR dostatečná. Dle autora by tento problém mohlo vyřešit zaměření se na syndrom vyhoření již v rámci základní odborné přípravy, kterou musí každý nový příchozí policista v prvním roce svého nástupu k PČR podstoupit. Dalším opatřením by mohlo být také zavedení možnosti pravidelných skupinových, ale také individuálních supervizí tak, jak tomu je v ostatních pomáhajících profesích, kde supervize slouží jako prevence vzniku vyhoření.

Závěr

Syndrom vyhoření je fenomén, který způsobuje závažné psychické, fyzické, ale i sociální komplikace. Tyto komplikace následně mohou vést například ke ztrátě zaměstnání, ale i k rodinným problémům. Bohužel v dnešní uspěchané době, ve které jsou na běžné zaměstnance kladeny vysoké nároky, je vyhoření čím dál tím více charakteristické pro mnoho profesí, především pak pro ty, kde se pracovníci snaží pomáhat ostatním lidem.

Jak je již nastíněno v úvodu, autorem práce je policista, který se sám s určitou formou vyhoření setkal, a tudíž mu problematika syndromu vyhoření v souvislostech s profesí policisty České republiky je svým způsobem blízká. Bylo tedy velice zajímavé vstřebávat a zjišťovat informace z odborné literatury a ověřených internetových zdrojů, díky kterým se autor seznámil s novými skutečnostmi, které následně v rámci práce mohl prezentovat druhým. Pozoruhodná byla také zjištění, která mohl autor čerpat v rámci průběhu pilotáže, kdy přímo hovořil o dané problematice se svými kolegy. Od kolegů dostal patřičnou důvěru, díky které měl možnost alespoň částečně nahlédnout do jejich soukromého života, čímž mu tedy z velké části umožnili uskutečnění výzkumného šetření. Vzhledem k tomu, že v rámci PČR panuje dobrá kolegialita a většina policistů si vzájemně vychází vstříc, bylo celkem jednoduché získat v rámci výzkumu zpětnou vazbu, díky čemuž nedošlo k žádným větším problémům, které by se v rámci výzkumu mohly objevit, ostatně tomu vypovídá i návratnost odeslaných dotazníků, která jak již bylo zmíněno činila 88,33 %.

V teoretické části bakalářské práce se autor zabýval převážně syndromem vyhoření a s ním spojenými souvislostmi, které vycházejí z odborné literatury. Pro potřeby práce bylo také nezbytné představit i profesi policisty, o kterou se práce opírá. Naopak v empirické části bakalářské práce se autor zabývá převážně vyhodnocením dotazníkového šetření. Vyhodnocení probíhalo za pomoci grafů a tabulek, které byly součástí otázek dotazníku. Výsledky hlavní výzkumné otázky a dílčích výzkumných otázek, společně s výsledky dílčích otázek dotazníku jsou poté shrnuty do samostatné kapitoly.

Závěrem je možné ze strany autora práce konstatovat, že došlo k naplnění a zodpovězení předem určených cílů. Po provedeném výzkumném šetření bylo zjištěno, že policisté mají vlastní zkušenosti s vyhořením, obecně mají povědomí o syndromu vyhoření, znají strůjce vyhoření, vědí, co vyhoření obnáší, co ho způsobuje, jak mu

předcházet a jak jej řešit. Za nejčastější příčiny vyhoření během služby policisté uvedli nedostatek personálu, organizační problémy a administrativní zátěž, kdy tímto tedy potvrdili tvrzení odborných literárních pramenů, které uvádějí, že tyto příčiny patří k těm nejčastěji vedoucím k vyhoření. Na základě znalostí a zkušeností policistů bylo tedy možné ověřit, zda je přístup PČR k vyhoření dostatečný. Bohužel respondenti potvrdili názor autora, kdy se jako většina shodli na tom, že přístup PČR k syndromu vyhoření není vůbec dostatečný. Autor v tomto spatřuje závažný problém, a proto se tomuto zvlášť věnoval v rámci diskuze. Na základě zjištěného není tedy pochyb, že policisté opravdu inklinují k syndromu vyhoření a že k vyhoření může dojít na jakémkoliv základním organizačním článku policie. Dokonce ani nezáleží, jak jsou policisté staří nebo jaká je délka jejich praxe, neboť se jedná obecně o rizikovou profesi, při které je snadné vyhořet. Je tedy pro dobro všech obyvatel České republiky, aby PČR změnila přístup k syndromu vyhoření tak, aby policisté netrpěli vyhořením, jelikož by pak v některých případech působili negativně vůči svému okolí, které kromě rodinných příslušníků, kolegů a přátel zahrnuje především i Vás. Každý z nás se může ocitnout v situaci, kdy bude v pozici poškozeného nebo oznamovatele a bude potřebovat pomoc, která by měla být na určité očekáváné úrovni.

Práce byla pro autora prospěšná, a to především při psaní teoretické části. Jelikož je autorem policista, existuje předpoklad, že je ohrožen vznikem syndromu vyhoření. Nicméně již během zpracování literární rešerše získal autor nové a hlubší informace týkající se syndromu vyhoření, především pak o příznacích, rizikových faktorech a o fázích vyhoření. Dozvěděl se i, jak se s vyhořením vypořádat, ale hlavně, jak mu přecházet. Což tedy nemusí pomoci pouze samotnému autorovi, nýbrž i jeho kolegům, kterým se může zkusit pomoci on sám. Tato odborná práce může být prospěšná i pro pracovníky, kterými nemusejí být pouze policisté, a to z toho důvodu, že souvislosti, které se mohou dozvědět v teoretické části mohou převést i na své vlastní životy a třeba si uvědomit, že právě oni jsou vyhořelí.

Seznam použité literatury

1. ARMSTRONG, M., TAYLOR, S. 2015. *Řízení lidských zdrojů: moderní pojetí a postupy*. 13. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5258-7
2. BÄRTLOVÁ, E. 2007. *Supervize v sociální práci*. Ústí nad Labem: Fakulta sociálně ekonomická UJEP. ISBN 978-80-7044-952-3
3. ČÍRTKOVÁ, L. 2015. *Policejní psychologie*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Aleš Čeněk s.r.o. ISBN 978-80-7380-581-4
4. FONTANA, D. 2016. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1033-7
5. HAWKINS, P., SHOHET, R. 2004. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-715-9
6. HENDL, J. 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2
7. HONZÁK, R. 2018. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vyd. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7601-004-8
8. JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1
9. KALLWASS, A. 2007. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-299-7
10. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. 2003. *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. ISBN 80-7071-231-7
11. KIRSCHMANOVÁ, E. 2015 *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5342-3
12. KŘIVOHLAVÝ, J. 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3
13. KŘIVOHLAVÝ, J. 1998. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-551-3.
14. MICHALÍK, D. 2009. ed. *Psychologie v bezpečnostních sborech: (sborník prací)*. Praha: Oddělení psychologie OPe MV ČR. ISBN 978-80-7312-060-3
15. STOCK, Ch. 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5

16. ŠTUDENTOVÁ, K. 2016. *Burnout, neboli, Syndrom vyhoření: informace pro pacienty*. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-520-0
17. PELIKÁN J. 2007. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-7184-569-0
18. PEŠEK, R., PRAŠKO J. 2016. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta. ISBN 978-80-88163-00-8
19. PETRUSEK, M., MAŘÍKOVÁ H., VODÁKOVÁ A. 1996. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-311-3
20. POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY 2017. *Policie České republiky*. Praha: Policejní prezidium České republiky. ISBN 978-80270-0664-9
21. PRIEß, M. 2015. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5394-2
22. SMETÁČKOVÁ, I., ŠTECH S., VIKTOROVÁ I., MARTANOVÁ V., PÁCHOVÁ A., FRANCOVÁ V. 2020. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál ISBN 978-80-262-1668-1
23. TOŠNEROVÁ, T., TONEŠNER J. 2002. *Burn – Out syndrom: Syndrom vyhoření: pracovní sešit pro účastníky kurzů.* Praha: Hestia. ISBN kroužková vazba
24. VENGLÁŘOVÁ, M. 2011. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3174-2
25. VYMĚTAL, Š., VOSKA V., TOMAN O., JUNGWIRTOVÁ J., URBAN K. 2010. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR.* Praha: Themis. ISBN 978-80-7312-065-8

Seznam použitých internetových zdrojů

1. ČESKÝ INSTITUT PRO SUPERVIZI. 2006. *Co je to supervize.* [online]. [vid. 28. 10. 2022]. Dostupné z https://www.supervize.eu/o-supervizi/co-je-supervize/rvize
2. MASLACH, Ch. 1976. *Burned out. Human Behavior* [online]. [vid. 10.09.2022]. Dostupné z https://www.researchgate.net/publications/263847499 Burned out
3. MKN1-10. 2022. *Problémy spojené s obtížemi při vedení života*. [online]. [vid. 20. 10. 2022]. Dostupné z https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/Z73.0
4. PAPEŽOVÁ, Z., TÝŘOVÁ. Z. 2018. *Celokrajské setkání krizových interventů a peerů*. [online]. [vid. 11. 10. 2022]. Dostupné z https://www.policie.cz/clanek/celokrajske-setkani-krizovych interventu-a-peeru.aspx
5. POLICIE ČR 2022. *Policie České republiky*. [online]. [vid. 14. 10. 2022]. Dostupné z https://www.policie.cz/clanek/o-nas-policie-ceske-republiky-policie-ceske-republiky.aspx
6. POLICIE ČR 2022. *Základní policejní služby.* [online]. [vid. 14. 10. 2022]. Dostupné z https://www.policie.cz/clanek/zakladni-policejni-sluzby.aspx
7. POLICIE ČR 2022. *Podmínky přijetí do služebního poměru.* [online]. [vid. 14. 10. 2022]. Dostupné z https://www.policie.cz/clanek/podminky-prijeti-do-sluzebniho-pomeru.aspx
8. POLICIE ČR 2022. *Služební slib*. [online]. [vid. 14. 10. 2022]. Dostupné z https://www.policie.cz/clanek/kontakty-odbor-personalni-povolani-policista.aspx

Seznam příloh

Příloha č. 1 Dotazník.....75
Příloha č. 2 Spisy zpracovatele na OOP 81
Příloha č. 3 Spisy vyšetřovatele na OHK.....82

Přílohy

Příloha č. 1 Dotazník

Dotazník

Vážení kolegové,

jmenuji se Šimon Hotový a u PČR sloužím šest let na obvodním oddělení PČR v Doksech. Jako student kombinovaného studia na Technické univerzitě v Liberci, pedagogické fakulty v oboru sociální práce, bych Vás touto cestou chtěl požádat o krátkou spolupráci pro potřeby mé bakalářské práce. Téma mé bakalářské práce je syndrom vyhoření u Policie České republiky v Libereckém kraji. Cílem této práce je zjistit, zda mají policisté povědomí o syndromu vyhoření či s ním mají vlastní zkušenosti. Aby má práce přinesla řádné a vypovídající výsledky, rozhodl jsem se, že vytvořím **zcela anonymní** dotazník určený právě policistům, kteří slouží v Libereckém kraji, a to alespoň pět let z důvodu větší pravděpodobnosti setkání se se syndromem vyhoření. Dotazník se dotýká jak demografických údajů o Vás, tak i otázek zaměřených přímo na syndrom vyhoření a s ním Vaše případné zkušenosti.

Proto bych Vás rád ještě jednou požádal, zda byste si našli chvíli na vyplnění mého dotazníku.

Předem děkuji za ochotu a spolupráci.

Vyplněním dotazníků dáváte informovaný souhlas s účastí na výzkumu, který je součástí bakalářské práce. Pokud byste s výzkumem nesouhlasili neodpovídejte na zadané otázky a dotazník nezasílejte zpět.

V případě jakýchkoliv dotazů ohledně dotazníku, ukončení participace na výzkumu nebo ohledně samotného výzkumu mě můžete kontaktovat prostřednictvím emailu simon.hotovy@tul.cz.

V rámci výzkumného šetření dochází k dodržování zásad GDPR, etického kodexu Policie České republiky a etického kodexu sociálního pracovníka České republiky.

Otázky

Část 1. Demografické údaje

1. Jste muž nebo žena?

Vyberte jednu odpověď

- Žena
- Muž

2. Jaký je Váš věk?

Vyberte jednu odpověď

- 24–29 let
- 30–34 let

- 35–39 let
- 40–44 let
- 45–49 let
- 50–54 let
- 54 a více let

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Vyberte jednu odpověď

- Střední nebo střední odborné vzdělání bez maturity
- Úplné střední odborné vzdělání s maturitou
- Vyšší odborné vzdělání
- Vysokoškolské vzdělání bakalářské
- Vysokoškolské vzdělání magisterské
- Vysokoškolské vzdělání doktorské

4. Jaká je délka Vaší policejní praxe?

Vyberte jednu odpověď

- 5 až 10 let
- 11 až 15 let
- 16 až 20 let
- 21 až 25 let
- 26 až 30 let
- 31 a více let

5. Na jakém útvaru Policie ČR sloužíte?

Vyberte jednu odpověď

- Obvodní oddělení
- Oddělení hlídkové služby
- Dopravní inspektorát
- Oddělení cizinecké policie
- Služba kriminální police a vyšetřování

Část 2. Otázky týkající se syndromu vyhoření

6. Slyšel/a jste někdy o syndromu vyhoření?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne

7. Domníváte se, že je možné při službě u Policie ČR „vyhořet“?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne
- Nevím

8. Jaké jsou podle Vás nejčastější příčiny vyhoření při službě u Policie ČR?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Administrativní zátěž
- Odpovědnost
- Nejistota
- Neschopnost pomoci či efektivně zasáhnout
- Organizační problémy
- Služba s novými kolegy
- Služba se stejnými kolegy
- Přímý kontakt s pachateli
- Přímý kontakt s oznamovateli
- Nedostatek personálu (s tím spojené přesčasy, služby za jiné oddělení atd.)
- Nedostačující finanční ohodnocení
- Nemožnost kariérního růstu
- Dlouhá pracovní doba
- Jiné… (uveďte konkrétní příklad)

9. Domníváte se, že stres má přímou souvislost se vznikem syndromu vyhoření?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne
- Nevím

10. Jaké příznaky syndromu vyhoření znáte?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Pocit prázdnoty
- Apatie
- Ztráta odvahy
- Osamocení
- Pocity strachu
- Beznaděj
- Ztráta sebeovládání
- Sklíčenost
- Poruchy spánku

- Chronická únava
- Nedostatek energie
- Svalové napětí
- Poruchy paměti a soustředění
- Lhostejnost ke svému zaměstnání a svému okolí
- Cynismus
- Snížené pracovní nasazení
- Negativní postoj ke svému životu
- Pocit nedostatečnosti a méněcennosti
- Jiné… (uveďte konkrétní příklad)

11. Pociťoval/a jste na sobě při službě u Policie ČR příznaky syndromu vyhoření? (např. ty, které jsou uvedené v otázce č. 10)

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne (pokud ne, přeskočte otázku č. 12)

12. Pokud jste tedy pociťoval/a příznaky syndromu vyhoření, jakým způsobem jste je řešil/a?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Vytvořil/a jsem si sociální oporu
- Využil/a jsem psychoterapii
- Užil/a jsem antidepresiva
- Uvědomil/a jsem si, že jsem vyhořelý/á
- Snažil/a jsem si získat odstup
- Otevřeně jsem se vyjadřoval/a o svých pocitech
- Využil/a jsem možnosti supervize
- Relaxoval/a jsem
- Cvičil/a jsem
- Neřešil/a jsem to
- Řešil/a jsem to jinak… (uveďte konkrétní příklad)

13. Znáte někoho, kdo při službě u Policie ČR na sobě vnímal příznaky syndromu vyhoření?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne

14. Jaké možné činnosti nebo poskytované služby, které mohou pomoci lidem se syndromem vyhoření znáte?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Psychologický koučing

- Sociální opora (skupina blízkých osob, která se navzájem podporuje a pomáhá si)
- Rehabilitační léčby
- Psychoterapie
- Užití antidepresiv
- Uvědomění si, že jsem vyhořelý/á
- Získání odstupu (vymezit si čas sám pro sebe, přiznat si své slabiny atd.)
- Vytvoření situační analýzy (přehled situací, které člověku berou/dávají energii)
- Otevřeně se vyjadřovat o svých pocitech
- Supervize
- Relaxace a cvičení
- Změna zaměstnání
- Odchod do předčasného důchodu
- Změna vlastních postojů
- Utvoření si časového plánu
- Jiné… (uveďte konkrétní příklad)

15. Znáte některé psychologické služby, které mohou pomoci se syndromem vyhoření a jsou poskytovány v rámci Policie ČR?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Anonymní telefonní linka pomoci v krizi
- Systém posttraumatické intervenční péče
- Služby sociálních psychologů
- Systém kolegiální podpory (peer support)
- Jiné… (uveďte konkrétní příklad)

16. Myslíte si, že by v rámci služby u Policie ČR měla být možnost využití bezplatné a pravidelné supervize?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne
- Nevím

17. Domníváte se, že je prevence syndromu vyhoření důležitá?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne
- Nevím

18. Domníváte se, že je prevence syndromu vyhoření ze strany zaměstnavatele dostatečná?

Vyberte jednu odpověď

- Ano

- Ne
- Nevím

19. Snažíte se sami předcházet vzniku syndromu vyhoření?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne (pokud ne, neodpovídejte na otázku č. 20)

20. Jakým způsobem se snažíte předcházet vzniku syndromu vyhoření?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Vytvářím si sociální oporu
- Otevřeně se vyjadřuji o svých pocitech
- Hovořím o problémech s kolegy
- Hovořím o problémech s rodinnými příslušníky
- Hovořím o problémech se svými přáteli
- Snažím se získat si odstup
- Relaxuji a cvičím
- Vytvářím si časový plán
- Snažím si určit priority a cíle
- Snažím se předcházet komunikačním problémům
- Zajímám se o své zdraví
- Jiným způsobem (uveďte konkrétní příklad)

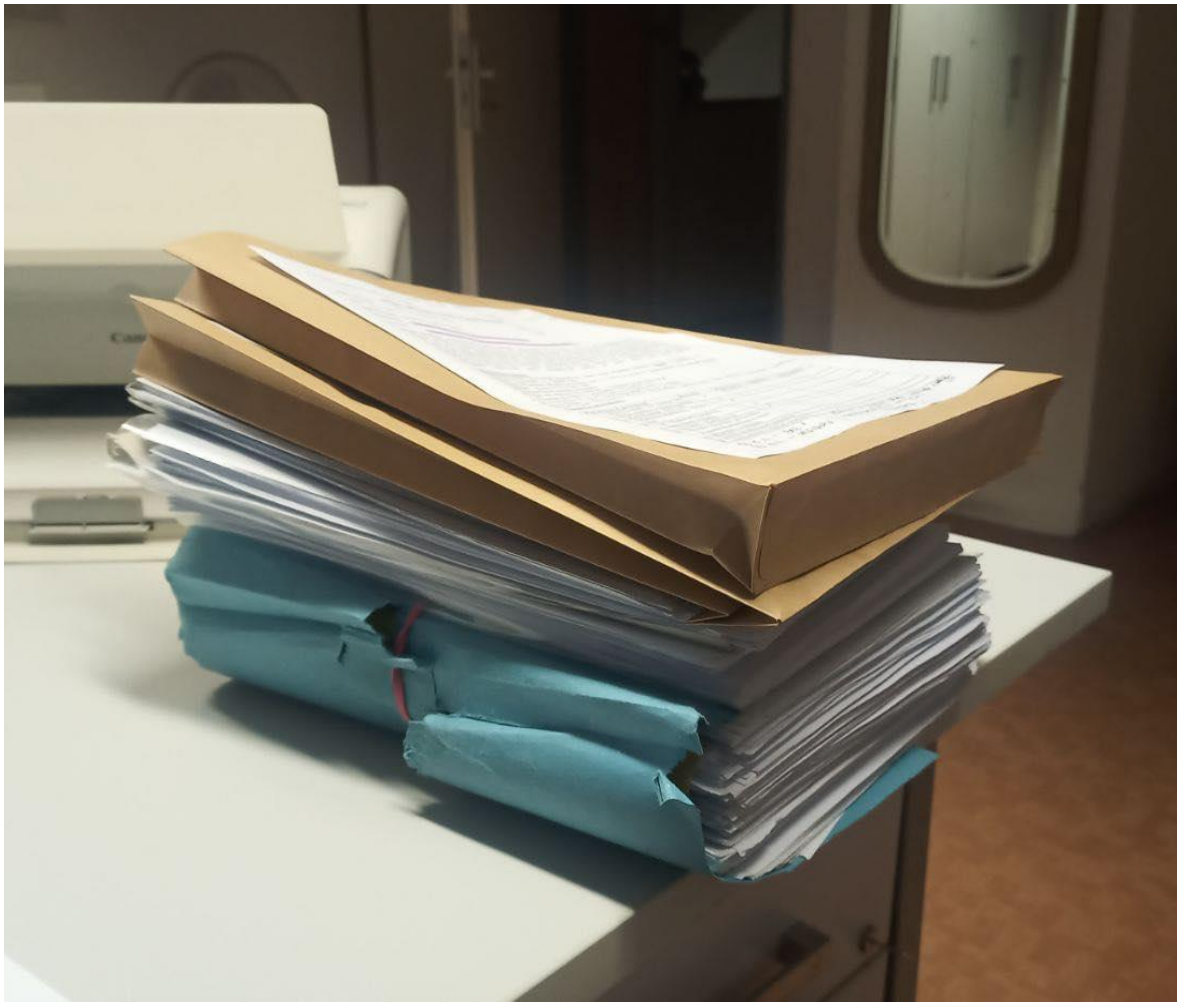
Část 3. Vlastní návrh opatření

21. Co byste navrhoval/a za opatření, která by mohla pomoci v „boji“ proti vyhoření?

Napište Vaši odpověď

Příloha č. 2 Spisy zpracovatele na OOP

Přidělené spisy běžného zpracovatele na obvodním oddělení v 6. tarifní třídě. Fotografie byla pořízena dne 12.01.2023 na obvodním oddělení policie České republiky v Doksech.



Příloha č. 3 Spisy vyšetřovatele na OHK

Přidělený spis běžného vyšetřovatele na oddělení hospodářské kriminality v 6., případně 7. tarifní třídě. Fotografie byla pořízena dne 18.01.2023 na oddělení hospodářské kriminality při územním odboru Česká Lípa.