

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra statistiky**



## **Diplomová práce**

**Analýza faktorů determinujících syndrom vyhoření u  
Policie České republiky při Územním odboru Ústí nad  
Labem**

**Bc. Tomáš Komárek**

# ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Bc. Tomáš Komárek

Veřejná správa a regionální rozvoj – k.s. Litoměřice

Název práce

**Analýza faktorů determinujících syndrom vyhoření u Policie České republiky při Územním odboru Ústí nad Labem**

Název anglicky

**Analysis of factors determining the burnout syndrome in the Police of the Czech Republic at the Territorial Department of Ústí nad Labem**

---

### Cíle práce

Cílem diplomové práce je zjistit a zhodnotit míru přítomnosti syndromu vyhoření (burnout syndromu) u příslušníků Policie ČR, při Územním odboru Ústí nad Labem. Dílčími cíli této diplomové práce je zjištění eventuální souvislosti se služebním zařazením, věkem a délkou celkové služby policistů (respondentů).

### Metodika

Diplomová práce bude rozdělena na dvě části, část teoretickou a část praktickou. V teoretické části bude popsáno ukotvení syndromu vyhoření z historického i současného hlediska, jeho rozdělení, vlivy na jeho vznik, rizikové faktory, symptomy a jeho průběh. Budou zde také přiblíženy metody diagnostiky syndromu vyhoření u jedinců a možnosti prevence nebo léčby. Dále pak bude uvedeno rozdělení jednotlivých složek Policie ČR, s ohledem na Územní odbor Ústí nad Labem a popsána služba policisty, v kontextu zátěžových situací, se kterými se setkává. V praktické části práce bude vedeno výzkumné šetření, kvantitativní výzkumnou metodou, kdy bude použito anonymní dotazníkové metody. Bude použito již vydaného a ověřeného dotazníku, spolu s návodem k vyhodnocení získaných dat, který bude doplněn o několik dalších otázek, za účelem zjištění informací ohledně věku, pohlaví, služebního zařazení a délky služby. Zjištěné výsledky budou vyhodnoceny statistickými metodami z oblasti analýzy kategoriálních dat k ověření předem stanovených hypotéz.

**Doporučený rozsah práce**

60 – 80 stran

**Klíčová slova**

Syndrom vyhoření, burnout, policie, stres, analýza kategoriálních dat

---

**Doporučené zdroje informací**

- DAVIES, W. Jak překonat vztek a podrážděnost. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5099-6
- JEKLOVÁ, M. REITMAYEROVÁ, E. Syndrom vyhoření. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1
- KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.
- KEBZA, V. – ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření : (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.
- MINIRTH, F. HAEKINS, D. MEIER, P. FLOURNOY, R. Jak překonat vyhoření. Praha: Návrat domů, 2011. ISBN 978-80-7255-252-8
- MORAVCOVÁ, I. *Zářit a nevyhořet*. Praha: Euromedia Group, 2019. ISBN 978-80-7617-962-2
- STOCK, C. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.
- VENGLÁŘOVÁ, M. *Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3174-2
- VRCHA, P. *Stres a (syndrom) vyhoření u soudců*. Praha: Leges, 2020. ISBN 978-80-7502-432-9

---

**Předběžný termín obhajoby**

2021/22 LS – PEF

**Vedoucí práce**

Ing. Tomáš Hlavsa, Ph.D.

**Garantující pracoviště**

Katedra statistiky

---

Elektronicky schváleno dne 8. 9. 2021

**prof. Ing. Libuše Svatošová, CSc.**

Vedoucí katedry

---

Elektronicky schváleno dne 19. 10. 2021

**Ing. Martin Pelikán, Ph.D.**

Děkan

V Praze dne 30. 03. 2022

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že svou diplomovou práci "Analýza faktorů determinujících syndrom vyhoření u Policie České republiky při Územním odboru Ústí nad Labem" jsem vypracoval samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autor uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušil autorská práva třetích osob.

V Praze dne 30. března 2022

---

### **Poděkování**

Rád bych touto cestou poděkoval panu Ing. Tomáši Hlavsovi, Ph.D., který vedl mou diplomovou práci a v době vypracování mi poskytl nespočet odborných i praktických rad. Dále bych také rád poděkoval mé manželce Marii, za podporu, a mé dceři Natálii, za mnohá rozptýlení ve složitých chvílích.

# **Analýza faktorů determinujících syndrom vyhoření u Policie České republiky při Územním odboru Ústí nad Labem**

## **Abstrakt**

Diplomová práce je věnována problematice syndromu vyhoření u příslušníků Policie ČR a je vymezena na teritorium Územního odboru Ústí nad Labem. Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a část výzkumnou.

V teoretické části je nejprve vysvětlen pojem syndromu vyhoření, jeho příznaky, projevy a fáze. Následně jsou zmiňovány zátěžové situace, které mají na vznik a průběh syndromu vyhoření zásadní vliv. Jsou zde také uvedeny ohrožené profese, možnosti prevence a pomoci. Konec teoretické části je věnován Policii ČR, Územnímu odboru Ústí nad Labem a policistům.

Na teoretickou část práce je navázána část výzkumná. V této je uvedeno a vysvětleno provedené kvantitativní výzkumné šetření, pro které bylo užito anonymního dotazníkového průzkumu, kterého se zúčastnilo 141 policistů. Výzkum je věnován zjištění míry přítomnosti syndromu vyhoření u policistů a je zrealizován na základních útvarech Policie ČR. Pro tento účel je užito standardizovaného dotazníku Shirom-Melamedovy škály.

Získaná data jsou ve výzkumné části zpracována ve formě tabulek a jsou dále porovnávána statistickými metodami. Na tomto základě byly v některých zkoumaných oblastech zjištěny rozdíly. Zejména byla zjištěna souvislost míry syndromu vyhoření policistů a celkovou dobou jejich služby, spokojeností s jejich aktuální pracovní pozicí, možnostmi jejich profesního rozvoje nebo jejich životním stylem.

**Klíčová slova:** syndrom vyhoření, zátěžové situace, stres, policie, policista, dotazník, Shirom-Melamedova škála, analýza kategoriálních dat

# **Analysis of factors determining the burnout syndrome in the Police of the Czech Republic at the Territorial Department of Ústí nad Labem**

## **Abstract**

The diploma thesis is devoted to the issue of burnout syndrome in members of the Police of the Czech Republic and is limited to the territory of the Territorial Department of Ústí nad Labem. The diploma thesis is divided into a theoretical part and a research part.

The theoretical part first explains the concept of burnout syndrome, its symptoms, manifestations and phases. Subsequently, stressful situations are mentioned, which have a fundamental influence on the origin and course of the burnout syndrome. There are also endangered professions, prevention and assistance options. The end of the theoretical part is dedicated to the Police of the Czech Republic, the Territorial Department of Ústí nad Labem and police officers.

The research part is connected to the theoretical part of the work. This presents and explains the quantitative research survey, for which an anonymous questionnaire survey was used, which was attended by 141 police officers. The research is devoted to determining the degree of burnout syndrome in police officers and is carried out in the basic units of the Czech Police. A standardized Shirom-Melamed scale questionnaire is used for this purpose.

The obtained data are processed in the research part in the form of tables and are further compared by statistical methods. On this basis, differences were found in some of the areas examined. In particular, a link was found between the extent of the burnout syndrome of police officers and the overall length of their service, satisfaction with their current job position, opportunities for their professional development or their lifestyle.

**Keywords:** burnout syndrome, stressful situations, stress, police, policeman, questionnaire, Shirom-Melamed scale, categorical data analysis

# Obsah

<b>1 Úvod.....</b>	<b>10</b>
<b>2 Cíl práce a metodika .....</b>	<b>12</b>
2.1 Cíl práce .....	12
2.2 Metodika .....	12
<b>3 Syndrom vyhoření.....</b>	<b>15</b>
3.1 Vymezení pojmu Syndromu vyhoření .....	15
3.2 Příčiny Syndromu vyhoření .....	16
3.3 Příznaky Syndromu vyhoření.....	18
3.4 Průběh Syndromu vyhoření.....	21
3.5 Zátěžové situace .....	23
3.5.1 Stres .....	23
3.5.2 Frustrace.....	25
3.5.3 Deprivace .....	25
3.5.4 Krize.....	26
3.5.5 Konflikt.....	26
3.5.6 Trauma .....	27
3.6 Syndrom vyhoření a jiné poruchy .....	27
3.6.1 Deprese .....	27
3.6.2 Alexithymie .....	28
3.6.3 Chronický únavový syndrom.....	29
3.6.4 Neurózy.....	29
<b>4 Prevence a pomoc.....</b>	<b>29</b>
4.1 Profese ohrožené Syndromem vyhoření .....	29
4.2 Diagnostika syndromu vyhoření .....	30
4.3 Životní styl, jako prevence a pomoc .....	32
<b>5 Policie České republiky .....</b>	<b>35</b>
5.1 Organizační struktura Policie ČR.....	35
5.1.1 Služba pořádkové policie.....	36
5.1.2 Služba dopravní policie .....	36
5.1.3 Služba kriminální policie a vyšetřování.....	37
5.1.4 Služební zařazení policistů .....	38
5.2 Územní odbor Ústí nad Labem .....	41
5.3 Policista .....	41
5.3.1 Příslušník Policie ČR.....	42
5.3.2 Psychická zátěž příslušníka .....	43



5.3.3	Péče o příslušníka .....	43
5.3.3.1	Anonymní telefonní linka pomoci v krizi .....	45
5.3.3.2	Posttraumatická intervenční péče (PIP).....	45
5.3.3.3	Služby policejních psychologů.....	46
<b>6</b>	<b>Výzkumné šetření.....</b>	<b>47</b>
6.1	Výzkumný záměr .....	47
6.2	Výzkumný soubor .....	47
6.3	Průběh šetření.....	49
<b>7</b>	<b>Výsledky výzkumu a diskuze .....</b>	<b>50</b>
7.1	Prvotní vyhodnocení .....	50
7.1.1	Demografické a služební údaje.....	52
7.1.2	Postoje ve vztahu ke službě .....	55
7.1.3	Oblast životního stylu a povědomí o syndromu vyhoření .....	63
7.2	Dosažení dílčích cílů práce .....	66
7.2.1	1. dílčí cíl práce.....	66
7.2.2	2. dílčí cíl práce.....	69
7.2.3	3. dílčí cíl práce.....	73
7.3	Diskuze.....	75
<b>8</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>80</b>
<b>9</b>	<b>Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>83</b>
<b>10</b>	<b>Přílohy .....</b>	<b>86</b>
10.1	Seznam použitých tabulek.....	86
10.2	Dotazník .....	88

# 1 Úvod

Současná doba je velice uspěchaná a klade na nás, jako člověka vysoké nároky. Toto, a nejen toto, s sebou nese značná negativa, zejména v podobě stresu, který na nás působí skoro ze všech stran. O to závažnější je pak skutečnost, že tento stres nejde mnohdy eliminovat, vypustit, musíme jej do určité míry snášet a počítat s ním. Pod jeho vlivem jsme mnohdy po dlouhou dobu. Tato dlouhodobost stresu a zátěže pak může být spouštěčem mnoha neduh, kdy jednou z nich může být právě vyhoření.

Téma diplomové práce si autor vybral z osobních důvodů, kdy o tomto začal přemýšlet již pár let nazpět. V době vypracování sloužil jako policista již téměř 15 let, kdy se za svou služební kariéru setkal s problematikou vyčerpání, jisté pracovní stagnace, nechuti či jakési frustrace některých svých kolegů. Jednalo se většinou o déle sloužící kolegy. Vzhledem k tomu, že za svou dosavadní služební „cestu“ prošel již čtyřmi různými odděleními a tento jev se vyskytoval na každém oddělení, v menší či větší míře, podle toho, jak velké oddělení to bylo. Podotýká, že sloužil na odděleních, které se svou náplní služby zcela lišily, kdy však stále stejný charakter měla služba zejména v tom, že šlo o těsný kontakt a práci s lidmi, ať už kolegy, pracovníky jiných složek a organizací či prosté občany, šlo o náročnou a občas dosti stresující práci, občas se tato práce nesla i v duchu stále se opakujících úkonů a v neposlední řadě, vždy šlo o činnost, při které člověk musel neustále dbát značného úsilí, aby byl ostražitý, profesionální, důrazný a přitom byl nucen dávat dobrý pozor, aby zásah do práv občanů, pokud byl nutný, byl v co nejnужnější míře, která vedla ke splnění daného úkonu či zákroku. Své zaměstnání si vybral již v útlém mládí, kdy chtěl být vždy policistou, napravovat bezprávi, a být příkladným příslušníkem bezpečnostního sboru, a proto ho opravdu překvapilo zjištění nebo jakési překvapení, že někoho může tato práce, která jemu byla opravdu koníčkem, tak vyčerpávat, až by leckdy řekl, vysávat, a to jak fyzicky, tak i psychicky. Ve svém předchozí bakalářském studiu se setkal právě s pojmem syndromu vyhoření, kdy postupně začal pojímat podezření, že to je právě ten problém, který se mnohých jeho kolegů patrně týkal. Tím rozhodně nechce, aby bylo pojato nějaké podezření, že jeho kolegové byli špatní či neměli svou práci rádi, nebo ji dokonce vykonávali s nechutí či neochotou, tak to totiž vůbec není! Problém vidí spíše ve zkomatnění systému, kdy by rád svou diplomovou práci zhodnotil stav v jeho služebním okolí a nabídl nebo alespoň zjistil, jaké jsou možnosti nebo prostředky k nápravě tohoto, zejména pro autora, nepříjemného jevu.

V zahraničí se problematice syndromu vyhoření neboli burnout syndromu, věnovalo velké množství autorů, např. M. Leiter, D. Kleiber, D. Enzmann, kdy se tento fenomén začal objevovat, jako zcela nový, zejména v zemích, procházející na přelomu 80. a 90. let 20. století rozsáhlými transformačními změnami. Nejznámějším autorem, v českém prostředí, zabývajícím se tímto fenoménem je J. Křivohlavý.

Syndrom vyhoření je vykládán různými způsoby, ale shoduje se v několika aspektech, a to, že jde především o psychický stav jedince, prožitek psychického vyčerpání, vyskytuje se u profesí, kde se pracuje s lidmi, tvoří jej řada symptomů, především v oblasti psychické, ale částečně i fyzické a sociální a všechny tyto složky pochází z chronického stresu.<sup>1</sup>

Křivohlavý také uvádí, že burnout syndrom je psychologické vyhoření, které se vyskytuje v profesích, které pracují s lidmi, kde s nimi dochází ke každodennímu osobnímu styku, často se vyznačujícím neúspěšným jednáním, dlouhodobým pracovním přetížením či strohým pracovním režimem. Toto je často doplněno o problémy, jako je nedostatek personálu, chybějící respekt, nedostatečný odpočinek, jedinec pociťuje příliš velký rozdíl mezi očekáváním a realitou nebo jde o náplň práce, která je často nějakým způsobem termínovaná. Jedná se zejména o oblast zdravotnictví, školství, hospodářství a administrativu, sociálních služeb a sociální péče, a hlavně oblast rodiny. Mezi ohrožené profese je řazena i služba policisty.<sup>2</sup>

Jeklová a Reitmayerová mimo to dodávají, že syndrom vyhoření se vyskytuje u jinak psychicky zdravých lidí.<sup>3</sup> Ostatně to policisté musí dozajista být, jelikož před nástupem do služby k bezpečnostnímu sboru prochází přijímacím řízením, jehož součástí je psychologické vyšetření a posudek, který musí být samozřejmě kladný.

---

<sup>1</sup> Kebza, V., Šolcová, I., 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7, s. 6-7

<sup>2</sup> Křivohlavý, J., 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3, s. 22-30

<sup>3</sup> Jeklová, M., Reitmayerová, E., 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1, s. 7

## **2 Cíl práce a metodika**

Na samotném začátku je důležité vystihnout hlavní myšlenku diplomové práce, její zaměření, výzkumné šetření, metodiku a průběh tohoto šetření. Důležité jsou také dílčí aspekty, či kroky, které k naplnění hlavního cíle vedou. Tomuto je věnována tato kapitola.

### **2.1 Cíl práce**

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit a zhodnotit celkovou míru výskytu syndromu vyhoření (burnout syndromu) u příslušníků Policie ČR, na základních útvech v teritoriálním obvodu Územního odboru Ústí nad Labem, a to za užití standardizovaného dotazníku. Pro naplnění hlavního cíle práce jsou formulovány tři dílčí cíle. Prvním dílčím cílem je ověření, zda je dána souvislost mezi syndromem vyhoření a osobnostními faktory policistů, mezi které autor pro potřeby této práce začlenil věk, pohlaví, celkovou délku služby a aktuální služební zařazení. Druhým dílčím cílem je stanovení posouzení vlivu determinantů, týkajících se vlastního výkonu služby, na míru rizika syndromu vyhoření. Těmito jsou definovány možnosti profesního rozvoje, množství konfliktních situací, spokojenost se svou současnou pozicí, spokojenost s nadřízenými, náročnost a množství vykonávaných úkolů a možnosti řešit vzniklé pracovní problémy s kompetentními pracovníky. Třetím dílčím cílem je pak stanovení zhodnocení vlivu vlastního životního stylu policistů na míru ohrožení syndromem vyhoření.

### **2.2 Metodika**

Aby bylo možné dostat cílům diplomová práce, je tato rozdělena do dvou částí, a to části teoretické a části praktické. V první části díla je shrnuto ukotvení syndromu vyhoření, na teoretické úrovni, z historického i nynějšího pohledu, jeho současné rozdělení, vlivy na jeho vznik, rizikové faktory, symptomy a jeho průběh. Seznamováno a přibližováno je zde také odlišení syndromu vyhoření se stavy psychiky, které mají podobné znaky, ale syndromem vyhoření označovány nejsou. V práci jsou dále rozvedeny různé metody diagnostiky syndromu vyhoření u jedinců a možnosti prevence či léčby tohoto negativního jevu. V další části je poskytnut krátký pohled na Policii ČR, jako na celek, ale také na samotný Územní odbor Ústí nad Labem. Popsána je zde dále osobnost policisty, z hlediska jeho předpokladů k výkonu služby, zátěžové situace, se kterými se setkává při výkonu svého povolání a vykazují znaky psychické náročnosti. S ohledem na následně prováděné

výzkumné šetření je také vysvětleno a popsáno rozdělení policie se zaměřením na jednotlivé druhy služby a osazované funkce příslušníků. Při tomto je brán ohled na okruh výzkumného vzorku vlastní práce.

V praktické části je popsáno provedené výzkumné šetření, a to kvantitativní výzkumnou metodou a jsou zde shrnuty zjištěné výstupy, které jsou pro přehlednost vkládány do tabulek. V této pasáži jsou formulovány hypotézy, a to s ohledem na teoretické ukotvení syndromu vyhoření, respektive možné příčiny jeho vzniku a dílčí cíle této práce, ale také s ohledem na zjištěné množství dat k následnému porovnávání. Pro účely získání dat k porovnávání autor sestavil dotazník, který je rozdělen na dvě části. První část obsahuje 35 otázek, týkajících se zejména aspektů služby, a druhá část 14 postojů, odhalující míru ohrožení syndromem vyhoření. Zjišťování míry ohrožení syndromem vyhoření je prováděno formou standardizovaného dotazníku. V rámci získávání dat od policistů šetření byl kladen zejména důraz na anonymitu a dobrovolnost účasti, a to z důvodu citlivosti tématu.

Zjištěné výsledky jsou následně vyhodnoceny statistickými metodami, z oblasti kategoriálních dat, a to za účelem ověření stanovených hypotéz. Pro toto ověřování jsou vybrány výsledky dotazů v dotazníku, které mají souvislost s dílčími cíli této práce tak, aby mohlo dojít k jejich naplnění. U každé otázky je pak tabulkově shrnuto, jaké množství respondentů volilo danou odpověď, spolu s následným průměrem dosahovaných hodnot Shirom-Melamedova škály, tzv. SMBM<sup>4</sup>.

V tomto kontextu jsou pak prováděny dvě formy statistického ověřování formulovaných hypotéz, a to podle skutečnosti, zda je dané odpovědi možno rozdělit na dvě skupiny nebo jsou skupiny tři a více. V případě dvouskupinového rozdělení je postupováno v souladu s metodou Dvouvýběrového t-testu, v případě stejných rozptylů ( $\sigma_1^2 = \sigma_2^2$ ) nebo Welchova testu, v případě nesterjných rozptylů ( $\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$ ). Zda jsou rozptyly shodné či nikoliv je předem testováno metodou F-testu.<sup>5</sup> Nezamítnutí nulové hypotézy, anebo její zamítnutí, a následné přijetí hypotézy alternativní znamená, že je statistické porovnávání u dvouskupinového porovnávání u konce. Následně dochází ke zhodnocení dané zkoumané oblasti.

---

<sup>4</sup> Ptáček, R., Čeledová, L. a kol., 2011. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1998-9, s. 44

<sup>5</sup> Svatošová, L., Kába, B., 2008. *Statistické metody I*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze Provozně ekonomická fakulta. ISBN 978-80-213-1672-0, s. 82-86

V případě, že je dáno tři a více skupin ke vzájemnému statistickému porovnání, je postupováno v souladu s analýzou rozptylu při jednoduchém třídění<sup>6</sup>, tedy metodou ANOVA, přičemž jsou dodržovány předpoklady pro provedení dané metody, tj. shodnost rozptylů.<sup>7</sup> Ověření, zda jsou rozptyly u víceskupinového porovnávání shodné ( $\sigma_1^2 = \sigma_2^2 = \sigma_3^2$ ), je provedeno tzv. Levenovým testem.<sup>8</sup> Pokud je ověřena shodnost rozptylů u víceskupinového výběru, je přistoupeno k provedení uváděného ANOVA testu, přičemž na základě výsledků nezamítáme nulovou hypotézu či naopak. Pokud zamítáme nulovou hypotézu, dochází ke zhodnocení, že mezi výběry je statisticky významný rozdíl, tedy k přijetí alternativní hypotézy. Z tohoto důvodu je poté přistoupeno k provedení tzv. post hoc analýzy, a to metodou Fisherova LSD<sup>9</sup>. Jejím provedením jsou ověřeny možné rozdíly mezi všemi variacemi dvojic, dané skupiny. Nakonec je třeba uvést, že v případě, že zmiňovaným Levenovým testem je zjištěno, že rozptyly jsou rozdílné, je provedena neparametrická obdoba jednoduché analýzy rozptylu, tedy Kruskal – Wallisův test.<sup>10</sup> Všechny prováděné statistické testy jsou prováděny na 0,05 hladině významnosti.

Pro provedení daných výpočtů bylo autorem užito programu Microsoft Excel a výsledky jsou autorem uvedeny přímo v té části práce, která se zabývá ověřováním stanovených hypotéz.

Následně je v závěrečné fázi díla přistoupeno ke shrnutí zjištěných výsledků výzkumu, s ohledem na další možné užití těchto informací v praxi. Výsledky jsou také diskutovány i se zjištěními jiných výzkumníků, kteří se také ve svých dílech či pracích věnovali syndromu vyhoření.

---

<sup>6</sup> Svatošová, L., Kába, B., 2008. *Statistické metody I*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze Provozně ekonomická fakulta. ISBN 978-80-213-1672-0, s. 89

<sup>7</sup> Novotná, H. a kol., 2019. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií. ISBN 978-80-7571-025-3, s. 240-242

<sup>8</sup> Institut biostatistiky a analýz Lékařské fakulty Masarykovy univerzity, 2022. *Bartlettův a Levenův test shody rozptylů*. [online]. [cit. 20.03.2022]. Dostupný

z [www: <https://portal.matematickabiologie.cz/index.php?pg=analyza-a-hodnoceni-biologickych-dat--statisticke-modelovani--analyza-rozptylu--bartlettuv-a-levenuv-test-shody-rozptylu>](https://portal.matematickabiologie.cz/index.php?pg=analyza-a-hodnoceni-biologickych-dat--statisticke-modelovani--analyza-rozptylu--bartlettuv-a-levenuv-test-shody-rozptylu)

<sup>9</sup> Kracík, J., 2014/2015. *Tutoriál č. 6: ANOVA*. [online]. [cit. 20.03.2022]. Dostupný

z [www: <https://homel.vsb.cz/~kra0220/tutorialy\\_sta/t6\\_ANOVA.pdf>](https://homel.vsb.cz/~kra0220/tutorialy_sta/t6_ANOVA.pdf)

<sup>10</sup> Svatošová, L., Kába, B., 2008. *Statistické metody I*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze Provozně ekonomická fakulta. ISBN 978-80-213-1672-0, s. 103

## 3 Syndrom vyhoření

### 3.1 Vymezení pojmu Syndromu vyhoření

Pojem jako takový je spojen se stavem, který je charakterizován cizím termínem, „burnout“, původně v podobě „burn-out“. Je tím míněno fyzické, emocionální a mentální vyčerpání, které je způsobeno pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné, a toto setrvání je po delší časový úsek. Tato náročnost je často umocněna právě spojením vysokého očekávání a chronickými situačními stresy. Křivohlavý k toto dokresluje vysvětlením, že vyhoření je vlastně odvozeno od slova „hoří“, kdy k ohni se toto vztahuje pouze obrazně, ale symbolizovat je to možné tak, že se jedná o nadšení, které plane pro něco, pro někoho nebo v něčem zájmu. A tak jak takový oheň dokáže svítit a hořet, dokáže toto obrazně i naše nadšení a tento zájem pro určitou věc. Takový oheň, a tedy i nadšení, dokáže nejen hořet, ale i dohořívát, vyhasínat či nakonec i úplně uhasnout.<sup>11</sup>

*...druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí tykajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky.<sup>12</sup>*

Syndrom vyhoření zpravidla způsobuje zejména chronický stres a déletrvající nevyrovnanost mezi zátěží a fází odpočinku, respektive mezi aktivitou a odpočinkem. A samotná rovnováha mezi tzv. aktivitou a odpočinkem bývá, v případě syndromu vyhoření, narušena.<sup>13</sup>

Takový stav ale byl a je znám už po celé generace. Je popisován již ve staré antice, odkud se traduje pověst o Sisyfovi. V tomto je zachycena totální vyčerpanost člověka. Onen Sisyfos byl potrestán bohy k tomu, aby před sebou valil velký balvan, a to na vrchol hory. Z vrcholu měl balvan převalit na druhou stranu, kdy tím by jeho břímě skončila, ale vždy těsně před vrcholem se mu balvan vysmekl a skutálel se zpět dolů, na začátek jeho útrapné

---

<sup>11</sup> Křivohlavý, J., 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3, s. 7-12

<sup>12</sup> Rush, M., D., 2003. *Syndrom vyhoření*. 1. vydání. Praha: Návrat domů. ISBN 80-7255-074-8, s. 7

<sup>13</sup> Stock, Ch., 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3553-5, s. 15

cesty a odsouzenec tedy musel začít znovu. Odtud známe rčení „sisyfovská práce“, kdy jedná o činnost, která nemá konce a přináší nám určité trápení.<sup>14</sup>

V Průběhu 80. let 20. stolení došlo k prvému rozpoznání a identifikování burn-out syndromu, jako jevu. V tuto dobu byl zejména spojen s alkoholiky, tedy jejich stavem, kdy se u nich vytratil zájem, tedy nadšení o cokoli jiného, než byl alkohol. Později došlo k rozšíření pojmu i na oblast drogových závislostí, jelikož i projevy narkomanů byly obdobné. Ztráta zájmu o vše, co nesouviselo s drogou. I toto úzké pojetí však bylo rozšířeno i o další spektra, a byl původem vzniku označení workoholik.<sup>15</sup>

Bartošíková shledává příčiny syndromu vyhoření v dlouhotrvajícím řešení situací, které bývají emocionálně náročné. Zátěž souvisí se selháním v osobní rovině a ve způsobu zvládání kladených nároků. Za vznikem syndromu vyhoření stojí velká subjektivní očekávání na straně pracovníka a na druhé straně vysoké nároky a zátěže, jakožto objektivní velká očekávání, ze strany zaměstnavatele, které jsou na samotného pracovníka kladeny. Neschopnost splnit tato očekávání a nároky vede k přesvědčení, že výstup poté neodpovídá vynaloženému úsilí, a v důsledku vede k vyhoření.<sup>16</sup>

V pokročilých a konečných fázích vyhoření dochází, v důsledku vlivu intenzivního prožitku stavu vyčerpání, k tendencím zbavit se všech vazeb na dosavadní život, zejména profesní a dosáhnout tak osvobození o minulých zkušeností, které jsou pro jedince zavazující.<sup>17</sup>

V této diplomové práci bude užíváno jak termínu „burnout“, tak českého překladu „vyhoření“.

### **3.2 Příčiny Syndromu vyhoření**

U syndromu vyhoření není jasná a jednoznačně určená příčina vzniku a rozvoje. *Příčiny vzniku syndromu vyhoření je třeba hledat jak v osobnostních charakteristikách*

---

<sup>14</sup> Křivohlavý, J., 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3, s. 60-61

<sup>15</sup> Jeklová, M., Reitmayerová, E., 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1, s. 6

<sup>16</sup> Bartošíková, I., 2006. *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. 1. vydání. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 80-7013-439-9, s. 20

<sup>17</sup> Kebza, V., Šolcová, I., 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7, s. 5



*postiženého, tak v konkrétních pracovních podmínkách.*<sup>18</sup> Způsobuje jej tedy komplex různých faktorů, které souvisí s prací, pracovním životem a pracovním prostředím. Práce a pracovní podmínky jsou zdrojem a příčinou stresových situací. Zatížení a stres může pocházet z celkové atmosféry a vztahů na pracovišti. Důležitým vlivem je i vlastní pozice, pracovní úloha, kompetence, pravomoci, odpovědnost, v kombinaci s možností vlastního profesního rozvoje.<sup>19</sup>

Vzhledem k zaměstnání a organizaci práce jsou za stěžejní faktory považovány dlouhodobé a opakované jednání s lidmi, nedostatek personálu, nedostatek odpočinku v průběhu práce, příliš mnoho pracovních úkolů, které mají být zvládnuty, pracovní přetížení, nedostatek ocenění ze strany vedení či klientů, příliš náročné pracovní podmínky, dlouhé trvání nepříznivých podmínek, příliš náročné pracovní termíny či pracovní kvalitativní a kvantitativní požadavky, pracovní rutina, snaha o postup na profesním žebříčku či v neposlední řadě špatní manažeři či nadřízení, kteří nedokáží ocenit schopnosti jedince a poskytnout mu adekvátní pracovní vytížení. Za riziková pracoviště, co se do rozvoje syndromu vyhoření týče uvádí ta, kde není věnována pozornost potřebám zaměstnanců, kde noví zaměstnanci nejsou zacvičeni staršími, zkušenějšími, kde neexistují plány osobního rozvoje, kde chybí supervize, kde pracovník nemá příležitost sdělit někomu kompetentnímu, že ve své činnosti narazil na nějaké potíže a poradit se s ním, kde vládne soupeřivá atmosféra, kde jsou časté konflikty či kde je silná byrokratická kontrola chování zaměstnanců.<sup>20</sup>

Výše uvedené je považováno za stresory, které působí na pracovníky v jejich pracovním prostředí. Jsou klasifikovány do skupin. V oblasti fyzické zátěže se může jednat například o stereotypnost pohybů, nutnost jejich vysoké koordinace, jejich nerovnoměrné rozložení, extrémní polohu nebo prostorové omezení. V oblasti biologické zátěže mluvíme o narušení spánkového rytmu, nepravidelnou stravu či nedostatek odpočinku. Do oblasti senzorické zátěže můžeme zahrnout trvalé sledování jednoho místa, sníženou viditelnost,

---

<sup>18</sup> Bartošíková, I., 2006. *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. 1. vydání. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 80-7013-439-9, s. 25

<sup>19</sup> Ptáček, R., Čeledová, L. a kol., 2011. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1998-9, s. 30-31

<sup>20</sup> Jeklová, M., Reitmayerová, E., 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1, s. 16-17

vysoké nároky na přesnost čtení a rozlišování údajů. K mentální zátěži řadíme vysokou náročnost přípravy, vysokou náročnost řešení mimořádných událostí nebo nutnost flexibilní reakce. Mimo to je možné ke stresorům, které působí zejména na policisty v jejich pracovním prostředí, přiřadit i zvýšené riziko pracovního úrazu, které se může vyznačovat například zvýšeným rizikem infekce či nákazy, mechanickými příčinami, explozemi, nutností snášet ohrožení vlastního života a zdraví a v neposlední řadě můžeme hovořit o oblasti stresorů přidruženým k sociálním faktorům. Mezi tyto patří například velký počet lidí, zvýšené nároky na spolupráci a komunikaci a nedostatečná pozornost k vlastním problémům.<sup>21</sup>

Pokud chceme popsat osobnostní charakteristiky jedinců, kteří jsou častěji ohroženi syndromem vyhoření, pak musíme zmínit, že se povětšinou jedná o motivované lidi, kteří mají vysoké cíle, nároky a očekávání. Příznačné je pro to tvrzení, že *vyhořet může pouze ten kdo „hořel“*. Oběťmi vyhoření bývají často pracovníci, kteří se vrhají do své práce s nedosažitelnými a nerealizovatelnými ideály, často v kombinaci s nadměrným očekáváním, které poté tvrdě narazí na realitu.<sup>22</sup>

Je tedy zřejmé, že ohroženější jsou skupiny jedinců, kteří se vyznačují perfekcionismem, vysokou disciplinovaností, idealismem, vysokou sebekritičností, vysokou schopností empatie, nízkou flexibilitou a nerozhodností. I přes to, že osobnostní predispozice rozhodně roli v rozvoji syndromu vyhoření hrají, je nutné uvést, že nepředstavují zásadní faktor. Je nutné zopakovat, že syndrom vyhoření je kombinací vícero externích, dlouhodobě působících faktorů.<sup>23</sup>

### 3.3 Příznaky Syndromu vyhoření

Mezi autory, věnujícími se syndromu vyhoření, panuje shoda, že příznaky syndromu vyhoření mohou být závislé na té fázi, ve které se postižený nachází. Vyjma příznaků vnějších, tedy těch, co jsou vidět, jsou uváděny i příznaky vnitřní. Tyto zasahují oblast

---

<sup>21</sup> Ptáček, R., Čeledová, L. a kol., 2011. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1998-9, s. 31-32

<sup>22</sup> Bartošiková, I., 2006. *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. 1. vydání. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 80-7013-439-9, s. 25

<sup>23</sup> Ptáček, R., Čeledová, L. a kol., 2011. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1998-9, s. 32

psychickou, fyzickou a sociální, kdy se u každého z nás mohou projevat odlišně. Dochází k objevování negativních myšlenek, prožitkům negativních citových stavů, fyzickému strádání. Důsledkem je pak narušení mezilidských vztahů a negativní změna vztahu k vykonávané profesi.

Kebza a Šolcová řadí nejtypičtější a nečastější příznaky syndromu vyhoření do tří úrovní:

### **Psychická úroveň**

- dominuje pocit, že dlouhé a namáhavé úsilí o něco, trvá nadměrně dlouho a efektivita tohoto snažení je v porovnání s vynaloženou námahou nepatrná,
- výrazný je pocit celkového duševního vyčerpání odrážející se v chování jedince (výrazný pokles až ztráta motivace, nechť řešit narůstající problémy),
- zásadně se projevuje útlum a pokles aktivity, vytrácí se kreativita, iniciativa a invence,
- dostavuje se deprese, smutek, beznaděj, bezvýchodnost, frustrace, pocit úzkosti, smysluplnosti,
- dochází ke snižování vlastního sebevědomí (nabývá na síle přesvědčení o vlastní postradatelnosti),
- je přítomna vysoká míra negativismu, cynismu a hostility ve vztahu k jedincům, jež jsou součástí profesního života jedince
- v zásadě se dostavuje pokles až naprostá ztráta zájmu o téma vztahující se k vlastní profesi, často doprovázené s negativním hodnocením organizace, pro kterou je profese vykonávána
- pracovní náplň se stává pouhou rutinou

### **Fyzická úroveň**

- zasažený pociťuje celkovou únavu, apatii a ochablost
- nastupuje rychlá unavitelnost, i přes skutečnost rychlé regenerace po krátkou dobu
- pocity bolesti u srdce, zažívací potíže, dýchací obtíže a poruchy (nemožnost dodechnout)
- poruchy krevního tlaku, spánku
- bolesti hlavy, bolesti ve svalech
- citelné zásahy do tělesné aktivity, z hlediska její rytmiky, frekvence a intenzity

- zvýšené riziko vzniku a vypěstování závislostí všeho druhu

### **Sociální úroveň**

- nezájem o stanoviska ze strany ostatních osob
- celkový pokles sociability
- zásadní projev snahy redukovat kontakt s ostatními, ať už klienty či kolegy
- nechut' k vykonávané práci, profesi a všemu, co s ní souvisí
- velice nízký práh vcítění (empatie)
- projevy narůstajících konfliktů (ne v důsledku aktivního vyhledávání nebo vyvolávání, ale v důsledku nezájmu, lhostejnosti a apatie v sociální úrovni)
- operační styl myšlení<sup>24</sup>

Uvádí se, že syndrom vyhoření má v mezinárodní klasifikaci nemocí kód ICD 10, a je řazena do kategorie Z 73.O. s názvem Problémy spojené s obtížemi v uspořádání života. Projevují se psychickými příznaky v kognitivní rovině ztrátou nadšení, schopnosti pracovního nasazení a zodpovědnosti, nechutí a lhostejností k pracovnímu výkonu, negativním postojem ke své osobě, k práci, k organizaci, ke společnosti a životu, kdy dochází k útěku do fantazií s projevy obtíží se soustředěním. Dochází také k psychickým projevům v emocionální rovině, a to pocity sklíčenosti, bezmoci, popudlivostí, agresivitou, nespokojeností a také pocity nedostatku uznání. Tyto pocity mohou v důsledku, v krajních případech, vést až k sebevražedným úmyslům či vzniku duševní nemoci. Mezi tělesné příznaky se řadí poruchy spánku, chuti k jídlu, poklesu imunity a vegetativním obtížím, tedy potížím s dechem, srdcem či zažíváním. Nastupují pocity rychlé unavitelnosti, vyčerpanosti, svalové tenze a vysokého krevního tlaku. V rovině sociálních vztahů jsou pak projevy syndromu vyhoření zejména pozorovány úbytkem angažovanosti, snaze pomáhat druhým, omezováním kontaktů s ostatními, přibývajících konfliktů k soukromé oblasti života s nedostatečnou přípravou na výkon své práce.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Kebza, V., Šolcová, I., 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7, s. 9-10

<sup>25</sup> Jeklová, M., Reitmayerová, E., 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1, s. 22-23

### 3.4 Průběh Syndromu vyhoření

*Ve většině případů se na základní úrovni členění syndromu vyhoření hovoří o iniciační fázi původního zapálení pro věc, po níž dojde k prozření, „vystřízlivění“, či náhledu, že ideály nejsou plně realizovatelné. Následuje období první frustrace, zklamání tématem, řešeným problémem či celou profesí, klienty či osobou, s nimiž je člověk v kontaktu a na jejichž hodnocení je závislý, začínají být vnímány negativně. V další fázi vývoje tohoto syndromu nastupuje apatie, v níž propuká již nejen plná hostilita vůči klientovi, ale i vůči všemu, co souvisí s profesí či vykonávanou činností. Poslední stádium je pak fáze úplného vyhoření, vyčerpání, provázené cynismem, odosobnění a ztrátou lidskosti.<sup>26</sup>*

A. Laengle například člení proces vyhoření na tři fáze:

1) **Fáze nadšení.** Jedinec je pro něco nadšený, má určitý cíl zájmu, jeho konání se mu jeví jako smysluplné, jelikož usnadňuje cestu k vytyčenému cíli. Hlavním tématem je zde smysluplnost.

2) **Fáze vedlejšího zájmu.** Z prostředku se začíná stávat cíl. Motivace už není hnána samotným cílem a jeho dosažením, ale prostředky, které tato práce přináší. Žádaným se stal vedlejší produkt. Přestává být tím, kým chtěl být, čeho chtěl dosáhnout, ale i tak v profesi dále zůstává a funguje. Jeho nadšení začíná pohasínat.

3) **Fáze popela.** U jedince dochází ke ztrátě úcty k ostatním lidem, klientům. Nerespektuje je, vidí v nich pouze věci. Současně dochází i ke ztrátě úcty i k sobě samému, k vlastnímu životu, vlastní snaze, přesvědčení. Dochází ke ztrátě smyslu života.<sup>27</sup>

Musil také uvádí, že jde o proces, který je pozvolný, přičemž jedinec jej zpočátku ani nepozoruje. Samotné projevy a vzrůst symptomů syndromu vyhoření je možné sledovat u zasaženého člověka ve všech oblastech jeho života. Postupem tak zasahuje do oblasti psychické, fyzické i sociální. Popisuje fáze procesu, jako:

1) **Předchorobí – fáze nadšení,** kdy jedinec má snahu pracovat co nejlépe, jeho vysoké ideály jsou provázeny touhou dosáhnout úspěchu, který se nakonec i přes chronické pracovní přetěžování nedostaví.

---

<sup>26</sup> Kebza, V., Šolcová, I., 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7, s. 13

<sup>27</sup> Jeklová, M., Reitmayerová, E., 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1, s. 19

2) **1. fáze – frustrace**, při jejímž průběhu jedinec přestane zvládat stanovené úkoly a ty se začnou vršit. S tím přichází časová tíseň, v jejímž důsledku ztrácí systém vlastní práce. Následně se dostavuje neúspěch a celkové zklamání.

3) **2. fáze – apatie a stagnace**, kdy je jedinec neurotizován, což jej ale neodrazuje od neustálé činnosti. V této fázi nabývá jeho činnost forem chaosu, v jehož důsledku volí rutinní postupy a polevuje ve svém pracovním úsilí.

4) **3. fáze – celkové vyčerpání**, kdy si jedinec uvědomuje, že vykonává práci pouze z nutnosti a k původním idealistickým záměrům se staví kriticky. Vytrácí se prvotní nadšení a zaujetí pro původně stanovené plány, o které postupně ztrácí zájem. Přichází únava, skleslost a zklamání. Nedochozí k adekvátní regeneraci sil a obtíže se projeví ve všech oblastech jeho života.<sup>28</sup>

Dalším autorem, který poskytl své členění, je John W. James. Jedná se o nejčlenitější rozlišení fází syndromu vyhoření. Je jich celkem dvanáct. Nejprve jde o snahu osvědčit se v pracovním procesu. Následuje fáze snahy, udělat vše sám. Přichází stav, kdy zapomínáme sami na sebe a na vlastní osobní potřeby, kdy opomíjíme nutnou péči o sebe. Naše práce, projekty, plán, návrhy, úkoly, cíle a další, se stávají tím jediným, o co danému člověku jde. Dochází ke zmatení v hodnotovém žebříčku, kdy nevíme, co je nezbytné a co zbytné, tedy podstatné a nepodstatné. Přichází nutkavé popírání všech příznaků rodícího se vnitřního napětí jako projev obrany před tím, co se děje. Dochází k dezorientaci, ztrátě naděje, vymizení angažovanosti, zrodu cynismu, útěku od všeho a hledání útěchy v alkoholu či drogách, v tabletkách na uklidnění, přejídání se, hromadění peněz atp. Přichází radikální, pro vnější okolí pozorovatelné změně v chování, nesnášenlivosti rad a kritiky, jakéhokoli rozhovoru a společnosti druhých lidí, kdy se daný jedinec dostává do osamění a sociální izolace. Bují depersonalizace, tedy ztráta kontaktu se sebou samým a s vlastními životními cíli a hodnotami, kdy daný člověk přestává být člověkem v pravém slova smyslu. Nastupuje prázdnota, respektive pocity zoufalství ze selhání a dopadu „až na dno“, neutuchající hlad po opravdovém, smysluplném životě, přičemž potřeba smysluplnosti života je zoufale neuspokojována, frustrována. Dochází ke stavům stísněnosti, deprese, zoufalství z poznání, že nic nefunguje a člověk se ocitá ve smyslu prázdném vakuu. Nakonec se objevuje totální

---

<sup>28</sup> Musil, J., 2010. *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování*. 1. vydání. Olomouc: Psychologická a výchovná poradna. ISBN 978-80-903449-9-0, s. 38

vyčerpanost, tedy fyzické, emocionální a mentální vyplenění všech zásob energie a zdrojů motivace, pocit naprosté nesmyslnosti všeho – i marnosti žití.<sup>29</sup>

Toto však není úplný výčet pohledů na rozdělení, výčet nebo rozlišení průběhu syndromu vyhoření, kdy bychom mohli věnovat několik stran i dalším autorům. Pro shrnutí je však důležité uvést, že proces začíná vždy jakýmsi nadšením pro určitou věc, kdy následuje ochabnutí tohoto impulsu a následuje částečná či úplná ztráta zájmu, jednak pro věc nebo cíl samotný, ale i pro to, co se cíle našeho snažení původně netýkalo. Tedy sebe samé i své okolí.

### **3.5 Zátěžové situace**

Jedná se o situace, které mohou mít na vznik, průběh a vývoj syndromu vyhoření zásadní vliv. Je jim přisuzována role hlavní příčiny, a to zejména tím, že jej podporují, mohou vést, a v důsledku často vedou, k narušení psychické rovnováhy. Samotné narušení takové rovnováhy se projevuje změnou prožívání, myšlení i chování.<sup>30</sup>

Soukromý i profesní život přináší situace, a to z různých příčin, které označujeme jako náročné, obtížné, problematické, konfliktní či svízelné apod. Mají společné to, že kladou na jedince zvýšené nároky a požadavky, které mohou být zvládnuty pouze za pomoci vystupňovaného úsilí, tj. aktivizací mnohdy veškerých psychických a fyzických sil, kterými jedinec v dané chvíli disponuje. V takových situacích dochází k narušení rovnováhy mezi vnějšími požadavky a tlaky na straně jedné a způsobilostí či připraveností zatěžovaného je v dané chvíli zvládnout.<sup>31</sup>

#### **3.5.1 Stres**

Hlavní zátěžovou situací je stres. Ten bývá popisován jako stav individua, které je ohroženo nebo nadměrně zatíženo. Jedná se o komplexní psychofyziologickou reakci, která se na psychické úrovni projevuje pocitem nadměrného zatížení či ohrožení duševní a tělesné nepohody. Prožívání je často spojeno s nepříjemným uvědoměním velkého zahlcení situací

---

<sup>29</sup> Křivohlavý, J., 1998. *Jak neztratit nadšení*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-551-3, s. 84-85

<sup>30</sup> Jeklová, M., Reitmayerová, E., 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1, s. 8

<sup>31</sup> Čírtková, L., 2000. *Policejní psychologie*. 3. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-475-3, s. 126

či chvílemi, při kterých se jedinci zdá, že jsou těžko zvládnutelné, a z toho vyplývající kognitivní a emoční nejistota. Člověk neví, jaké další obtíže mu stresující situace může přivodit, kdy často bývá i na pochybách, že se s nimi může vůbec vyrovnat, jelikož doposud fungující strategie chování se najednou zdá být neefektivní.<sup>32</sup>

Seyle stres definuje jako odpověď lidského těla na jakýkoli požadavek, kterému je vystaveno. Rozlišuje dva druhy, pozitivní, tzv. eustres, který víceméně jedinec pociťuje ve šťastných chvílích, pocitech naplnění a blaženosti a pak distres, který je negativního rázu. Jedná se o nadměrné množství zničujícího stresu. I přes skutečnost, že nízké dávky stresu nám pomáhají v učení a našem progresu, může neustálé (chronické) množství stresu vést k duševnímu, tělesnému i psychickému vysílení, kdy nezáleží na tom, zda je pozitivní či negativní.<sup>33</sup>

Křivohlavý zase stres definuje jako vztah mezi dvěma silami, protikladně působícími. Bývají subjektivně definovány. Tyto dvě síly pojmenovává tzv. stresory a salutory. Stresory jsou souborem zatěžujících faktorů, salutory pak schopnosti tyto těžkosti zvládat. Pokud je mezi nimi rovnováha, je vše v pořádku, pokud ne, dochází ke stresu. Jeli přesah tohoto nepoměru nad určitou zvládnutelnou hranici, mluvíme právě o distresu.<sup>34</sup>

Stres je také spojován se situacemi, kdy se od jedince vyžadují mnohdy obvyklé a osvojené činnosti, ale ve chvíli ztížených nebo tísnivých podmínek pro jejich realizaci. Běžné úkoly jsou ztěžovány nebo narušovány vnějšími tlaky a podmínkami, jako třeba nedostatkem času, pocity nebezpečí či ohrožení, anebo vědomím zvýšené odpovědnosti.<sup>35</sup>

V běžné mluvě se o stresu pojednává jako události nebo sledu událostí, které většinou vyvolávají reakci v podobě „distresu“, špatného stresu, avšak občas také jako o vyostřené situaci, která vede k prožitkům radosti a dobré nálady, tedy dobrého stresu.<sup>36</sup>

---

<sup>32</sup> Vágnerová, M., 2014. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0696-5, s. 40-41

<sup>33</sup> Minirth, F., Haekins, D., Meier, P., Flournoy, R., 2011. *Jak překonat vyhoření*. Praha: Návrat domů. ISBN 978-80-7255-252-8, s. 11-12

<sup>34</sup> Křivohlavý, J., 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3, s. 38-39

<sup>35</sup> Čírtková, L., 2000. *Policejní psychologie*. 3. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-475-3, s. 127

<sup>36</sup> Vinay, J., 2007. *Stres a zdraví*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-211-9, s. 19



### 3.5.2 Frustrace

Frustrace může být vysvětlena jednoduše, jako naše vlastní zjištění, že v určitých situacích jsou naše možnosti omezené. V takových chvílích začínáme pochybovat o smyslu našeho snažení. Uvědomujeme si vlastní bezmocnost a začínáme zpochybňovat vlastní výsledky a význam naší práce. Mnohdy přibývají problémy s byrokracií a nedostatkem uznání z okolí. V důsledku nepřekonatelného rozdílu mezi tím, co bychom rádi udělali, a tím, co je ve skutečnosti v našich možnostech, vzrůstá naše zklamání, a to v důsledku vede k frustraci.<sup>37</sup>

Frustrující pro nás bývá chvíle, kdy je člověk vystaven situaci, při které je mu znemožněno dosáhnout uspokojení důležité potřeby, subjektivního rázu, přičemž byl ve skutečnosti přesvědčen, že tomu bude naopak. Je to neočekávaná ztráta šance na uspokojení, která vyvolává prožitky zklamanosti a stimuluje reakce, které jsou zaměřené na obnovení rovnováhy této nežádoucí situace. Frustraci je možné překovat, a to například odložením uspokojení, zesílením úsilí a vytrvání, změnou motivu nebo prostou rezignací na dosažení nedosažitelného.<sup>38</sup>

Taková zkušenost, jakou je ta frustrující, je docela častá, kdy do určité míry může být i žádoucí, jelikož nutí člověka nacházet efektivnější východiska a řešení.<sup>39</sup>

### 3.5.3 Deprivace

Hovoříme-li o deprivaci, pak je popisováno, že se jedná o stav, kdy významné fyziologické či psychologické potřeby nejsou uspokojovány v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu. Zejména dlouhodobost a delší trvání je u deprivace významným determinantem.<sup>40</sup>

---

<sup>37</sup> Stock, Ch., 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3553-5, s. 24

<sup>38</sup> Jeklová, M., Reitmayerová, E., 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1, s. 10

<sup>39</sup> Vágnerová, M., 2014. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0696-5, s. 40

<sup>40</sup> Jeklová, M., Reitmayerová, E., 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1, s. 11

### 3.5.4 Krize

Jedná se o nepředvídatelné negativní vyhocení situace, která sebou nese pocit přítomnosti nezvládnutelného problému. Za jejím vznikem může být vliv déletrvajícího hromadění či situační nárůst problému. Typickým znakem pak je selhání adaptačních mechanismů, které do té doby fungovaly. Takovým příkladem může být konflikt v rodinném prostředí, který může vyústit ve zkratkovité jednání spojené s fyzickým útokem nebo útekem z domova. Jedince provází negativní emoce, narušení pocitů jistoty a bezpečí, silné tenze, zoufalství či beznaděj. Dochází ke změně myšlení i k hodnotícím mechanismům dané situace.<sup>41</sup>

### 3.5.5 Konflikt

V mnohých popisech případů, které byly zakončeny burnout syndromem, bývá velké množství údajů o tom, že dříve, než došlo k psychickému vyhoření, převládaly v okolí postiženého jedince špatné vzájemné vztahy. Tím můžeme rozumět existence nedorozumění, sporů, rozporů, konfliktů a podobných situací. V tomto kontextu je možno hovořit o hádkách, urážkách, napadání jednoho druhým či přímé hostilitě.<sup>42</sup>

Stejně jako frustrace, řadí se i konflikty ke každodenním situacím, do kterých se člověk dostává. Celkově narušují pocit pohody. Negativní vliv začínají mít, když jsou skutečně vážné, jejich trvání je příliš dlouhé, zasahují osobně důležitou oblast a jedinec není schopen je řešit. Může se jednat jak o mezilidské konflikty, tak ale i konflikty vnitřní. Závažným stresujícím faktorem se stávají, když dochází k jejich nadměrné kumulaci.<sup>43</sup> *Patogenním činitelem se stává teprve tehdy, když je skutečně závažný, trvá příliš dlouho, zahrnuje osobně významnou oblast a člověk jej není schopen řešit.*<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup> Vágnerová, M., 2014. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0696-5, s. 43

<sup>42</sup> Křivohlavý, J., 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3, s. 41-42

<sup>43</sup> Jeklová, M., Reitmayerová, E., 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1, s. 10

<sup>44</sup> Vágnerová, M., 2014. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0696-5, s.40

### 3.5.6 Trauma

Traumatem je náhle vzniklá situace, vedoucí k umělému poškození nebo ztrátě pocitů bezpečí a jistoty. Je prožívána úzkost, smutek, obavy do budoucna. Jedná se o situace, kdy nám například zemře blízká osoba, jsme účastni při neštěstí či živelní pohromě.<sup>45</sup> K takovýmto situacím mají policisté poněkud blíže než běžný člověk.

Tato má pro jedince zásadně negativní význam, působí mu újmu a je tedy provázena projevy narušení emočního prožívání. Traumatizovaný člověk je ovlivněn i v oblasti uvažování, a je negativně zasažena i jeho objektivita. Pod takovým tlakem může být nesoudný a nekritický. Přitom se nemusí nutně jednat o traumatizující újmu nebo pocit ztráty, ale například i o změnu sociálního postavení či chování okolí.<sup>46</sup> *Trauma je situace, která působí takovou bolest (na emocionální, rozumové a/i tělesné úrovni), že to otřese vaším pocitem bezpečí. ... Dnes obvykle považujeme trauma za fyzické zranění, které člověka zavede na pohotovost. Mnohá traumata však zraňují mysl a emoce. To platí zejména tehdy, jestliže jste v životě utrpěli opakovaná traumata.*<sup>47</sup>

## 3.6 Syndrom vyhoření a jiné poruchy

Syndrom vyhoření se v mnoha případech podobá známým chorobám či poruchám, zejména některými svými symptomy. Zásadním odlišením, zejména pro potřeby této diplomové práce, je však jeho vazba na profesi či zaměstnání. Autor považuje za nutné stručně uvést vzájemné odlišnosti a přiblížit specifické charakteristiky syndromu vyhoření.

### 3.6.1 Deprese

Deprese a burnout k sobě mají velmi blízko. Mají několik společných příznaků a symptomů. Těmi mohou být pocity zmaru, smutné nálady, ztráty motivace, energie či apatie. Zásadním rozdílem však je negativní dopad deprese na celou osobnost jedince. Zejména zasahuje či postihuje všechny životní aktivity. Oproti tomu u syndromu vyhoření hovoříme o negativitě v oblasti myšlenek a pocitů, které se týkají profesního života. Rozdílem také

---

<sup>45</sup> Jeklová, M., Reitmayerová, E., 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1, s. 11

<sup>46</sup> Vágnerová, M., 2014. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0696-5, s. 42-43

<sup>47</sup> Virtue, D., 2017. *Nenechte pohasnout svou jiskru*. Olomouc: Anag. ISBN 978-80-7554-070-6, s. 21

může být rozličné narušení oblasti spánku, přičemž u deprese může docházet k častému buzení během noci, přičemž u syndromu vyhoření dochází spíše k problematickému usínání.<sup>48</sup> Člověk v depresi například ztrácí schopnost prožitku radosti, přičemž odlišnost je spatřována i ve zvýšeném sklonu k neadekvátním pocitům viny, sebeobviňování, v mnohých případech až obludného charakteru. Oproti tomu u syndromu vyhoření bývá obvyklé vztahování viny na své okolí.<sup>49</sup>

Odlišnost je pak dána i ve způsobu léčby, jelikož u deprese je stěžejní léčebnou metodou farmakoterapie, tedy užívání léků, kdežto u syndromu vyhoření se jedná o psychoterapii.<sup>50</sup>

### 3.6.2 Alexithymie

Srovnání má i s poruchou zvanou alexithymie. Jejich společnými příznaky jsou celková lhostejnost, snížení kreativity, představitivosti, letargie v sociálních vztazích, oploštělost emocionality a někdy i striktně operační myšlení. Alexithymie se ale odlišuje od syndromu vyhoření zejména tím, že bývá zjištěna často u pacientů s již probíhající jinou psychosomatickou chorobou. Ještě výraznější odlišnost může být, že u syndromu vyhoření absentuje znak nedostatku vyjadřovacích schopností ve směru k emocím. Jedinci s alexithymií totiž často nejsou schopni vyjádřit emoce, na rozdíl od lidí s burnout syndromem, kteří emoce redukují, ale jinak je vyjádřit dokážou.<sup>51</sup>

---

<sup>48</sup> Škoda, J., Doulík, P., 2016. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. 1. vydání. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-992-4, s. 21

<sup>49</sup> Vágnerová, M., 2014. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0696-5, s. 358

<sup>50</sup> Škoda, J., Doulík, P., 2016. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. 1. vydání. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-992-4, s. 21

<sup>51</sup> Kebza, V., Šolcová, I., 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7, s. 12

### 3.6.3 Chronický únavový syndrom

Chronický únavový syndrom se projevuje přetrvávající únavou, slabostí celého těla, nápadným vyčerpáním, které následuje i po sebemenší námaze, pocity bolestí svalů, hlavy a vede k poruchám spánku. Jedinci s únavovým syndromem se nemohou uvolnit.<sup>52</sup>

### 3.6.4 Neurózy

Podobnost může být konstatována i s některými druhy neuróz. Pomocným ukazatelem odlišení bývá výskyt pseudohalucinací a převládající emocionální vyčerpání. Zmíněné pseudohalucinace se totiž u syndromu vyhoření nikdy nevyskytují.<sup>53</sup>

## 4 Prevence a pomoc

Výše byly rozvedeny možné ukazatele syndromu vyhoření, které pomáhají při jeho rozlišení. Nyní se autor zaměřuje na možnosti preventivní činnosti na úrovni jedince i širší společnosti či pomoc v již rozbujelém stavu. Je jasné, že v nejlepším případě je se takovému stavu vyhnout a učinit takové kroky, které povedou k tomu, že se jedinec do takového stavu nikdy nedostane nebo učiní alespoň vše pro to, aby zmírnil jeho dopady na svou psychickou integritu, ale někdy tomu tak prostě není a v takových chvílích je pak důležité uvědomění problému, hlavně jeho příčin, a ochoty s tím něco činit.

### 4.1 Profese ohrožené Syndromem vyhoření

*„Stav trvalé únavy a zesláblosti, během něhož se prohlubuje pocit nesmyslnosti života a lhostejnosti, je varovným signálem, který je třeba brát vážně.“<sup>54</sup>*

Burnout může postihnout každého z nás. Objevuje se u lidí nejrůznějšího povolání, kterými mohu být lékaři, pedagogové, řidiči, poradci, kněží, osoby v domácnosti nebo studenti. Vyhoření se může projevit u každého z nich. Nebere v potaz mládí ani stáří, a je mu lhostejné postavení ve společenském žebříčku nebo výše bohatství.<sup>55</sup>

---

<sup>52</sup> Vágnerová, M., 2014. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0696-5, s. 104

<sup>53</sup> Kebza, V., Šolcová, I., 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7, s. 12

<sup>54</sup> Kallwass, A., 2007. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-299-7, s. 63.

<sup>55</sup> Rush, M., D., 2003. *Syndrom vyhoření*. 1. vydání. Praha: Návrat domů. ISBN 80-7255-074-8, s. 7

Vyčerpání, pasivita a zklamání je důsledkem reakce na převážně pracovní stres, kdy prakticky postihuje všechny známé zaměstnanecké kategorie, od lékařů, zdravotních sester, po učitele, policisty, advokáty, pojišťovací agenty, sociální pracovníky, manažery, duchovní, a jiné. V dnešní době je ale již popisován i u nezaměstnaneckých kategorií, kdy se však vždy jedná o osoby, které jsou v jakémkoli kontaktu s druhými lidmi, jsou závislé na jejich hodnocení a mohou být vystaveny působení chronického stresu.<sup>56</sup>

Zajímavě k tomuto tématu přistupuje Moravcová, která mimo rozvedení, co je syndrom vyhoření, uvádí rozdělení ohrožených skupin syndromem vyhoření na nadšené podnikatele, frustrované korporátní zaměstnance a pečovatele, kteří se obětovali.<sup>57</sup> Dle osobního názoru autora je policista kombinací všech těchto třech skupin, z každé je možné něco převzít.

I Jeklová a Reitmeyerová shrnují, že jsou zde určité profese, které jsou ke vzniku burnout syndromu náchylnější. Zejména se objevuje především u „angažovaných pomahačů“, tedy u lidí, pro které je mezilidský kontakt každodenním chlebem, bez něž výkon jejich profese takřka není možný. Větší riziko se zvyšuje tam, kde se jedinec setkává s problémy druhých a snaží se je emočně podpořit.<sup>58</sup>

Predispozicí je nejenom typ profese, ale též určité osobnostní rysy. Rush vyjmenovává ty, které jsou společné lidem postiženým vyhořením, jako např. pevná vůle, perfekcionismus, cílevědomost, ochota k riskování, zvýšená soutěživost, soběstačnost, potřeba mít vše pod kontrolou, opovrhování selháním svým i druhých, pozitivní přístup k úkolům.<sup>59</sup>

## 4.2 Diagnostika syndromu vyhoření

Vzhledem k tomu, že syndrom vyhoření se vyznačuje shodnými příznaky, byla vytvořena i nejedna metodika měření psychického vyhoření, které si může změřit každý sám, za předpokladu, že klade důraz na skutečně pravdivé odpovědi. Jedním z nich může být dotazník psychického vyhoření – Burnout Measure - BM, jehož autory jsou Ayala M. Pines

---

<sup>56</sup> Kebza, V., Šolcová, I., 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7, s. 7-8

<sup>57</sup> Moravcová, I., 2019. *Zářit a nevyhořet*. Praha: Euromedia Group. ISBN 978-80-7617-962-2, s. 110-111

<sup>58</sup> Jeklová, M., Reitmayerová, E., 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1, s. 15-17

<sup>59</sup> Rush, M., D., 2003. *Syndrom vyhoření*. 1. vydání. Praha: Návrat domů. ISBN 80-7255-074-8, s. 35-38

a Elliott Aronson. Po jeho vyplnění a vyhodnocení dostane výsledek, v jakém psychickém rozpoložení se nachází a zda je jeho psychické rozpoložení ještě v pořádku, či je třeba začít věnovat pozornost, zda se s ním něco neděje. Dotazník se dotýká pocitů fyzického, citového a duševního vyčerpání. Existují samozřejmě i metody užívané k odbornému vyšetření burnout syndromu, a to například metoda Maslach Burnout Inventory-MBI. Touto metodou se zjišťují tři faktory, a to emocionální vyčerpání, depersonalizace a snížený pracovní výkon. Možná se zdá, že metody zjišťování tohoto fenoménu jsou pouze dotazníkové, ale nejde pouze o tuto formu, jako v předchozích příkladech, ale pro potřeby tohoto díla je relevantní dotazníková varianta sběru potřebných dat.<sup>60</sup>

Ve shodě s metodou MBI Stock uvádí, že hlavními příznaky syndromu vyhoření jsou vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti. Ve svém díle také nabízí možnost samotestu, a návod k jeho vyhodnocení. Blíže se také zabývá rizikovými faktory, které mohou vést k rozvoji syndromu vyhoření, a to jak v rovině zaměstnání, tak v rovině osobnosti.<sup>61</sup>

Existují ale i další, vylepšené původní metody, a to například Oldenburg Burnout Inventory-OLBI a dále pak MBI-GS. Oba tyto způsoby jsou konstruovány na stejném principu, kdy obsahují škálu „vyčerpání“ a „zhostejnění“. Další diagnostickou metodou je Copenhagen Burnout Inventory-CBI, který je konstruován k hodnocení vyčerpání, jako hlavní komponentu rozvoje syndromu vyhoření.<sup>62</sup>

Právě metoda MBI, tedy tzv. Maslach Burnout Inventory, je však kritizována zejména o ohledem na absenci dalšího vývoje. Novější metodou, která vykazuje obdobné psychometrické charakteristiky, je Shirom-Melamedova škála, tzv. SMBM (dále jen „SMBM“).<sup>63</sup> *Obsahuje 14 položek, které se hodnotí na Likertově škále od 1 – 7. Hodnotí se celkový skóre, který představuje narůstající riziko vyhoření. Tato metoda nemá pevně stanovené hranice vyhoření. Skóre se pohybuje od 14 – 98 bodů. Orientačně se považuje za*

---

<sup>60</sup> Křivohlavý, J., 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3, s. 49-57

<sup>61</sup> Stock, Ch., 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3553-5, s. 19-29

<sup>62</sup> Škoda, J., Doulík, P., 2016. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. 1. vydání. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-992-4, s. 31

<sup>63</sup> Ptáček, R., Čeledová, L. a kol., 2011. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1998-9, s. 44

zvýšené riziko vyhoření hranice > 56 bodů a za vyhoření skóre 84 – 98. Kromě celkového skóru se hodnotí i tři subškály. Položky 1 – 6 v dotazníku se zaměřují na oblast fyzické únavy (P), kde skóre > 24 bodů předpokládá riziko SV. Položky 7 – 11 určují kognitivní opotřebovanost (C), > 20 bodů naznačuje riziko. Položky 12 – 14 se vztahují k emočnímu vyčerpání (E), > 12 bodů je hrozící riziko vyhoření v emocionální rovině. Tyto subškály naznačují směr vyhoření.<sup>64</sup>

Samozřejmě neexistují pouze dotazníkové formy diagnostiky, ale například i tzv. nástroj subjektivního hodnocení vlastní situace za pomoci PSA – *Personal Subjective Analysis* neboli Rozbor osobního vnitřního stavu.<sup>65</sup>

### 4.3 Životní styl, jako prevence a pomoc

Tak jako na většinu chorob a nemocí existuje lék či metoda, jak jich jedince zbavit, je i syndrom vyhoření řazen mezi nežádoucí stavy, kterým lze předcházet či je úspěšně vyléčit či překonat. Nejdříve je třeba zmínit možnosti, jak tomuto jevu předcházet a až poté, jakým způsobem je možno člověku či lidem pomoci, když už u nich syndrom vyhoření propukl.

Jednou z možností může být prevence stresu a špatné nálady, jako původce vzniku syndromu vyhoření. Pomoci může například vytvoření pravidelnosti denního rytmu, udržovat se v pohybu a zdravě sportovat, zdravě se stravovat, vydatně spát, naučit se zvládat stresové situace, zejména tedy ty, které nemůžeme eliminovat nebo se jim vyvarovat a pěstovat zdravé sociální kontakty.<sup>66</sup>

Aktivní životní styl, jako prevence zvládnutí stresu, je důležitý. To je nesporný fakt. Podle některých v sobě aktivní přístup k životu zahrnuje tyto principy:

- otevřenost k okolnímu dění a zájem o něj, snaha chápat jevy a děje jako zajímavé a smysluplné

---

<sup>64</sup> Petlachová, M., 2016. *Syndrom vyhoření u všeobecných sester. Diplomová práce.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci-Fakulta zdravotnických studií, s. 37

<sup>65</sup> Křivohlavý, J., 2012. *Hořet, ale nevyhořet.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3, s. 56-57

<sup>66</sup> Davies, W., 2014. *Jak překonat vztek a podrážděnost.* Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5099-6, s. 155-157



- nemít obavy ze změn a pochopit je jako běžnou, přirozenou a nezbytnou součást života a vnímat je jako příležitost
- při setkání se s nepříjemností být v zásadě aktivní, hledat možnosti, jak jim čelit a překonat je
- se stresujícími situacemi počítat a uvědomit si, že se jim v dnešní době prostě nevyvarujeme
- vypěstovat si um, jak oprostít své dennodenní aktivity od všedního a pracovního stresu, respektive nenosit si stres domů a naopak
- pěstovat dobré sociální vazby, jako prevenci před stresem, jelikož podpora ostatních v tomto ohledu velice pomáhá
- pěstovat si harmonický rodinný život a životní prostředí
- osvojit si zdravý životní styl, životosprávu, dostatek spánku, pohybu a vyvarování se negativních životních návyků<sup>67</sup>

Ve zkratce, udržovat svůj život v jakýchsi mantinelech zásad zdravého životního stylu, jak je nám většinou po dobu našeho života připomínáno. Netřeba dalšího vysvětlování a rozvádění, jakými postupy a metodami pěstovat zdravý stav ducha i těla. To jistě zná téměř každý, a co si budeme povídat, každý na to jde z jiného soudku.

Pokud chceme hovořit o pomoci v již pokročilé fázi syndromu vyhoření, tak podle Vrchy, který zhodnotil dosavadní poznatky, je důležité především změnit myšlenkové a pocitové vzorce vyvolávající stres, pěstovat zdravou sebejistotu, osvojit si pozitivní životní postoj a strategii, podporovat zdraví. Pokud je již stav hodně vážný, hraničící až s myšlenkami na sebevraždu, je nutné okamžitě vyhledat odbornou pomoc.<sup>68</sup>

Odborná pomoc při terapii vyhoření je inspirována zejména existenciální psychoterapií. Při této se terapeut zaměřuje na prožitky klientů a jejich vnitřní svět, pomáhá jim nalézt odpovědi na smysl jejich vlastní existence, smysl jejich života, svobody nebo odpovědnosti. V našich podmínkách se jedná o tzv. daseinsanalýzu a logoterapii. Daseinsanalýza pomáhá s hledáním odpovědi kdo jsme, smysl existence. Důležité je, jaký je člověk nyní, teď a tady, ne jaký byl dříve. Logoterapie pak provádí pochopením smyslu vlastního života, snaží se o objevení nových hodnot a také odpovědi proč existovat, proč a

---

<sup>67</sup> Kebza, V., Šolcová, I., 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7, s. 20-21

<sup>68</sup> Vrcha, P., 2020. *Stres a (syndrom) vyhoření u soudců*. Praha: Leges. ISBN 978-80-7502-432-9

pro co žít. Jejím úkolem je také napomoci člověk objevit a utvořit si vazby, vztah k sobě samému i ke svému okolí. Tyto vazby napomáhá i vytvářet.<sup>69</sup>

Při léčbě je předně důležité, aby si jedinec, který se v takovém stavu nachází, uvědomil problém, přítomnost něčeho nestandardního a byl srozuměn s tou skutečností, že trpí syndromem vyhoření. Nutné je i pochopení, že se jedná o vážný stav. Vůle léčit se je samozřejmě neméně významná. Mezi nejdůležitější formu pomoci řadíme sociální oporu, kterou chápeme jako podporu nejbližších i vzdálenějších osob. V pracovní rovině je zejména nutné, aby si člověk uvědomil smysluplnost své činnosti, srozumitelnost úkolů, jejich přijatelnost a také jejich nastavení v rovině zvládnutelnosti. Je potřeba ujasnit si své kompetence a hranice. Jako zásadní je uváděno oddělení práce a času na odpočinek. I sám zaměstnavatel, jehož pomoc je v takových případech velice důležitá, může učinit řadu efektivních opatření, například změnu náplně práce zaměstnanci, jeho oddělení od zdroje problému, úpravu pracovních podmínek či změnu pracovního kolektivu. Nejefektivnějším řešením, jak se syndromem vyhoření jako osobní krizí bojovat, se tak nadále ukazuje *přehodnocení svého stavu, s využitím odborné pomoci ve formě supervize nebo psychologa a pomocí restrukturalizace (alespoň dočasné) pracovního místa.*<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> Škoda, J., Doulík, P., 2016. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. 1. vydání. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-992-4, s. 32

<sup>70</sup> Ptáček, R., Čeledová, L. a kol., 2011. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1998-9, s. 40-41

## 5 Policie České republiky

*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 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 14 krajských ředitelství policie. Jejich územní obvody se shodují s územními obvody 14 krajů České republiky.<sup>71</sup>*

*Policie České republiky plní specifické úkoly při řešení krizových situací a mimořádných událostí a představuje jednu ze základních složek integrovaného záchranného systému. Při mimořádných událostech, jakými jsou v našich podmínkách známé povodně, vichřice či jiné živelní pohromy, nebo také nebezpečné požáry, nehody většího rázu, průmyslové havárie, plní úkoly, vyplývající jednak ze zákona o Policii České republiky, tak i ze zákona o integrovaném záchranném systému.<sup>72</sup>*

### 5.1 Organizační struktura Policie ČR

Tradičním pojmem policejní organizace jsou služby. Službou je vymezený okruh činností spojených věcnou souvislostí, nikoliv nutně organizačním uspořádáním.<sup>73</sup> Jednotlivé rozdělení služeb, které se týkají této diplomové práce, budou rozvedeny v následujících kapitolách, a to v tom okruhu činností, které jsou stěžejní pro provedené výzkumné šetření.

Struktura útvarů Policie ČR zůstává přes všechny organizační změny v základu stejná. Na vrcholu stojí Policejní ředitelství nebo Policejní prezidium ČR, v soustavě útvarů

---

<sup>71</sup> Policie ČR, 2021. *Policie České republiky*. [online]. [cit. 19.12.2021]. Dostupný z www: <<https://www.policie.cz/clanek/o-nas-policie-ceske-republiky-policie-ceske-republiky.aspx>>

<sup>72</sup> Vokuš, J., 2010. *Policie České republiky*. 1. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky. ISBN 978-80-254-6098-6, s. 68

<sup>73</sup> Šteinbach, M., 2021. *Třicet let Policie České republiky*. 1. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky. ISBN 978-80-908139-0-8, s. 37

jsou dále celorepublikové útvary, a nakonec útvary s územně omezenou působností, a to zpravidla na krajském a okresním stupni.<sup>74</sup>

### **5.1.1 Služba pořádkové policie**

Služba pořádkové policie je základním pilířem Policie České republiky, kdy je službou, která se počtem příslušníků řadí mezi nejpočetnější. Jedná se o nejzákladnější službu, co se obsahu její činnosti týče. Policisté zařazení do služby pořádkové policie chrání veřejnost, její majetek, bezpečnost osob, chrání veřejný pořádek, plní úkoly v trestním řízení, také v přestupkovém a správním řízení, dohlíží na bezpečnost a plynulost silničního provozu. Kontakt s veřejností pořádkové policie zajišťuje síť obvodních oddělení, které jsou rozmístěny na celém území České republiky. Na těchto odděleních je vykonávána služba nepřetržitě, a to formou dozorčí služby, kdy je tím zajišťována trvalá akceschopnost. Mezi základní činnosti dozorčí služby takového oddělení je příjem oznámení, žádostí a dalších podnětů. Dále to je různá forma spolupráce a zajištění styku se všemi, kterým je služba policie poskytována. Nejviditelnější činnost pořádkové policie je obchůzková a hlídková služba, která je policisty vykonávána ve svěřených okrscích nebo v určených stanovištích a úsecích. Při této činnosti policisté působí na veřejnost, dbají o předcházení a zabraňování přestupkům a trestným činům, odhalují je a jejich pachatele, proti kterým i zakročují. Patří sem i provádění prvotních úkonů a opatření na místech činů, dále pátrání po hledaných a pohřešovaných osobách a věcech. Co se týče přestupkového a trestního řízení se policisté, zařazení v pořádkové službě, zaměřují zejména na drobnou majetkovou kriminalitu a další delikty, které se řadí mezi nejrozšířenější a veřejnost mohou nejvíce trápit. Služba je také zaměřena preventivní činností.<sup>75</sup>

### **5.1.2 Služba dopravní policie**

Hlavní úkolem a smyslem služby dopravní policie už dává tušit její název. Tím je zejména dohled nad bezpečností a plynulostí silničního provozu na pozemních komunikacích, kontrola a dodržování podmínek provozování silniční dopravy a v šetření

---

<sup>74</sup> Šteinbach, M., 2021. *Třicet let Policie České republiky*. 1. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky. ISBN 978-80-908139-0-8, s. 45

<sup>75</sup> Vokuš, J., 2010. *Policie České republiky*. 1. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky. ISBN 978-80-254-6098-6, s. 22

dopravních nehod. Dalšími úkoly jsou ty na úseku dopravního inženýrství. Co se týká základního úkolu, kterým je dohled na silniční provoz, je tím především řízení provozu na pozemních komunikacích, kontrola dodržování pravidel silničního provozu a výkon kontroly nad dodržováním těchto pravidel účastníky, kteří na silnici vyjíždějí. Patří sem mimo jiné i dohled nad technickým stavem vozidel, kdy tyto kontroly se provádí přímo v terénu. Na základě aktuální dopravně bezpečnostní situace se dopravní policisté zaměřují také na provádění speciálních kontrol, zaměřených na dodržování zákazu požívání alkoholických nápojů a jiných návykových látek účastníky silničního provozu či dodržováním rychlostních limitů, tedy kontrolou rychlosti. Za tímto účelem probíhají i tzv. dopravně bezpečnostní akce, kterých se účastní co nejvíce policistů na co největším území. Mezi další zaměření dopravních policistů patří zajišťování doprovodu nadměrným nákladům, výkon kontroly nad dodržováním bezpečnostních přestávek řidičů nákladních vozidel a autobusů, kdy je kompetentní k řešení všech přestupků, které odhalí. Specializovaná pracoviště služby dopravní policie pak mají za úkol šetření dopravních nehod. Tou je zajišťována dokumentace a zjišťování těch trestných činů, které souvisejí a jsou spáchány v souvislosti s porušením předpisů, upravujících silniční provoz. Tím pádem plní i úkoly policejního orgánu podle trestního řádu. Úsek dopravního inženýrství pak provádí výkon státní správy v oblasti bezpečnosti a plynulosti silničního provozu. Mimo jiné také vystupuje jako odborný orgán policie, který vydává svá stanoviska při řešení sítě pozemních komunikací a řízení provozu na nich, posuzuje také užití dopravního značení a zařízení nebo uplatňuje preventivní opatření k omezení dopravní nehodovosti v daných lokalitách.<sup>76</sup>

### **5.1.3 Služba kriminální policie a vyšetřování**

Policisté zařazení ve službě kriminální policie a vyšetřování odhalují skutečnosti nasvědčující tomu, že byl spáchán trestný čin, jakož i odhalovat jejich pachatele. Znaky trestných činů jsou uvedeny v trestním zákoně. Plní úkoly trestního řízení, jehož postup je pak uveden a upraven trestním řádem. Mezi jejich povinnosti patří dále vyhledávání trestné činnosti, je-li skryta, a na podkladě vlastních poznatků, trestních oznámení či jiných podnětů prověřovat veškerá podezření ze spáchání trestných činů. Jejich povinností je též prevence

---

<sup>76</sup> Vokuš, J., 2010. *Policie České republiky*. 1. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky. ISBN 978-80-254-6098-6, s. 30

trestné činnosti. Při objasňování jsou policisté služby kriminální policie a vyšetřování oprávněni získávat podklady, zajišťovat stopy a shromažďovat nezbytná vysvětlení od osob fyzických i právnických, ale i od státních orgánů. Za podmínek, které stanovuje trestní řádu, jsou také oprávněni vyžadovat znalecké posudky a odborná vyjádření, provádět ohledání místa činu či věci, pořizovat obrazové či zvukové záznamy osob, a také provádět daktyloskopování osob, tedy snímat otisky prstů a jiných znaků lidského těla. Kriminálníisté jsou také oprávněni používat operativně pátrací prostředky, mezi které patří sledování osob a věci, použití agenta nebo předstíraný převod. Předstíraným převodem může být například fňgovaný nákup věci, která pochází z trestné činnosti, nebo za ní byla získána či byla k trestné činnosti použita. Příslušníci služby kriminální policie a vyšetřování se většinou specializují na obecnou nebo hospodářskou kriminalitu. K obecné kriminalitě se váží trestné činy proti životu a zdraví, proti majetku nebo proti svobodě a lidské důstojnosti. Oproti tomu k hospodářské kriminalitě pak trestné činy proti měně, hospodářské kázni nebo daňové trestné činy. Další specializace kriminalistů může spočívat ve výkonu v oblasti operativně pátrací činnosti, za kterou můžeme spatřovat pátrání po hledaných a pohřešovaných osobách a věcech, a dále v oblasti vyšetřování. Vyšetřováním je trestní stíhání konkrétního pachatele či pachatelů, obviněných z konkrétního trestného činu.<sup>77</sup>

#### **5.1.4 Služební zařazení policistů**

V rámci výše uvedených služeb, jsou policisté obsazováni na služební místa, ke kterým se váží jednak hodnostní označení a funkce, tak i z nich vyplývající oprávnění a povinnosti. Autor považuje za nutné uvést ty funkce, které spadají do výzkumného šetření, krátce zmínit a rozvést.

Nařízení vlády č. 104/2005 Sb., *kterým se stanoví katalog činností v bezpečnostních sborech*, ve znění pozdějších předpisů upravuje služební zařazení policistů a jejich hodnostní označení, ve struktuře Policie České republiky. Pro každé toto zařazení a hodnost jsou stanovena kritéria, která musí příslušní naplňovat. Výzkumný vzorek pro výzkum, v rámci této diplomové práce, zahrnuje policisty ve funkcích asistent, vrchní asistent, inspektor, vrchní inspektor a komisař. Níže jsou uvedeny pouze některá kritéria výkonu služby u uvedených funkcí, a to dle zmíněného katalogu činností:

---

<sup>77</sup> Vokuš, J., 2010. *Policie České republiky*. 1. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky. ISBN 978-80-254-6098-6, s. 50

- **asistent (nadstrážmistr) – 3. tarifní třída**
  - Plnění základních úkolů policie v oblasti dohledu nad veřejným pořádkem a bezpečností, dopravou, vstupem a pobytem cizinců na území České republiky s případným odhalováním a vyřizováním přestupků svěřených do působnosti Policie ČR v blokovém řízení. Provádění dílčích úkonů v trestním řízení.
  - Samostatný výkon střežení a eskortování osob omezených na svobodě nebo střežení osob umístěných v záchytných zařízeních.
- **vrchní asistent (podpraporčík) – 4. tarifní třída**
  - Výkon služby Policie ČR při zabezpečování dohledu nad veřejným pořádkem a bezpečností, dopravou, režimem ochrany státní hranice, vstupem a pobytem cizinců na území České republiky, jehož součástí je odhalování, prošetřování a vyřizování přestupků svěřených do působnosti Policie ČR. Dále provádění jednotlivých úkonů v trestním řízení.
  - Koordinace činností Policie ČR při výkonu hlídkové služby, při střežení a eskortování osob omezených na svobodě nebo při výkonu služební kynologie nebo hipologie v rámci útvarů Policie ČR.
- **inspektor (praporčík) – 5. tarifní třída**
  - Samostatný výkon základních policejních činností v trestním řízení při odhalování, dokumentaci a vyšetřování trestné činnosti v příslušnosti útvarů s územně vymezenou působností nižšího stupně.
  - Samostatný výkon odborných činností na úseku povolování a kontroly pobytu cizinců na území České republiky v rámci útvarů s oblastní působností nebo výkon jiných správních činností svěřených policii v rámci útvarů s územně vymezenou působností nižšího stupně.
  - Samostatný výkon speciálních kynologických činností pro potřeby trestního řízení v útvarech Policie ČR.
- **vrchní inspektor (nadpraporčík) – 6. tarifní třída**
  - Výkon náročných policejních činností v trestním řízení při odhalování, dokumentaci a vyšetřování trestné činnosti v příslušnosti útvarů s územně vymezenou působností nižšího stupně.
  - Výkon odborných kriminalisticko-technických činností v rámci útvarů Policie ČR.

- Výkon odborných činností při odhalování, dokumentaci a vyšetřování závažných protiprávních jednání na úseku bezpečnosti a plynulosti silničního provozu, veřejného pořádku a bezpečnosti.
- Výkon odborných činností při přípravě a používání technických prostředků v útvech policie služby kriminální policie a vyšetřování s územně vymezenou působností nižšího stupně.
- Výkon odborných kriminalisticko-technických činností v oboru policejní kynologie aplikací metody pachové identifikace.
- **komisař (poručík) – 7. tarifní třída**
  - Výkon náročných policejních činností v trestním řízení při odhalování, dokumentaci a vyšetřování skutkově a právně složité trestné činnosti v působnosti útvarů s územně vymezenou působností vyššího stupně nebo útvarů s působností na celém území České republiky.
  - Výkon nejnáročnějších policejních činností v trestním řízení při odhalování, dokumentaci a vyšetřování skutkově a právně složité trestné činnosti v příslušnosti útvarů s územně vymezenou působností nižšího stupně.
  - Výkon náročných odborných činností při přípravě a používání technických prostředků v útvech policie služby kriminální policie a vyšetřování s působností na celém území České republiky nebo útvech policie s územně vymezenou působností vyššího stupně.
  - Samostatné tvůrčí řešení náročných analytických, metodických a koncepčních úkolů a usměrňování výkonu policejní činnosti v rámci útvarů s územně vymezenou působností nižšího stupně nebo útvarů Policie ČR s oblastní působností.
  - Komplexní koordinace a řízení činnosti policie na úseku trestního řízení a výkonu služby u organizačních článků útvarů Policie ČR s územně vymezenou působností a útvarů Policie ČR s oblastní působností.<sup>78</sup>

---

<sup>78</sup> ČESKO, Vláda ČR, *Nářízení vlády č. 104/2005 Sb., kterým se stanoví katalog činností v bezpečnostních sborech*. [online]. [cit. 20.12.2021]. Dostupný z www: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-104>>



## 5.2 Územní odbor Ústí nad Labem

Samotný územní odbor Ústí nad Labem, je podřízen Krajskému ředitelství Ústeckého kraje. Jeho velikost a oblast působnosti vychází z hranic území obce s rozšířenou působností Ústí nad Labem. Pod Územní odbor Ústí nad Labem spadají tyto útvary:

- Oddělení obecné kriminality
- Oddělení hospodářské kriminality
- Dopravní inspektorát
- Oddělení hlídkové služby
- Obvodní oddělení Ústí nad Labem
- Obvodní oddělení Neštětice
- Obvodní oddělení Chlumec
- Policejní stanice Libouchec (služebně přidruženo k Obvodnímu oddělení Chlumec)
- Obvodní oddělení Trmice
- Obvodní oddělení Všebořice
- Obvodní oddělení Krásné Březno
- Obvodní oddělení Střekov
- Policejní stanice Velké Březno (služebně přidruženo k Obvodnímu oddělení Střekov)<sup>79</sup>

## 5.3 Policista

Od policisty se očekává, že bude v každé situaci vystupovat nejlepším způsobem, tak aby byla veřejnost spokojená. Tím není samozřejmě myšlena jenom faktická spokojenost lidí, ale i ta stránka nejlepšího zájmu pro společnost, jako celku. Je to prostě tak, že jednání a rozhodování policisty je veřejností sledováno více, než tomu je u jiných služeb státu či úplně v jiných oborech a oblastech. Zejména pokud se takové jednání vztahuje k lidem a zasahováním do okruhu jejich práv, bývá to spouštěčem rozličným konfliktním situacím, zdrojem stresu. Policejní práce se vyznačuje tím, že policista mnohdy nemůže vědět, co ho ten den ve službě potká. Chvilé poklidné služby může vystřídat nutnost extrémního

---

<sup>79</sup> Policie ČR, 2021. SC – Ústecký kraj. [online]. [cit. 23.01.2022]. Dostupný z www: <<https://www.policie.cz/clanek/sc-ustecky-kraj-usti-n-labem.aspx>>

fyzického nebo psychického výdeje, v podobě služebního zákroku, anebo nutnosti zpracovat následky tragické události, ale zároveň pracovat.

### 5.3.1 Příslušník Policie ČR

Do služebního poměru může být přijat státní občan České republiky, který je starší 18 let, je bezúhonný, splňuje stupeň vzdělání stanovený na služební místo, na které má být ustanoven, a je zdravotně, osobnostně a fyzicky způsobilý k výkonu služby. Policista nesmí být členem politické strany nebo politického hnutí, a nesmí vykonávat živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost. Policie České republiky si ověřuje, zda žadatel splňuje podmínky přijetí do služebního poměru v průběhu přijímacího řízení. Jeho součástí je komplexní zdravotní prohlídka, psychologické vyšetření a prověrka tělesné zdatnosti.<sup>80</sup> Mimo jiných důvodů dochází ke skončení služebního poměru dnem 31. prosince toho kalendářního roku, ve kterém příslušník dovršil věku 65 let. Je uvedeno, že takto stanovené věkové ohraničení vychází z obecně přijímaného předpokladu, že v této době dochází k jisté ztrátě způsobilosti k výkonu služby.<sup>81</sup>

Služební poměr příslušníků bezpečnostních sborů se vyznačuje silným důrazem na služební kázeň a významným ovlivňováním i mimoslužebního života příslušníků. Porušení služební kázně má závažné následky ve formě kázeňského postihu a v závažných případech i postihu trestněprávního. Velitel má nad příslušníkem kázeňskou pravomoc, která se vztahuje i na činy, které se u civilních osob posuzují jako přestupky, a to i v době mimo službu.<sup>82</sup>

V den nástupu k výkonu služby policista skládá služební slib: *„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*

---

<sup>80</sup> Vokuš, J., 2010. *Policie České republiky*. 1. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky. ISBN 978-80-254-6098-6, s. 8

<sup>81</sup> Tomek, P., 2009. *Slovník služebního poměru*. 1. vydání. Olomouc: Anag. ISBN 978-80-7263-541-2, s. 191

<sup>82</sup> Šteinbach, M., 2021. *Třicet let Policie České republiky*. 1. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky. ISBN 978-80-908139-0-8, s. 149

*bezpečnostního sboru. Služební povinnosti budu plnit řádně a svědomitě a nebudu váhat při ochraně zájmu České republiky nasadit i vlastní život.* <sup>83</sup>

### **5.3.2 Psychická zátěž příslušníka**

Není podstatné se domnívat, že by práce policisty byla nějak výrazněji postižena větší zátěží, než tomu může být u jiných profesí. Je ale důležité si uvědomit, že tzv. „policejní stres“ je vyjádřen popisem takových situací, které policisté cítí jako významný zdroj stresu, v podobě emocionálního i fyzického vypětí sil. Dostávají se do situací, které ohrožují jejich život a zdraví, ale i zdraví a život ostatních osob, přichází do kontaktů se smrtí. Prochází velkou psychickou zátěží například při vyšetřování násilné trestné činnosti, při použití zbraně proti osobě či zvířeti. Stresorem se však v policejní práci mohou stát i situace, které nebyly nikdy dříve vnímány jako zátěž, ale vlivem příliš častého opakování se to změnilo. Dochází k tomu zejména, pokud jsou také chvíle spojeny s negativními zkušenostmi. *Činnosti a situace, které byly původně hodnoceny jako přiměřeně stimulující, ztrácejí postupně charakter výzvy a mění se na stresory.* <sup>84</sup> Tím se i banální případy, řešené mnohokrát v minulosti, mohou u policisty projevit v nepříjemně vyvolávaných pocitech.

Policejní psychologie využívá obecných poznatků o stresu, jeho původu, zvládnání a reakcí, kdy je následně aplikuje na podmínky výkonu policejní práce. Mezi obecné zásady, které pomohou zdolávání policejních stresových situací jsou zahrnovány relaxační cvičení a sebeovládání, nácviky koncentrace na daný úkol, metody zvládnání pocitů strachu, nejistoty, způsoby mentální přípravy, pozitivně laděné sebeinstrukce a psychologická příprava na určité typové situace. <sup>85</sup>

### **5.3.3 Péče o příslušníka**

Je v zájmu policejního sboru, aby jeho příslušník byl ve stavu co nejlepším, aby mohl řádně a svědomitě vykonávat svou službu. V zákoně o služebním poměru je pak zakotven institut péče o příslušníka, mezi které samozřejmě patří i poskytování zdravotních služeb a

---

<sup>83</sup> Vokuš, J., 2010. *Policie České republiky*. 1. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky. ISBN 978-80-254-6098-6, s. 8

<sup>84</sup> Čírtková, L., 2000. *Policejní psychologie*. 3. vydání. Praha: Portál. ISNB 80-7178-475-3, s. 130-136

<sup>85</sup> Čírtková, L., 2000. *Policejní psychologie*. 3. vydání. Praha: Portál. ISNB 80-7178-475-3, s. 137

psychologické péče.<sup>86</sup> Ve větším kontextu lze do takové péče zahrnout i soustavu oprávnění a povinností, jejich účelem je vytváření nejlepších podmínek pro výkon služby. V tomto ohledu se do takových opatření promítá snaha o individuální osobní rozvoj příslušníků, o zachování či zlepšování zdravých mezilidských vztahů na služebně, také opatření související s bezpečností a ochraně zdraví při výkonu služby, zlepšení prostředí výkonu, také se stravováním, rekreacemi, různými benefity či personálním poradenstvím.<sup>87</sup>

Nesmíme opomenout možnosti rehabilitačních aktivit, jejich účelem je poskytnout či umožnit příslušníkovi, v rámci posílení a upevnění fyzického a psychického zdraví, čerpat služeb, které v souhrnu můžeme označit jako preventivní, tělovýchovně sportovní a pracovní opatření. Rehabilitace je příslušníkovi poskytována v délce 14 kalendářních dnů, v daném roce, a nezapočítává se do dovolené, dodatkové dovolené a je bezplatná. Týká se policistů, kteří splňují určité podmínky, jako je druh služby, délka služby či věk nebo všech policistů, kterým vydá doporučení lékař nebo lékařská komise. Z toho je tedy zřejmé, že se v takovém případě zohledňuje aktuální zdravotní stav.<sup>88</sup>

Jak bylo uvedeno bezpečnostní sbor je tedy povinen policistovi zajišťovat zdravotní péči, dle standardů péče o obyvatelstvo, tak i zajišťovat psychologickou péči. Při tomto nejsou relevantní důvody, pro které příslušník takové služby může potřebovat.<sup>89</sup>

Ucelený systém psychologické péče u Policie ČR představují tři části. Těchto může policista využít dle svých potřeb samostatně či v jisté kontinuitě. Jsou jimi Anonymní telefonní linka pomoci v krizi, Systém posttraumatické intervenční péče a Služby policejních psychologů. Poskytování všech těchto služeb je vedeno principem diskrétnosti, mlčenlivosti, anonymitou a dobrovolností využití. Psychologická péče v Policii ČR také zaručuje znalost prostředí policejní práce a odbornou kvalitu těchto služeb.<sup>90</sup>

---

<sup>86</sup> ČESKO, Parlament ČR, *Zákon č. 361/2003 Sb. o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů*. [online]. [cit. 24.01.2022]. Dostupný z [www: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-361#cast6>](https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-361#cast6)

<sup>87</sup> Tomek, P., 2009. *Slovník služebního poměru*. 1. vydání. Olomouc: Anag. ISBN 978-80-7263-541-2, s. 128-130

<sup>88</sup> Nový, K. a kol., 1999. *SLUŽEBNÍ POMĚR příslušníků Policie České republiky*. Praha: LINDE Praha. ISBN 80-7201-176-6, s. 157-158

<sup>89</sup> Tomek, P., 2009. *Slovník služebního poměru*. 1. vydání. Olomouc: Anag. ISBN 978-80-7263-541-2, s. 128-130

<sup>90</sup> Vymětal, Š. a kol., 2010. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. 1. vydání. Praha: THEMIS. ISBN 978-80-7312-065-8, s. 11-13

### 5.3.3.1 Anonymní telefonní linka pomoci v krizi

Jedná se o resortní linku důvěry, která je provozována v rámci skupiny krizové intervence. Je určena nejenom policistům, ale také hasičům, občanským zaměstnancům policie, hasičského záchranného sboru, ministerstva vnitra i jejich rodinným příslušníkům. Tuto linku může, zejména v závažných krizových situacích, využívat i širší veřejnost. Poskytována je 24 hodin denně a 365 dní v týdnu. Na lince své služby poskytují vyškolení odborníci, jejichž složení je záměrně různorodé, kdy jsou jimi jak bývalí příslušníci policie, policejní psychologové ale i sociální pracovníci. Zahájení činnosti bylo datováno dnem 14.11.2002, a důvodem jejího zřízení byl nárůst počtu velice náročných služebních zásahů i zvyšující se tendence páchání sebevražd v řadách policie. Potřeba této služby byla výzkumně ověřena v rámci Policejní akademie ČR, kdy výzkumný vzorek zahrnoval osoby s různou délkou služby i různé funkce. Ve výsledku bylo zjištěno, že skoro každý se setkal s takovou událostí, hodnocenou jako traumatizující, a která určitým způsobem měla vliv na dosavadní život. Velmi malá část přitom věděla, kam se v případě problémů obrátit pro nalezení účinné a zkušené pomoci.<sup>91</sup>

### 5.3.3.2 Posttraumatická intervenční péče (PIP)

I přes skutečnost, že resistance policistů vůči negativním následkům stresu bývá vyšší než u běžné společnosti, můžou je potkat takové situace, které svou intenzitou a charakterem výrazně převyšují rámec přirozené schopnosti jedince se s takovou situací vypořádat vlastními prostředky. Těmi mohou být a jsou takové situace, které byly popsány výše, a to ohrožení vlastního života a zdraví, použití zbraně, pohled na případy kruté smrti, anebo například okolnosti, při kterých mohou být svědky bezmocnosti obětí trestných činů. Mezi zátěžové situace se nad rámec toho řadí i ty, které je potkávají v běžném životě, tedy úmrtí blízkých, nemoci, rozvod a různé další. *Reagování psychiky na nadlimitní zátěž je naprosto normální lidskou reakcí na nenormální situace.* Z těchto důvodů se v roce 1998 začal rozvíjet systém posttraumatické intervenční péče. V rámci Krajských ředitelství i Policejního prezidia ČR jsou zřízeny posttraumatické intervenční týmy, které jsou tvořené interventy z řad policie, zaměstnanců ministerstva vnitra i Policie ČR, policejních

---

<sup>91</sup> Vymětal, Š. a kol., 2010. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. 1. vydání. Praha: THEMIS. ISBN 978-80-7312-065-8, s. 15-16

psychologů či duchovních. Poskytování této péče je založeno na bázi dobrovolnosti, a to jak ze strany intervenanta, tak potřebného. Policistům intervenant poskytuje specifické informace, potřebnou podporu, pomoc či mohou zajistit další odbornou pomoc, v závislosti na požadavku. Zase je v popředí garance diskrétnosti, anonymity a mlčenlivosti. V poskytování této služby je dána i volnost v tom ohledu, že ten, kdo o tuto službu žádá, si může vybrat konkrétního intervenanta, se kterým by chtěl jednat. Toho může kontaktovat osobně, telefonicky napřímo, telefonicky prostřednictvím daného operačního střediska či prostřednictvím linky pomoci v krizi. Tato služba je samozřejmě bezplatná, a i tato služba je v závažných situacích poskytována i běžným občanům.<sup>92</sup>

### 5.3.3.3 Služby policejních psychologů

S psychologem se policista setká hned na počátku své kariéry, a to vzhledem ke komplexnímu přijímacímu řízení, které zahrnuje, jak již bylo zmíněno, psychologické vyšetření. To má za účel k policii vybrat takové jedince, kteří splňují určitá kritéria psychické odolnosti a stability do té míry, aby byli schopni plnohodnotně vykonávat každodenní službu. I přes toto se může stát, že i takto vybraný člověk bude nucen vyhledat odbornou pomoc v podobě služeb psychologa. Ten je tu pro každého pracovníka policie i jeho rodinné příslušníky. Není proto divu, že policejní psychologové byli u zrodu dvou výše popsaných institutů. Mezi zásady poskytování takových služeb se opět řadí důvěra, mlčenlivost a diskrétnost. Psycholog nabízí odborné konzultace, psychologické poradenství, krizovou intervenci a případně psychoterapii. Opět není třeba, aby se problém týkal nutně služebních či pracovních záležitostí. Nad rámec mohou být také policejní psychologové přizváni ke zjištění vztahů v pracovních skupinách či kolektivech, a hledání způsobů a doporučení jejich správného nastavení nebo srovnání, či za nimi přichází lidé za účelem konzultací různých odborných prací v rámci svých studií. Služby policejních psychologů jsou bezplatné.<sup>93</sup>

---

<sup>92</sup> Vymětal, Š. a kol., 2010. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. 1. vydání. Praha: THEMIS. ISBN 978-80-7312-065-8, s. 35-38

<sup>93</sup> Vymětal, Š. a kol., 2010. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. 1. vydání. Praha: THEMIS. ISBN 978-80-7312-065-8, s. 63-66

## **6 Výzkumné šetření**

Předchozí kapitoly této diplomové práce jsou věnovány stresu, jako původci, a syndromu vyhoření, jako důsledku. Z těchto důvodů se další část práce zabývá tím, zda a jak dalece se syndrom vyhoření vyskytuje u profese policisty. Autor se nechtěl zaměřit na policisty všeobecně, například v celorepublikovém kontextu, ale přímo policisty, se kterými přichází a přicházel do styku, kteří pracují v jeho služebním obvodu a kteří mohou ovlivňovat a také ovlivňují i jeho vlastní službu. Svou práci a své výzkumné šetření zaměřuje na policisty, kteří přichází do styku s veřejností a službu vykonávají tzv. na ulici anebo zpracovávají jednotlivé případy, tedy na policisty v přímém výkonu služby.

### **6.1 Výzkumný záměr**

Hlavním cílem této diplomové práce je zjištění a zhodnocení míry přítomnosti zkoumaného jevu, tedy syndromu vyhoření, napříč Územním odborem Ústí nad Labem a ověření eventuálních souvislostí s některými příčinami jeho vzniku, které jsou popsány výše v tomto díle. Míra syndromu vyhoření je vyjádřena součtem hodnot standardizovaného dotazníku SMBM, který byl při sběru dat použit. Rozmezí možného dosahování hodnot, spolu s jejich interpretací, je opětovně připomenuto níže, v kapitole věnované vyhodnocení získaných dat. Pro jednoduchost, vyšší hodnoty naznačují zvyšující se riziko ohrožení policisty syndromem vyhoření.

### **6.2 Výzkumný soubor**

Za stěžejní, a nezbytné, autor pokládá navázání kontaktu s respondenty výzkumu, tedy policisty z jednotlivých obvodních oddělení, dopravního inspektorátu, oddělení hlídkové služby a služby kriminální policie a vyšetřování, které jsou v teritoriu Územního odboru Ústí nad Labem. Tímto je tedy zajištěn přístup k potřebnému výzkumnému souboru a potřebným datům. Toto bylo provedeno požádáním o spolupráci jednotlivé vedoucí oddělení, nebo jejich zástupce. Za tímto účelem bylo využito osobních známostí autora diplomové práce.

O spolupráci byli požádáni vedoucí či zástupci těchto oddělení policie při Územním odboru Ústí nad Labem:

- Obvodní oddělení policie Ústí nad Labem – město
- Obvodní oddělení policie Chlumec

- Obvodní oddělení policie Trmice
- Obvodní oddělení policie Všebořice
- Obvodní oddělení policie Krásné Březno
- Obvodní oddělení policie Neštětice
- Obvodní oddělení policie Střekov
- Oddělení hlídkové služby Ústí nad Labem
- Dopravní inspektorát Ústí nad Labem
- Služba kriminální policie a vyšetřování – oddělení obecné kriminality
- Služba kriminální policie a vyšetřování – oddělení hospodářské kriminality

Souběžně s tím, bylo o záměru diplomové práce a provádění dotazníkového šetření informováno vedení Krajského ředitelství policie Ústeckého kraje, a to cestou Personálního odboru. Samozřejmostí byl požadavek na sdělení plánovaných a aktuálních stavů policistů na jednotlivých odděleních, kde bude výzkum prováděn. Data byla žádána k aktuálnímu stavu ke dni 1.1.2022, za Územní odbor Ústí nad Labem a pouze k výše uvedeným oddělením, aby byla co nejaktuálnější. Byly poskytnuty tyto údaje:

<b>útvary</b>	<b>plánovaný stav</b>	<b>skutečný stav</b>
Obvodní oddělení policie Ústí nad Labem – město	<b>80</b>	<b>77</b>
Obvodní oddělení policie Střekov	<b>23</b>	<b>23</b>
Obvodní oddělení policie Střekov – policejní stanice Velké Březno	<b>7</b>	<b>7</b>
Obvodní oddělení policie Neštětice	<b>21</b>	<b>19</b>
Obvodní oddělení policie Chlumec	<b>13</b>	<b>13</b>
Obvodní oddělení policie Chlumec – policejní stanice Liboucheč	<b>8</b>	<b>8</b>
Obvodní oddělení policie Trmice	<b>24</b>	<b>23</b>
Obvodní oddělení policie Všebořice	<b>19</b>	<b>17</b>
Obvodní oddělení policie Krásné Březno	<b>28</b>	<b>25</b>
Oddělení hlídkové služby Ústí nad Labem	<b>50</b>	<b>46</b>
Dopravní inspektorát Ústí nad Labem	<b>35</b>	<b>34</b>
1. Oddělení obecné kriminality Služby kriminální policie a vyšetřování Územního odboru Ústí nad Labem	<b>35</b>	<b>35</b>



2. Oddělení obecné kriminality Služby kriminální policie a vyšetřování Územního odboru Ústí nad Labem	<b>23</b>	<b>20</b>
Oddělení hospodářské kriminality Služby kriminální policie a vyšetřování Územního odboru Ústí nad Labem	<b>22</b>	<b>21</b>
Celkový počet	<b>388</b>	<b>368</b>

Tabulka 1: Plánované a skutečné stavy policistů, zdroj: vlastní zpracování

### 6.3 Průběh šetření

Pro potřeby výzkumného šetření byl zvolen kvantitativní typ výzkumu, a to za pomoci zjišťování dat formou vyplnění dotazníku respondenty. Z výše uvedeného vyplývá, že ideální výzkumný vzorek zahrnuje potenciálních respondentů 368 respondentů. Od tohoto počtu je však nutno odečíst vedoucí příslušníky, na které tento výzkum necílí. Vzhledem ke skutečnosti, že na menších odděleních, zejména útvech obvodních oddělení policie, je jeden vedoucí a jeden zástupce vedoucího, je odečteno 30 potenciálních respondentů z poskytnutých aktuálních stavů. Dále byla provedena konzultace s jednotlivými vedoucími policisty, za jednotlivá oddělení, přičemž se zohlednila zejména reálná možnost oslovení maximálního počtu policistů. Práce na tomto díle se vedla v době celosvětové pandemie covid-19, tudíž skutečné stavy byly v reálném případě rozdílné. Bylo tedy diskutováno, kolik policistů se dá za dané časové období sběru dat ve skutečnosti oslovit. Celkem bylo tedy zhotoveno 266 dotazníků, kdy vytištěné byly rozdistribuovány na jednotlivá oddělení.

Počátek dotazníku byl tvořen úvodním slovem, kde byly vysvětleny důvody, z jakých byli policisté požádáni o jeho vyplnění, a dále postup, jak dotazník vyplnit. Následovala baterie 35 otázek, které se týkaly demografických, osobních a služebních faktorů, kdy otázky byly formulovány se zaměřením na příčiny syndromu vyhoření, dle teoretické části této práce. Odpovědi na jednotlivé dotazy byly formulovány pro potřeby zjištění dané informace nebo postoje respondenta. Tyto byly očíslovány, kdy jejich číselné označení pak bylo užito při tabulkovém vyhodnocení. Druhá a konečná část pak obsahovala standardizovaný dotazník Shirom Melamed Burnout Measure – SMBM.<sup>94</sup> Samotný dotazník, který byl v rámci sběru dat použit, je přiložen v přílohouvé části této práce.

<sup>94</sup> Ptáček, R., Čeledová, L. a kol., 2011. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1998-9, s. 44

Vlastní sběr dat probíhal v období od přelomu ledna/února 2022 do poloviny března 2022, kdy vráceno bylo 141 vyplněných dotazníků. Jejich návratnost, za jednotlivé útvary, byla zhodnocena v následující *tabulce č. 2*. V rámci Služby kriminální policie a vyšetřování dva respondenti nevyplnili odpověď u dotazu na aktuální služební zařazení, ale vzhledem k návratnosti byly tyto vyplněné dotazníky k dané skupině připočteny. V rámci statistického porovnávání míry vyhoření, mezi jednotlivými odděleními, však nejsou zahrnuty.

Útvar	Počet distribuovaných dotazníků	Počet vrácených dotazníků	Návratnost v procentech
Obvodní oddělení policie	151	73	48,3 %
Dopravní inspektorát	25	14	56 %
Oddělení hlídkové služby	35	20	57,1 %
Služba kriminální policie a vyšetřování	55	34	61,8 %
Celkem	266	141	53 %

Tabulka 2: Distribuované a vrácené dotazníky, zdroj: vlastní zpracování

## 7 Výsledky výzkumu a diskuze

### 7.1 Prvotní vyhodnocení

V následném kroku bylo pracováno s programem Excel. Byl vytvořen tabulkový soubor, do kterého byly vloženy hodnoty zvolených odpovědí, podle jejich pořadí v dané otázce. Následně byly zaznamenány i hodnoty dosažené v části SMBM. V tomto souboru byly jednotlivé útvary seskupeny, pro potřeby následného srovnávání, do čtyř skupin ve stejné podobě, jako v předchozím případě, tedy v *tabulce č. 2*.

V první části této práce bylo uvedeno, že nástrojem SMBM je zjišťován celkový skóre jedince, který vyjadřuje narůstající riziko ohrožení jedince syndromem vyhoření, ale dále i tři sub škály syndromu vyhoření, v oblasti fyzické, kognitivní a emocionální. Dle dosahování hodnot v jednotlivých sub škálách je zjišťována oblast, která může být syndromem vyhoření u daného jedince zasažena. Rozmezí celkového bodového součtu SMBM mohlo nabývat hodnot 14 až 98, u fyzické oblasti mohl nabývat hodnot 6 až 42, u kognitivní oblasti 5 až 35 a u emocionální oblasti mohl nabývat hodnot 3 až 21. Více viz. *tabulka č. 3*.

Míra rizika	Fyzická oblast (rozmezí součtu bodových hodnot)	Kognitivní oblast (rozmezí součtu bodových hodnot)	Emocionální oblast (rozmezí součtu bodových hodnot)	Celkový skóre (rozmezí součtu bodových hodnot)
Nízké riziko syndromu vyhoření	6 - 23	5 - 19	3 - 11	14 - 55

Zvýšené riziko syndromu vyhoření	24 - 42	20 - 35	12 - 21	56 - 83
Zasažení syndromem vyhoření				84 - 98

Tabulka 3: Bodové rozmezí SMBM dle hodnocených oblastí a míry rizika syndromu vyhoření, zdroj: vlastní zpracování

Níže uváděné tabulkové hodnocení získaných dat je provedeno pro každou otázku vyplňovaného dotazníku zvlášť, kdy vždy došlo k seskupení respondentů, kteří odpovídali na dané otázky shodně. K nim jsou poté uvedeny průměrně dosahované hodnoty v části SMBM.

Vyhodnocením vyplněných dotazníků bylo zjištěno, že **průměrné hodnoty celkového skóre SMBM dosahují 35,45**, a to za **celý výzkumný soubor**. Vzhledem ke skutečnosti, že za zvýšené riziko se považuje hodnota větší než 56, jedná se o kladné zjištění. Obecně lze konstatovat, že daným průměrem se zúčastnění policisté pohybují v pásmu nízkého rizika syndromu vyhoření. Výsledek tedy jednak zdaleka nedosahuje hodnot obecně považovaných za zvýšené riziko, ale je velice vzdálený hodnotám v rozmezí 84 až 98, považovanou za probíhající syndrom vyhoření. **Ve fyzické oblasti dosahuje celý soubor 16,38**, přičemž za zvýšené riziko je považována hodnota přesahující 24. **V oblasti kognitivní byl zjištěn průměrný skór 11,66**, kdy za ohrožující je považována hodnota vyšší než 20. Nakonec **v emocionální oblasti bylo souborem dosaženo průměrných hodnot ve výši 7,43**. Za zvýšené riziko se považuje součet větší než 12. I z těchto výsledků lze tedy obecně dovozovat, že i v oblasti fyzické, kognitivní a emocionální, nebylo u policistů detekováno zvýšené riziko ohrožení syndromem vyhoření. Porovnáním průměrných hodnot, dle jednotlivých útvarů, byly odhaleny pouze malé rozdíly v dosahovaných součtech. Nelze tedy předběžně konstatovat, že některé skupiny jsou výrazněji ohroženy zkoumaným jevem. Jistý výkyv je zaznamenán pouze v emocionální oblasti respondentů z obvodních oddělení policie, ale jedná se pouze o nepatrné zvýšení, zdaleka nedosahující ohrožující úrovně. Je spíše na místě uvést, že dosahované výsledky naznačují, že mezi skupina není významný rozdíl. Více viz. *tabulka č. 4*.

Útvar (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Obvodní oddělení policie (73)	16,35	11,97	8,123	36,41
Dopravní inspektorát (20)	17,21	10,71	6,64	34,57
Oddělení hlídkové služby (14)	15,65	11,45	6,25	33,35

Služba kriminální policie a vyšetřování (32)	16,50	11,529	6,97	35
<b>Celkem</b>	<b>16,38</b>	<b>11,66</b>	<b>7,43</b>	<b>35,45</b>

Tabulka 4: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle útvarů i celého výzkumného souboru, zdroj: vlastní zpracování

Dle dosahovaných součtů SMBM bylo zjištěno (viz. *tabulka č. 5*), že je totálně zasažen syndromem vyhoření 1 (0,7 %) respondent, který dosáhl maximálního počtu bodů (98). U 4 (2,8 %) respondentů pak bylo zjištěno zvýšené riziko zasažení syndromem vyhoření, jelikož v součtu celkového skóre překročili hodnotu 56 a u dalších 10 (7,1 %) pak bylo autorem konstatováno, že tyto součty napovídají jejich přibližování ke zvýšenému riziku, přičemž překročili celkový součet 50. Zbytek, tedy 126 (89,4 %) policistů, zůstal v pásmu nízkého rizika ohrožení syndromem vyhoření.

Výše rizika vyhoření (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Vyhořelý (1)	42	35	21	98
Zvýšené riziko vyhoření (4)	27	19,50	13,25	59,75
Hodnoty blízké zvýšenému riziku vyhoření (10)	24,50	16,90	11,10	52,50
Nízké riziko vyhoření (126)	15,19	10,82	6,85	32,83

Tabulka 5: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle rizika vyhoření, zdroj: vlastní zpracování

### 7.1.1 Demografické a služební údaje

Na základě výše popsaného zhodnocení bylo zjištěno, že šetření se zúčastnilo celkem 141 respondentů, z toho 118 mužů a 22 žen, jeden respondent své pohlaví neudal. Výzkumný vzorek se tedy skládal z 83,7 % mužů a z 15,6 % žen. U mužů bylo zjištěno dosahování celkového průměrného skóre 35,77, ve fyzické oblasti 16,55, kognitivní 11,62 a emocionální 7,56. U žen jsou to hodnoty celkově 33,82, v oblasti fyzické 15,4, kognitivní 11,9 a emocionální 6,72. Je zřejmé, že výzkumný vzorek žen je na tom téměř ve všech oblastech lépe (viz. *tabulka č. 6*), ale opět je na místě konstatovat, že se jedná pouze o nepatrný rozdíl. Průměrně muži i ženy zůstali v pásmu nízkého rizika ohrožení syndromem vyhoření.

Pohlaví (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Muži (118)	16,55	11,62	7,56	35,77
Ženy (22)	15,40	11,90	6,72	33,82

Tabulka 6: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pohlaví, zdroj: vlastní zpracování

Svůj věk bylo ochotno uvést 131 účastníků, 10 nikoliv, kdy nejmladšímu respondentovi bylo 20 let a nejstaršímu 60 let. Průměrný věk pak byl 36,1 roků na jednoho odpovídajícího policistu. Bylo zjištěno, že průměrně nejmladší jsou odpovídající policisté

z oddělení hlídkové služby, se stářím 27,9 roků a nejstarší pak policisté ze služby kriminální policie a vyšetřování, se stářím 41,8 roků. Toto bylo očekávatelné, jelikož „vyšetřovatelem“ či „operativcem“, ze služby kriminální policie a vyšetřování, se většinou stávají policisté se zkušenostmi a déletrvající praxí, a tudíž i věkem. Pro potřeby výzkumu a porovnání byl výzkumný soubor podle věku rozdělen do čtyř skupin. Výsledné součty a věkové rozmezí, spolu s počtem respondentů dané skupiny, jsou zaneseny do níže uvedené *tabulky č. 7*. Průměrně dosahované součty také nevykazují zásadní výkyvy mezi věkovými skupinami, přičemž je však patrné, že nejmladší policisté jsou na tom nepatrně lépe než jejich starší kolegové. Všechny věkové skupiny zůstali, dle součtů SMBM, v oblasti nízkého rizika.

Věkové rozmezí (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
20 – 29 (33)	13,96	11,27	6,69	31,90
30 – 39 (51)	17,98	12,21	8,29	38,49
40 – 49 (36)	15,72	10,61	6,97	33,22
50 – 60 (11)	17,38	12,76	7,28	37,40

Tabulka 7: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle věkových skupiny, zdroj: vlastní zpracování

Co se týče funkcí a hodností (viz. *tabulka č. 8*), pak se jednalo o 14 (9,9 %) asistentů, nadstrážmistrů, 23 (16,3 %) vrchních asistentů, podpraporčíků, 53 (37,6 %) inspektorů, praporčíků, 24 (17 %) vrchních inspektorů, nadpraporčíků a 23 (16,3 %) komisařů, poručíků, přičemž 4 respondenti neodpověděli.

Hodnost (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Nadstrážmistr (14)	13,93	11,74	6,07	31,70
Podpraporčík (23)	14,61	11,08	6,70	32,39
Praporčík (53)	17,77	12,25	8,79	38,75
Nadpraporčík (24)	17,13	11,58	6,25	34,96
Poručík (23)	15,74	11,07	7,15	33,96

Tabulka 8: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle hodností, zdroj: vlastní zpracování

Středoškoláků a maturitou se zúčastnilo 86 (61 %), policistů s titulem Bc. nebo DiS., odpovídalo 37 (26,2 %) a 16 s tituly Mgr., Ing. či vyšší (11,3 %), kdy 2 respondenti odpověď nezvolili vůbec (viz. *tabulka č. 9*). Vzhledem k výsledkům dotazníkového šetření se jeví, že respondenti s vyšším stupněm vzdělání dosahují nepatrně vyšších součtů SMBM, a to i ve všech jednotlivých oblastech, než je tomu u odpovídajících s nižšími stupni dosaženého vzdělání. Jejich hodnotám se pak přibližují ti se středoškolským vzděláním. Dle průměrných hodnot jsou na tom nejlépe kolegové s tituly Bc. či DiS.

Výše vzdělání (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Středoškolské s maturitou (86)	16,95	12,13	7,56	36,60
DiS., Bc. (37)	14,49	10,11	6,59	31,18

Mgr., Ing. a vyšší (16)	17,50	12,67	8,56	38,70
----------------------------	-------	-------	------	-------

Tabulka 9: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle dosaženého vzdělání, zdroj: vlastní zpracování

Pravidelnou formu služby (viz. *tabulka č. 10*) vykonává 56 (39,7 %) odpovídajících a nepravidelnou 83 (58,9 %). I zde 2 policisté nebyli ochotni odpovědět či zvolili obě odpovědi najednou. V celkovém průměrném skóru jsou na tom obě skupiny téměř shodně, pouze s nepatrným rozdílem.

Forma služby	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Pravidelná (56)	17,02	11,93	7,13	36,07
Nepravidelná (83)	15,95	11,49	7,64	35,04

Tabulka 10: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle formy služby, zdroj: vlastní zpracování

Na základě porovnání výsledků bylo také zjištěno, že 70 (49,6 %) respondentů vykonává službu (viz. *tabulka č. 11*) převážně v terénu a 64 (45,4 %) jich je především v kancelářích. Formu služby nevybralo 7 policistů. Dle průměrných součtů SMBM nebyl zjištěn patrný rozdíl. Policisté, u nichž převažuje služba venku, jsou na tom stejně jako ti, u nichž převažuje služba v kanceláři.

Výkon služby (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Venkovní výkon (70)	16,24	11,17	7,89	35,25
Výkon v kanceláři (64)	16,50	12,15	6,99	35,65

Tabulka 11: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle formy výkonu služby, zdroj: vlastní zpracování

Dle délky celkové doby u bezpečnostního sboru (viz. *tabulka č. 12*) pak můžeme hovořit o 25 (17,7 %) příslušnících se služebním poměrem v délce do 5 let, 57 (40,4 %) s celkovou službou v délce od 5 do 15 let, 44 (31,2 %) policistech s celkovou službou od 15 do 25 let a 14 (9,9 %) policistech sloužících celkově déle než 25 let. Jeden policista se v tomto ohledu nevyjádřil. Na základě součtů SMBM je možné konstatovat, že míra rizika se nepatrně zvyšuje s odslouženými roky u bezpečnostního sboru, přičemž nejnižších hodnot dosahují služebně nejmladší policisté.

Doba služby (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Do 5 let (25)	13,16	11,08	5,68	29,92
5 let až 15 let (57)	17,53	12,12	8,37	38,02
15 let až 25 let (44)	16,48	11,05	7,41	34,90
Více než 25 let (14)	17,07	12,73	6,87	36,46

Tabulka 12: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle celkové doby služby, zdroj: vlastní zpracování

### 7.1.2 Postoje ve vztahu ke službě

S vlastní pozicí, v rámci svého pracovního zařazení (více viz. *tabulka č. 13*), je spokojeno 132 (93,6 %) policistů, s průměrným součtem SMBM 34,38 a pouze 8 (5,7 %) policistů naopak, s průměrným součtem SMBM 51,2. Pro potřeby této práce, zejména velikosti jednotlivých skupin, byli seskupeni policisté, pouze podle odpovědi spokojen nebo nespokojen. V následujícím tabulkovém zhodnocení jsou však ponechány průměrné dosahované součty, dle všech volených odpovědí. Na základě průměrných součtů SMBM je možné sledovat zásadní rozdíly v dosahovaných součtech těmi, co jsou spokojeni a těmi, kteří spokojeni nejsou. Toto zjištění bude následně, v další části práce, podrobena dalšímu testování. Z výsledků je totiž patrné, že respondenti, kteří jsou spokojeni, dosahují zřetelně nižších skóre ve všech oblastech měření, přičemž bude v rámci této práce vhodné ověřit možnou statistickou souvislost.

Spokojenost se svou pozicí (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Nejsem spokojen, mám ale na víc (6)	21,43	14	8,29	43,70
Nejsem spokojen, nemám ale na víc (2)	35	27	15,50	77,50
Jsem spokojen, ale nemám na víc (22)	18,09	12,82	8,68	39,59
Jsem spokojen, ale mám na víc (110)	15,37	11,01	6,98	33,33

Tabulka 13: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle spokojenosti se stávající pozicí, zdroj: vlastní zpracování

V rámci své práce posuzuje 27 (19,2 %) policistů své kompetence a pravomoci (více viz. *tabulka č. 14*), jako nedostatečné, 112 (79,4 %) policistů pak jako dostatečné a 2 (1,4 %) policisté pak odpovídali, že mají více pravomocí a kompetencí, než by potřebovali.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Spíše nedostatečné kompetence a pravomoci (27)	18,07	13,67	8,44	40,19
Dostatečné kompetence a pravomoci (112)	15,75	10,99	7,04	33,76
Více kompetencí a pravomocí, než je potřeba (2)	28,50	22,50	15,50	66,50

Tabulka 14: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle spokojenosti se stávající pozicí, zdroj: vlastní zpracování

Možnosti profesního rozvoje, ze své pozice (více viz. *tabulka č. 15*), nevidělo 19 (13,5 %) odpovídajících, 14 (9,9 %) nevědělo, zda takové možnosti jsou, a naopak 107 (75,9

%) policistů odpovědělo, že tyto možnosti jsou. Jeden policista pak tuto odpověď neoznačil. Zde jsou patrné rozdílné výsledky průměrných součtů SMBM, přičemž ti, kteří možnosti profesního rozvoje nevidí, dosahují zřetelněji vyšších hodnot, jak celkově, tak i v samostatných oblastech.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Nejsou možnosti profesního rozvoje (19)	21,84	13,32	9,37	44,50
Neví, zda jsou možnosti profesního rozvoje (14)	16,86	12,43	8,64	37,90
Jsou možnosti profesního rozvoje (107)	15,35	11,28	6,93	33,50

Tabulka 15: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pocitů profesního rozvoje, zdroj: vlastní zpracování

V rámci svého služebního působiště (více viz. *tabulka č. 16*) pak 33 (23,4 %) příslušníků cítí nebo ví, že jejich útvar má podstav, a v důsledku kterého mají více práce, 66 (46,8 %) policistů také cítí nebo ví, že je jich nedostatek, ale již to z hlediska množství práce nepocítí a 42 (29,8 %) policistů si pak myslí, nebo ví, že u nich je plný stav. V tomto ohledu pak dosahují nepatrně vyšších součtů SMBM ti, kteří cítí podstav svého útvaru, který se v důsledku projevuje v množství jejich práce, což se projevuje zejména ve fyzické oblasti.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Máme podstav, mám více práce (33)	17,67	11,61	7,55	36,80
Máme podstav, necítím více práce (66)	16,30	11,89	7,56	35,76
Plný stav (42)	15,48	11,36	7,14	33,90

Tabulka 16: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání obsazenosti útvarů, zdroj: vlastní zpracování

V tomto ohledu pak 18 (12,8 %) odpovídajících vnímá (viz. *tabulka č. 17*), že má nadměru pracovních úkolů, 112 (79,4 %) hodnotí jejich množství jako přiměřené a 11 (7,8 %) by jich dokonce zvládlo více. Zde jsou již rozdíly v průměrných součtech SMBM větší, a to opět zejména ve fyzické oblasti.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Mám nadměru pracovních úkolů (18)	19,50	12,44	8,22	40,17
Mám přiměřeně úkolů (112)	15,79	11,46	7,27	34,50
Nemám moc úkolů (11)	17,18	12,45	7,82	37,46

Tabulka 17: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pocitu pracovního vytížení, zdroj: vlastní zpracování



Co se týče hodnocení náročnosti vykonávaných úkolů (viz. *tabulka č. 18*), pak pro 7 (5 %) policistů jsou většinou vykonávané úkoly velice náročné, pro 123 (87,2 %) policistů jsou přiměřeně náročné a pro 11 (7,8 %) dokonce méně náročné. Průměrné součty SMBM vykazují již větší rozdíly mezi skupina, kdy ti, kteří pocítují vykonávané úkoly jako velice náročné, se v průměrném celkovém skóre SMBM výrazně přibližují hranici zvýšeného rizika vyhoření. S pocitem menší náročnosti vykonávaných úkolů se pak tyto průměrné hodnoty snižují.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Pocit velice náročných úkolů (7)	23,57	18,29	11,43	53,28
Pocit přiměřeně náročných úkolů (123)	16,14	11,38	7,19	34,68
Pocit menší náročnosti úkolů (11)	14,45	10,64	7,64	32,73

Tabulka 18: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pocitu náročnosti úkolů, zdroj: vlastní zpracování

S pocitem, že nastalé problémy nebo pracovní potíže (viz. *tabulka č. 19*) nemá možnost vůbec řešit, nebo že spíše tato možnost není, službu vykonává 13 (9,2 %) příslušníků, s průměrným součtem SMBM 45,9, načež 127 (90,1 %), s průměrným součtem SMBM 34,4, jich má naopak dojem, že tato možnost spíše nebo rozhodně je. Jeden policista se naopak nevyjádřil, přičemž níže byly opět ponechány 4 možné variace odpovědí. Ve zjištěných hodnotách jsou v této oblasti opět patrné rozdíly, kdy ti, co mají pocit, že se s pracovními problémy nemají na koho obrátit, jsou na tom podstatně hůře než ti, kteří mají opačný dojem. Ti, kteří vůbec tuto možnost nemají, dokonce v průměru překročili obecnou hranici 56 bodů celkového skóru, pro označení zvýšeného rizika vyhoření. Výsledky této oblasti jsou v další části práce podrobeny testování.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Vůbec nemám možnost (3)	26,33	18	15	59,33
Spíše nemám možnost (10)	19,10	14,10	8,70	41,90
Spíše mám možnost (61)	17,69	12,36	7,98	38,03
Vždy mám možnost (66)	14,33	10,39	6,40	31,07

Tabulka 19: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle možnosti řešení pracovních problémů, zdroj: vlastní zpracování

Možnost dostatečného odpočinku (viz. *tabulka č. 20*), v rámci služby, nevnímá 45 (31,9 %) odpovídajících, 93 (66 %) cítí, že může odpočívat přiměřeně a 3 (2,1 %) dokonce

pocitují, že v zaměstnání odpočívají nadměru. Dle průměrných součtů SMBM lze opět konstatovat mírné rozdíly mezi těmi, co vnímají nedostatečnou možnost odpočinku a těch, kteří mají pocit přiměřenosti odpočinku. Podle výsledků ti, kteří nemají, ze svého pohledu, dostatečnou možnost odpočívání dosahují v součtu vyšších hodnot. Ti, co volili možnost, že pocitují nadměru možností odpočívání, v rámci služby, vykazují zásadně nižších hodnot, zejména ve fyzické oblasti.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Nemám dostatečnou možnost odpočívání (45)	17,93	11,73	8,02	37,69
Mám dostatečnou, přiměřenou možnost odpočívání (93)	15,80	11,69	7,20	34,65
Mám možnost nadměru odpočívání (3)	11	10	5,67	26,67

Tabulka 20: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle možnosti odpočinku v rámci služby, zdroj: vlastní zpracování

Odpovědi příslušníků ohledně ocenění vlastní práce a snahy podhalily (viz. *tabulka č. 21*), že 10 (7,1 %) jich má pocit, že jejich práci kolegové dostatečně nedoceňují, 124 (87,9 %) toto ocenění, ze strany kolegů, vnímá jako přiměřené a 7 (5 %) dokonce uvádí, že má pocit, že tuto jejich snahu kolegové přeceňují. Z výsledků průměrných součtů SMBM je zřejmé, že volba odpovědi nedocenění nebo naopak přeceňování práce ze strany kolegů vede k vyšším hodnotám. I přes to zůstávají průměrné součty SMBM v pásmu nízkého rizika u všech skupin.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Kolegové nedoceňují mou práci (10)	19,20	15,20	8,70	43,10
Kolegové si mé práce cení přiměřeně (124)	15,92	11,31	7,21	34,40
Kolegové přeceňují mou práci (7)	20,43	12,86	9,57	42,85

Tabulka 21: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání ocenění vlastní práce ze strany kolegů, zdroj: vlastní zpracování

Podobné výsledky přinesly i odpovědi na ocenění ze strany vedení a nadřízených (viz. *tabulka č. 22*), kdy 22 (15,6 %) policistů vnímá ocenění své práce v tomto ohledu jako nedostatečné, 117 (83 %) jako přiměřené a 2 (1,4 %) policisté toto hodnocení považují za

přeceňování. Průměrné součty SMBM potvrzují to, co bylo zhodnoceno výše. I zde byly zjištěny vyšší průměrné součty u nedocenených i přeceňovaných, ze strany nadřízených.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Nadřízení nedoceňují mou práci (22)	20,23	13,55	9,45	43,20
Nadřízení si mé práce cení přiměřeně (117)	15,51	11,32	7,08	33,89
Nadřízení přeceňují mou práci (2)	24,50	11	6	41,50

Tabulka 22: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání ocenění vlastní práce ze strany nadřízených, zdroj: vlastní zpracování

Odpověď, že jejich práce si dostatečně veřejnost necení, zvolilo 49 (34,8 %) policistů, 89 (63,1 %) strážců zákona si myslí, že ohodnocení jejich práce je přiměřené a 3 (2,1 %) si naopak myslí, že veřejnost jejich pracovní snahu přeceňuje (viz. *tabulka č. 23*). V tomto ohledu je tedy zajímavé zmiňované zjištění, že ti, kteří ocenění své práce, z jakékoli pozice, vnímají jako přiměřené, vykazují nižších hodnot v dotazníku SMBM než ti, kteří cítí nedocenení nebo přeceňování jejich snahy. Opět však žádná skupina nepřekročila hranici 56 bodů celkového součtu.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Veřejnost nedoceňuje mou práci (49)	17,16	12,43	8,08	37,67
Veřejnost si mé práce cení přiměřeně (89)	15,67	11,07	7,01	33,70
Veřejnost přeceňuje mou práci (3)	24,33	17	9,33	50,67

Tabulka 23: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání ocenění vlastní práce ze strany veřejnosti, zdroj: vlastní zpracování

V oblasti vedení svého útvaru (viz. *tabulka č. 24*) má 14 (9,9 %) respondentů pocit, že je nekvalitní, 66 (46,8 %) pokládá tento management za adekvátní a 61 (43,3 %) odpovídajících považuje nadřízené za kvalitní. V této oblasti jsou také patrné rozdíly v části dotazníku SMBM, kdy spokojenější policisté vykazují nižších hodnot, přičemž nespokojení policisté, kteří konstatují nekvalitu vedení jejich útvaru, se dle průměrných součtu celkových skóre přibližují hranici zvýšeného rizika vyhoření.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Nekvalitní vedení v rámci útvaru (14)	22,36	15,57	10,43	48,35

Adekvátní vedení v rámci útvaru (66)	16,39	10,95	7,48	34,83
Kvalitní vedení v rámci útvaru (61)	14,98	11,54	6,69	33,16

Tabulka 24: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle hodnocení kvality vedení v rámci útvaru, zdroj: vlastní zpracování

V rámci hodnocení kvality vyššího vedení, tedy Územního odboru Ústí nad Labem (viz. *tabulka č. 25*), pak 32 (22,7 %) odpovídajících jej hodnotí jako nekvalitní, 94 (66,7 %) respondentů jej považuje za adekvátní a 15 (10,6 %) nakonec za kvalitní. I v této oblasti jsou patrné rozdíly ve skupinách, podle jednotlivých odpovědí, kdy méně spokojení vykazují vyšších průměrných hodnot SMBM. Tyto rozdíly nejsou ale tak výrazné, jako v předchozím případě, ale množství negativně hodnotících je však výrazně vyšší.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Nekvalitní vedení v rámci Územního odboru (32)	18	11,94	8,69	38,63
Adekvátní vedení v rámci Územního odboru (94)	15,84	11,41	7,12	34,34
Kvalitní vedení v rámci Územního odboru (15)	16,27	12,67	6,73	35,67

Tabulka 25: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle hodnocení kvality vedení v rámci Územního odboru Ústí nad Labem, zdroj: vlastní zpracování

Výraznější rozdíly byly také zjištěny v pocitech policistů, hodnotících poskytovanou péči ze strany organizace (viz. *tabulka č. 26*). Ti, kteří volili negativní odpověď, opět dosahovali vyšších hodnot SMBM, ale i tak jsou hodnoty v pásmu nízkého rizika vyhoření. Jako nedostatečnou péči, ze strany organizace, považuje 65 (46,1 %) policistů, 70 (49,6 %) jich má pocit, že je to naopak přiměřené a 6 (4,3 %) jich hodnotí, že je v této oblasti poskytována péče více než dostatečná.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Nedostatečná péče ze strany Policie ČR (65)	18,15	12,80	8,38	39,30
Přiměřená péče ze strany Policie ČR (70)	15	10,70	6,79	32,40
Více než dostatečná péče ze strany Policie ČR (6)	13,17	10,67	4,67	28,50

Tabulka 26: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání péče o příslušníky ze strany Policie ČR, zdroj: vlastní zpracování

Další dotaz se zabýval postojem k celkové atmosféře na pracovišti (viz. *tabulka č. 27*), i zde jsou patrné rozdíly, které se dají předpokládat. Pouze 3 (2,1 %) respondenti hodnotí atmosféru na jejich pracovišti jako nepřátelskou a vykazují vyšších hodnot SMBM. 36 (25,6 %) zvolilo neutrální odpověď a zbytek, celkem 102 (72,3 %) policistů považuje kolektiv za převážně přátelský.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Nepřátelská atmosféra na pracovišti (3)	21,67	12,67	8,33	42,67
Neutrální atmosféra na pracovišti (36)	18,56	12,03	8,83	39,40
Přátelská atmosféra na pracovišti (102)	15,45	11,51	6,91	33,80

Tabulka 27: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímané atmosféry na pracovišti, zdroj: vlastní zpracování

I v oblasti konfliktních situací byly zaznamenány a shledány rozdíly, které naznačují, že jedinci, kteří mají dojem zvýšeného počtu konfliktů, vykazují vyšší hodnoty SMBM. S kolegy (viz. *tabulka č. 28*) podle svých odpovědí přicházejí velmi často do konfliktu 2 (1,4 %) policisté, 30 (21,3 %) policistů považuje toto množství za přiměřené a 109 (77,3 %) odpovědělo, že převážně s kolegy nepřichází do takových nepříjemných situací.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Velmi časté konflikty s kolegy (2)	24,50	11	6	41,50
Přiměřeně časté konflikty s kolegy (30)	18,30	12,10	8,4	38,80
Převážně bez konfliktních situací s kolegy (109)	15,70	11,56	7,19	34,40

Tabulka 28: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání četnosti konfliktů s kolegy, zdroj: vlastní zpracování

Ke konfliktům s nařízenými (viz. *tabulka č. 29*) se vyjádřili 4 (2,8 %) příslušníci tak, že s těmito přichází do konfliktních situací velmi často, na to 30 (21,3 %) hodnotí jejich četnost jako přiměřenou a 107 (75,9 %) pak uvedlo, že se do těchto situací spíše nedostávají. Dle průměrných součtů je opět patrný rozdíl mezi jednotlivými skupinami, přičemž ti, kteří se domnívají, že konflikty s nadřízenými jsou časté, se výrazně přibližují hodnotě 56 celkového skóru, a tedy zvýšenému riziku syndromu vyhoření. Jejich počet však není zásadní.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Velmi časté konflikty s nadřízenými (4)	24,75	14,25	10,25	49,25
Přiměřeně časté konflikty s nadřízenými (30)	18,77	11,83	8,57	39,17
Převážně bez konfliktních situací s nadřízenými (107)	15,39	11,52	7,01	33,89

Tabulka 29: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání četnosti konfliktů s nadřízenými, zdroj: vlastní zpracování

Poslední oblast konfliktních situací se týkala veřejnosti (viz. *tabulka č. 30*). Podle vybraných odpovědí za velmi časté pokládá tyto chvíle 12 (8,5 %) policistů, 67 (47,5 %) jich uvedlo, že jejich četnost považuje za přiměřenou a 61 (43,3 %) jako méně častou. Tato oblast konfliktních situací, tedy s veřejností, bude podrobena následnému porovnání v další části práce. V přechozích dvou případech, tedy konflikty s kolegy a veřejností, je totiž rozložení odpovídajících odlišně výrazně nevyrovnané.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Velmi časté konflikty s veřejností (12)	17,17	12,58	8,25	38
Přiměřeně časté konflikty s veřejností (67)	16,94	12,43	8,27	37,60
Převážně bez konfliktních situací s veřejností (61)	15,61	10,66	6,37	32,59

Tabulka 30: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání četnosti konfliktů s veřejností, zdroj: vlastní zpracování

Ve výzkumu byl dále dotazován postoj k vykonávané profesi, a to v oblasti fyzické a psychické náročnosti a také pohled policistů na rizikovost jejich služby. Jako fyzicky náročnou (viz. *tabulka č. 31*) hodnotí svou službu 7 (5 %) odpovídajících, 27 (19,1 %) jako fyzicky spíše náročnou, 82 (58,2 %) jako fyzicky spíše nenáročnou a 25 (17,7 %) jako fyzicky nenáročnou. V této oblasti odpovědí nebyly dle SMBM zjištěny zásadní rozdíly dosahovaných hodnot.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Ano (7)	15,43	12	7,71	35,14
Spíše ano (27)	14,89	11,52	6,70	33
Spíše ne (82)	16,88	11,68	7,84	36,40
Ne (25)	16,60	11,68	6,80	35,08

Tabulka 31: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pocitu fyzické náročnosti služby, zdroj: vlastní zpracování

Ohledně psychické náročnosti služby (viz. *tabulka č. 32*) volilo 44 (31,2 %) respondentů odpověď ano, 70 (49,6 %) spíše ano, naopak 22 (15,6 %) spíše ne a 5 (3,5 %) ne. V této oblasti bylo překvapivým zjištěním, že ti, co rozhodně nepovažují svou službu za psychicky náročnou, dosahují v rámci SMBM v průměru hodnot blízcích se zvýšenému riziku vyhoření, přičemž tyto hodnoty naznačují, že u nich plyne riziko vyhoření zejména z oblasti fyzické.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Ano (44)	17,75	12,48	7,73	37,95
Spíše ano (70)	15,29	11,20	7,23	33,67
Spíše ne (22)	15,09	9,91	6,68	31,68
Ne (5)	25,20	18,80	11	55

Tabulka 32: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pocitu psychické náročnosti služby, zdroj: vlastní zpracování

Pokud je hodnocen postoj příslušníků k rizikovitosti vlastní služby (viz. *tabulka č. 33*), pak z odpovědí vyplývá, že 53 (37,6 %) jich uvedlo, že jejich služba je riziková, 55 (39 %) uvedlo, že spíše je riziková, naopak pouze 29 (20,6 %) jich pociťuje, že jejich služba spíše riziková není a jen 4 (2,8 %) policisté mají dojem, že jejich služba není vůbec riziková. Za zmínku stojí zjištění, že posledně zmiňovaní 4 respondenti vykazují v SMBM výrazně nižších průměrných hodnot, než je tomu u odlišně odpovídajících.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Ano (53)	16,68	12,64	7,57	36,80
Spíše ano (55)	16	11,16	7,36	34,50
Spíše ne (29)	16,97	11,34	7,79	36,10
Ne (4)	13,25	8	4	25,25

Tabulka 33: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pocitu rizikovitosti služby, zdroj: vlastní zpracování

### 7.1.3 Oblast životního stylu a povědomí o syndromu vyhoření

Výzkumného šetření se zúčastnilo 102 (72,3 %) nekuřáků a 37 (26,2 %) kuřáků (viz. *tabulka č. 34*), přičemž jejich výsledné průměrné hodnoty SMBM jsou téměř shodné. Dva respondenti odmítli tuto skutečnost sdělit. V této oblasti nevykazují skupiny výrazných rozdílů.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Nekuřák (102)	16,32	11,74	7,26	35,29
Kuřák (37)	16,51	11,49	7,87	35,87

Tabulka 34: Průměrně dosahované hodnoty SMBM kuřáků a nekuřáků, zdroj: vlastní zpracování

Zajímavou skutečností, jsou naměřené hodnoty u respondentů, kteří nemají povědomí, co může syndrom vyhoření být (viz. *tabulka č. 35*), u těch jsou hodnoty SMBM výrazněji vyšší než u těch, kteří vědí, co tento jev je nebo o něm mají alespoň nějaké povědomí. Jejich počet je ale výrazně nevyrovnaný. 4 (2,9 %) odpovídající nevěděli, co

syndrom vyhoření je, 3 (2,1 %) spíše nevěděli, ale naopak 47 (33,3 %) respondentů spíše ví, co syndrom vyhoření je a 87 (61,7 %) tento jev zná.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Nevím (4)	18	13,25	7,75	39
Spíše nevím (3)	17,67	12,67	11	41,33
Spíše vím (47)	17,47	11,64	7,70	36,80
Vím (87)	15,67	11,57	7,15	34,35

Tabulka 35: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle povědomí o syndromu vyhoření, zdroj: vlastní zpracování

Výše uvedené dále potvrzují i výsledky odpovědí a průměrných součtů SMBM na dotaz, zda respondenti vědí, jak se syndromu vyhoření bránit nebo jaké mohou být možnosti pomoci (viz. *tabulka č. 36*). Ti, co uvádí, že toto vědí nebo spíše mají povědomí, vykazují výrazně nižší hodnoty SMBM a naopak ti, co nemají o obraně nebo pomoci povědomí, hodnoty výrazněji vyšší. Nutno podotknout, že všechny skupiny však zůstali v pásmu nízkého rizika. 37 (26,2 %) respondentů označilo odpověď ano, 65 (46,2 %) spíše ano, 37 (26,2 %) pak volilo spíše ne, a 2 (1,4 %) zvolili pouze ne.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Ano (37)	14,24	9,68	6,24	30,08
Spíše ano (65)	16,49	12,32	7,86	36,67
Spíše ne (37)	18,24	12,41	7,54	38,18
Ne (2)	17,50	13,50	13,50	44,50

Tabulka 36: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle povědomí o prevenci před syndromem vyhoření, zdroj: vlastní zpracování

Pokud jsou hodnoceny výsledky odpovědí dotazovaných na styl jejich stravování (viz. *tabulka č. 37*), respektive, zda sledují složení potravin, jejich množství či původ apod., pak jich 13 (9,2 %) uvedlo, že vůbec na toto nehledí, 46 (32,6 %) potvrdilo, že na toto spíše nehledí, naopak 72 (51,1 %) tuto oblast spíše sleduje a 10 (7,1 %) policistů na toto rozhodně bere ohled. V kontextu součtů SMBM pak skupiny, které vůbec nehledí, nebo spíše nehledí, na svou stravu obecně, vykazují v této oblasti průměrně vyšších hodnot. Toto zjištění je v následné části práce podrobeno testování, přičemž jsou opět respondenti zahrnuti pouze do dvou skupin, dle spektra volených odpovědí, tedy zda na stravu nehledí, s průměrným součtem SMBM 38,4 nebo na ní naopak berou ohled, s průměrným součtem SMBM 33,3.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Vůbec nehledím na svou stravu (13)	20	15	10,46	45,46
Spíše nehledím na svou stravu (46)	16,83	11,96	7,67	36,46
Spíše beru ohled na svou stravu (72)	15,92	10,92	6,97	33,76



Rozhodně beru ohled na svou stravu (10)	12,90	11,40	5,70	30
---	-------	-------	------	----

Tabulka 37: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle stylu stravování, zdroj: vlastní zpracování

Z odpovědí na pravidelnost denního rytmu (viz. *tabulka č. 38*), poskytlo 20 (14,2 %) policistů informaci, že tento u nich není vůbec pravidelný, 53 (37,6 %) zhodnotilo, že je spíše nepravidelný, kdy 59 (41,8 %) oproti tomu označilo odpověď, že mají spíše pravidelný denní rytmus a nakonec 9 (6,4 %) zvolilo, že jejich denní rytmus je téměř vždy pravidelný. Ostatně v této oblasti je taktéž dosahováno rozdílných součtů, dle SMBM. V případě policistů s nepravidelným denním rytmem byly zjištěny podstatně vyšší hodnoty než u skupiny, která volila pravidelnost. I tato oblast je podrobena následnému testování, přičemž opět jsou respondenti rozděleni do dvou skupin podle odpovědí, tedy podle pravidelnosti, s průměrným součtem SMBM 31,69 nebo nepravidelnosti denního rytmu, s průměrným součtem SMBM 38,96.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Můj denní rytmus není vůbec pravidelný (20)	18,65	14,25	9,40	42,30
Můj denní rytmus je spíše nepravidelný (53)	17,43	12	8,32	37,69
Můj denní rytmus je spíše pravidelný (59)	15,03	10,73	6,22	31,98
Můj denní rytmus je téměř vždy pravidelný (9)	13,89	10,11	5,78	29,78

Tabulka 38: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pravidelnosti denního rytmu, zdroj: vlastní zpracování

Poslední hodnocenou sekcí odpovědí v této části diplomové práce je oblast sportování respondentů, tedy zda sportují pravidelně, více než příležitostně či spíše nespportují (viz. *tabulka č. 39*). V tomto ohledu jich 40 (28,4 %) odpovědělo, že zpravidla nespportují, pouze když je příležitost, 46 (32,6 %) uvedlo, že sportují častěji, než příležitostně a 55 (39 %) nakonec označilo odpověď, ze které je zřejmé, že sport provozují pravidelně. I v této oblasti jsou patrné rozdíly v dosahovaných součtech SMBM, kdy ti, kteří sportují méně, dosahují vyšších hodnot než ti, kteří pravidelně sportují. I toto zjištění je v následných částech podrobněji testováno.

Postoj (počet)	Fyzická oblast	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Celkový skór
Zpravidla nesportuji, nebo	18,58	13,73	8,40	40,63

pouze příležitostně (40)				
Někdy sportuji, nejen příležitostně (46)	16,13	11,33	7,43	34,89
Pravidelně sportuji (55)	14,98	10,45	6,73	32,16

Tabulka 39: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle sportování, zdroj: vlastní zpracování

## 7.2 Dosažení dílčích cílů práce

V této části diplomové práce jsou formulovány hypotézy, a to za účelem dosažení a naplnění dílčích cílů. V tomto ohledu je pak sledováno naplnění hlavního cíle diplomové práce. Níže jsou autorem uváděny výstupy provedených statistických metod, na jejichž podkladě došlo k nezamítnutí či zamítnutí nulové hypotézy ( $H_0$ ), a následné přijetí hypotézy alternativní ( $H_A$ ).

### 7.2.1 1. dílčí cíl práce

Naplnění tohoto cíle je definováno zkoumáním souvislostí syndromu vyhoření s osobnostními faktory policistů. Mezi ty autor pro potřeby své práce začlenil služební zařazení policistů, jejich stáří a pohlaví, neboť v těchto oblastech průměrně dosahované součty SMBM vykazují rozdíly mezi jednotlivými skupinami. Zařazena do tohoto dílčího cíle byla také celková doba služby u Policie ČR, přičemž i zde průměrně dosahované součty SMBM vykazují rozdíly mezi danými skupinami. Nadto, v odborné literatuře se uvádí, že mezi příčiny vzniku syndromu vyhoření patří, mimo jiné, i dlouhodobé jednání s lidmi. Je tedy na místě předpokládat, že déletrvající služební poměr sebou přináší i úskalí, v podobě vyšší míry ohrožení syndromem vyhoření. K daným testovaným skupinám jsou pro přehlednost uvedeny průměrně dosahované součty SMBM.

#### Zkoumaná oblast a formulované hypotézy:

*Předpokládáme, že míra ohrožení syndromem vyhoření je ovlivněna služebním zařazením policistů.*

**H1<sub>A</sub>** – Existuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a služebním zařazením policistů.

**H1<sub>0</sub>** – Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a služebním zařazením policistů.

Výzkumný soubor v tomto případě tvořili policisté, dle *tabulky č. 4*, rozdělení do **čtyř skupin**, to těch, kteří jsou služebně zařazení na **obvodním oddělení (SMBM 36,4)**,

**oddělení hlídkové služby (SMBM 33,35), dopravním inspektorátu (SMBM 34,57) nebo u kriminální policie (SMBM 35).** V tomto případě byla Levenovým testem nejprve ověřena shoda rozptylu, jako předpoklad pro možné provedení ANOVA testu, přičemž výsledná hodnota  $p=0,009028$  byla nižší než 0,05 hladina významnosti. Nebyl tedy splněn předpoklad pro provedení ANOVA a bylo přistoupeno k provedení **Kruskal-Wallisova testu**, jehož výsledek byl  **$H=1,653364$** . Tabelová kritická hodnota  $\chi^2_{0,05(4-1)}=7,81473$ . Výsledná hodnota nepřekročila kritickou hodnotu, kdy tímto **nebyla zamítnuta  $H_{10}$** . Lze tedy konstatovat, že mezi jednotlivými odděleními neexistuje statisticky významný rozdíl v míře ohrožení syndromem vyhoření.

Zkoumaná oblast a formulované hypotézy:

*Předpokládáme, že míra ohrožení syndromem vyhoření je ovlivněna věkem policistů.*

**H<sub>2A</sub>** – Existuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a věkem policistů.

**H<sub>20</sub>** – Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi syndromem vyhoření a celkovou délkou služby respondenta výzkumu.

Výzkumný soubor v tomto případě tvořili policisté, dle *tabulky č. 7*, rozdělení do **čtyř skupin**, podle jejich věku. Věkového rozmezí pro dané skupiny bylo **20-29 let (SMBM 31,9)**, **30-39 let (SMBM 38,49)**, **40-49 let (SMBM 33,2)** a **50-60 let (SMBM 37,4)**. Věkové rozmezí celkového výzkumného souboru bylo od 20 do 60 let. V tomto případě byla Levenovým testem nejprve ověřena shoda rozptylu, jako předpoklad pro možné provedení ANOVA testu, přičemž hodnota  $p=0,791535$  byla vyšší než 0,05 hladina významnosti. Byl tedy splněn předpoklad shodnosti rozptylů a bylo přistoupeno k provedení **ANOVA testu**, jehož výsledek byl  **$p=0,054524$** . Výsledná hodnota byla tedy vyšší než 0,05 hladina významnosti, kdy tímto **nebyla zamítnuta  $H_{20}$** . Lze tedy konstatovat, že mezi jednotlivými věkovými skupinami neexistuje statisticky významný rozdíl v míře ohrožení syndromem vyhoření. Výsledná hodnota se však zvolené hladině významnosti 0,05 výrazně přibližuje, což signalizuje že jistý rozdíl mezi skupinami je dán.

Zkoumaná oblast a formulované hypotézy:

*Předpokládáme, že míra ohrožení syndromem vyhoření je ovlivněna pohlavím policistů.*

**H<sub>3A</sub>** – Existuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a pohlavím policistů.

**H3<sub>0</sub>** – Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a pohlavím policistů.

Výzkumný soubor v tomto případě tvořili policisté, dle *tabulky č. 6*, rozdělení do **dvou skupin**, tedy podle pohlaví (**SMBM 35,77 pro muže a SMBM 33,82 pro ženy**). V tomto případě byla ověřována shoda rozptylů skupin F-testem, přičemž výsledná hodnota  $p=0,357435$  překročila 0,05 hladinu významnosti, čímž byla potvrzena shoda rozptylů daných skupin. Provedený **Dvouvýběrový t-test** přinesl výsledek  **$p=0,54155955$** . Výsledná hodnota byla tedy výrazně vyšší než 0,05 hladina významnosti, kdy tímto **nebyla zamítnuta H3<sub>0</sub>**. Lze tedy konstatovat, že neexistuje statisticky významný rozdíl v míře ohrožení syndromem vyhoření, dle pohlaví policistů.

Zkoumaná oblast a formulované hypotézy:

*Předpokládáme, že míra ohrožení syndromem vyhoření je ovlivněna celkovou dobou služby policistů u bezpečnostního sboru.*

**H4<sub>A</sub>** – Existuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a celkovou dobou služby policistů.

**H4<sub>0</sub>** – Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a celkovou dobou služby policistů.

Výzkumný soubor v tomto případě tvořili policisté, dle *tabulky č. 12*, rozdělení do **čtyř skupin**, a to podle toho, zda jejich celková doba služby je **do 5 let (SMBM 29,92)**, **od 5 let do 15 let (SMBM 38,017)**, **od 15 let do 25 let (SMBM 34,9)**, anebo **více jak 25 let (SMBM 36,46)**. V tomto případě byl ověřován předpoklad pro možné provedení ANOVA testu, tedy shodnost rozptylů Levenovým testem, přičemž výsledná hodnota  $p=0,25460728$  byla vyšší než 0,05 hladina významnosti. Byl tedy splněn předpoklad shodnosti rozptylů a bylo přistoupeno k provedení **ANOVA testu**, jehož výsledek byl  **$p=0,03742807$** . Výsledná hodnota byla tedy nižší než 0,05 hladina významnosti, kdy tímto **byla zamítnuta H4<sub>0</sub> a byla přijata H4<sub>A</sub>**. Bylo tedy zjištěno, že mezi skupinami existuje statisticky významný rozdíl. Z tohoto důvodu bylo přistoupeno k provedení metody Fisherova LSD, přičemž výsledky mezi jednotlivými skupinami jsou uvedeny níže, v *tabulce č. 40*.

Porovnávané skupiny	Vzdálenost průměrů	Výsledná hodnota LSD
1. skupina – 2. skupina	8,097544	9,735104
1. skupina – 3. skupina	5,011818	10,16411
1. skupina – 4. skupina	6,508571	13,54688
2. skupina – 3. skupina	3,085726	8,144005
2. skupina – 4. skupina	1,588972	12,10511
3. skupina – 4. skupina	1,496753	12,45274

Tabulka 40: Interpretace provedeného Fisherova LSD – celková doba služby, zdroj: vlastní zpracování

Vzhledem k tomu, že ani jedna z výsledných hodnot neklesla pod danou hodnotu vzdáleností průměrů, nemůžeme potvrdit, že na 0,05 hladině významnosti existuje mezi jednotlivými skupinami statisticky významný rozdíl. Avšak vzájemně neblíže, jsou si výsledky 1. a 2. skupiny. Na hladině významnosti 0,10 by se tedy statisticky významný rozdíl prokázal. Můžeme tedy hovořit o jisté rizikovosti při přechodu policistů, z období celkové doby služby do 5 let do období mezi 5 až 15 lety.

### 7.2.2 2. dílčí cíl práce

K naplnění druhého dílčího cíle bylo stanoveno posouzení vlivu determinantů, týkajících se vlastního výkonu služby, na míru rizika syndromu vyhoření. Těmito byly definovány možnosti profesního rozvoje, množství konfliktních situací s veřejností, spokojenost policistů se svou současnou pozicí, dále jejich spokojenost s nadřízenými, náročnost a množství vykonávaných úkolů a možnosti řešit vzniklé pracovní problémy s kompetentními pracovníky. Tyto determinanty přímo vycházejí z odborné literatury, jak je uvedeno výše, jako jedny z možných příčin vzniku syndromu vyhoření. Dále i výsledky průměrně dosahovaných součtů v SMBM naznačují určité výkyvy v rámci jednotlivě zkoumaných skupin.

#### Zkoumaná oblast a formulované hypotézy:

*Předpokládáme, že míra ohrožení syndromem vyhoření policistů je ovlivněna četností konfliktních situací s veřejností.*

**H<sub>5A</sub>** – Existuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM policisty a četností konfliktních situací s veřejností.

**H<sub>5o</sub>** – Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM policisty a četností konfliktních situací s veřejností.

Výzkumný soubor v tomto případě tvořili policisté, dle *tabulky č. 30*, rozdělení do **dvou skupin**, přičemž bylo pro statistické porovnání užito pouze dvou postojů, a to pocit **konfliktů velmi častých (SMBM 38)** a **téměř žádných (SMBM 32,59)**, jako vzájemných protikladů. V tomto případě byla ověřována shoda rozptylů skupin F-testem, přičemž výsledná hodnota  $p=0,131281$  překročila 0,05 hladinu významnosti, čímž byla potvrzena shoda rozptylů daných skupin. Provedený **Dvouvýběrový t-test** přinesl výsledek  **$p=0,116115$** . Výsledná hodnota byla tedy vyšší než 0,05 hladina významnosti, kdy tímto

**nebyla zamítnuta H5<sub>0</sub>**. Lze tedy konstatovat, že neexistuje statisticky významný rozdíl v míře ohrožení syndromem vyhoření, dle subjektivního vnímání četnosti jejich konfliktů s veřejností.

Zkoumaná oblast a formulované hypotézy:

*Předpokládáme, že míra ohrožení syndromem vyhoření je ovlivněna vidinou vlastního profesního rozvoje policistů.*

**H6<sub>A</sub>** – Existuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a vidinou vlastního profesního rozvoje policistů.

**H6<sub>0</sub>** – Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a vidinou vlastního profesního rozvoje policistů.

Výzkumný soubor v tomto případě tvořili policisté, dle *tabulky č. 15*, rozdělení do **dvou skupin**, přičemž bylo pro statistické porovnání užito pouze dvou postojů, a to že **možnosti profesního rozvoje nejsou (SMBM 44,5)** nebo **jsou (SMBM 33,5)**, jako vzájemných protikladů. V tomto případě byla ověřována shoda rozptylů skupin F-testem, přičemž výsledná hodnota  $p=0,015912$  nepřekročila 0,05 hladinu významnosti, čímž nebyla potvrzena shoda rozptylů daných skupin. Provedený **Welchův test** přinesl výsledek  **$p=0,005341$** . Výsledná hodnota byla tedy výrazně nižší než 0,05 hladina významnosti, kdy tímto **byla zamítnuta H6<sub>0</sub> a přijata H6<sub>A</sub>**. Lze tedy konstatovat, že existuje statisticky významný rozdíl v míře ohrožení syndromem vyhoření a postojem policistů ohledně vlastního profesního postupu, a to dokonce velmi silný.

Zkoumaná oblast a formulované hypotézy:

*Předpokládáme, že míra ohrožení syndromem vyhoření je ovlivněna náročností vykonávaných úkolů policisty.*

**H7<sub>A</sub>** – Existuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a náročností vykonávaných úkolů policisty.

**H7<sub>0</sub>** – Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a náročností vykonávaných úkolů policisty.

Výzkumný soubor v tomto případě tvořili policisté, dle *tabulky č. 18*, rozdělení do **dvou skupin**, přičemž bylo pro statistické porovnání užito pouze dvou postojů, a to že **vykonávané úkoly** vnímají policisté jako **náročně (SMBM 53,28)** či **méně náročně (SMBM 32,72)**, jako vzájemných protikladů. V tomto případě byla ověřována shoda rozptylů skupin F-testem, přičemž výsledná hodnota  $p=0,012626831$  nepřekročila 0,05

hladinu významnosti, čímž nebyla potvrzena shoda rozptylů daných skupin. Provedený **Welchův test** přinesl výsledek **p=0,058522213**. Výsledná hodnota byla tedy vyšší než 0,05 hladina významnosti, kdy tímto **nebyla zamítnuta H7<sub>0</sub>**. Lze tedy konstatovat, že neexistuje statisticky významný rozdíl v míře ohrožení syndromem vyhoření a vnímáním náročnosti vykonávaných úkolů. Je třeba ale zmínit, že hodnota se výrazně přibližuje 0,05 hladině významnosti, kdy jistá souvislost z tohoto vyplývá. Tímto testováním ale potvrzena nebyla.

Zkoumaná oblast a formulované hypotézy:

*Předpokládáme, že míra ohrožení syndromem vyhoření je ovlivněna množstvím vykonávaných úkolů policisty.*

**H8<sub>A</sub>** – Existuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a množstvím vykonávaných úkolů policisty.

**H8<sub>0</sub>** – Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a množstvím vykonávaných úkolů policisty.

Výzkumný soubor v tomto případě tvořili policisté, dle *tabulky č. 17*, rozdělení do **dvou skupin**, přičemž bylo pro statistické porovnání užito pouze dvou postojů, a to, zda policisté pocítují **nadmíru své práce (SMBM 40,16)** nebo naopak, že **práce nemají mnoho (SMBM 37,45)**, a to jako protikladně ležících tvrzení. V tomto případě byla ověřována shoda rozptylů skupin F-testem, přičemž výsledná hodnota  $p=0,005394$  nepřekročila 0,05 hladinu významnosti, čímž nebyla potvrzena shoda rozptylů daných skupin. Provedený **Welchův test** přinesl výsledek **p=0,713938**. Výsledná hodnota byla tedy výrazně vyšší než 0,05 hladina významnosti, kdy tímto **nebyla zamítnuta H8<sub>0</sub>**. Lze tedy konstatovat, že neexistuje statisticky významný rozdíl mezi subjektivně vnímaným množstvím úkolů a mírou ohrožení syndromem vyhoření.

Zkoumaná oblast a formulované hypotézy:

*Předpokládáme, že míra ohrožení syndromem vyhoření je ovlivněna mírou spokojenosti policistů s vedením vlastního útvaru.*

**H9<sub>A</sub>** – Existuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a mírou spokojenosti policistů s vedením vlastního útvaru.

**H9<sub>0</sub>** – Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a mírou spokojenosti policistů s vedením vlastního útvaru.

Výzkumný soubor v tomto případě tvořili policisté, dle *tabulky č. 24*, rozdělení do **dvou skupin**, přičemž bylo pro statistické porovnání užito pouze dvou postojů, a to, zda

policisté vnímají nadřízené pracovníky svého útvaru jako **kvalitní (SMBM 33,16)** nebo **nekvalitní (SMBM 48,35)**, jako protikladných názorů. V tomto případě byla ověřována shoda rozptylů skupin F-testem, přičemž výsledná hodnota  $p=0,043137095$  nepřekročila 0,05 hladinu významnosti, čímž nebyla potvrzena shoda rozptylů daných skupin. Provedený **Welchův test** přinesl výsledek  **$p=0,005861$** . Výsledná hodnota byla tedy výrazně nižší než 0,05 hladina významnosti, kdy tímto **byla zamítnuta  $H_0$  a přijata  $H_1$** . Lze tedy konstatovat, že existuje statisticky významný rozdíl mezi subjektivním vnímáním kvality vedení, v rámci vlastního útvaru, a mírou ohrožení syndromem vyhoření. Rozdíl je dokonce výrazně silný.

Zkoumaná oblast a formulované hypotézy:

*Předpokládáme, že míra ohrožení syndromem vyhoření je ovlivněna mírou spokojenosti policistů se svou současnou pracovní pozicí.*

**$H_{10A}$**  – Existuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a mírou spokojenosti policistů se svou současnou pozicí.

**$H_{100}$**  – Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a mírou spokojenosti policistů se svou současnou pozicí.

Výzkumný soubor v tomto případě tvořili policisté, dle *tabulky č. 13*, rozdělení do **dvou skupin**. Pro toto statistické porovnání užito všech možných postojů, přičemž byly rozděleny podle prosté **nespokojenosti (SMBM 51,2)** a **spokojenosti (SMBM 34,38)**. V tomto případě byla ověřována shoda rozptylů skupin F-testem, přičemž výsledná hodnota  $p=0,002896$  nepřekročila 0,05 hladinu významnosti, čímž nebyla potvrzena shoda rozptylů daných skupin. Provedený **Welchův test** přinesl výsledek  **$p=0,026732$** . Výsledná hodnota byla tedy nižší než 0,05 hladina významnosti, kdy tímto **byla zamítnuta  $H_{100}$  a přijata  $H_{10A}$** . Lze tedy konstatovat, že existuje statisticky významný rozdíl mezi spokojeností, resp. nespokojeností, s vlastní pozicí a mírou ohrožení syndromem vyhoření.

Zkoumaná oblast a formulované hypotézy:

*Předpokládáme, že míra ohrožení syndromem vyhoření je ovlivněna pocitem policistů mít možnost řešit pracovní problémy s někým kompetentním.*

**$H_{11A}$**  – Existuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a pocitem policistů mít možnost řešit pracovní problémy s někým kompetentním.

**$H_{110}$**  – Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a pocitem policistů mít možnost řešit pracovní problémy s někým kompetentním.



Výzkumný soubor v tomto případě tvořili policisté, dle *tabulky č. 19*, rozdělení do **dvou skupin**. Pro toto statistické porovnání užito všech možných postojů, přičemž byly rozděleny podle toho, zda **tuto možnost policisté pocítují (SMBM 34,4)** či naopak **nepocítují (SMBM 45,9)**. V tomto případě byla ověřována shoda rozptylů skupin F-testem, přičemž výsledná hodnota  $p=0,0009174$  nepřekročila 0,05 hladinu významnosti, čímž nebyla potvrzena shoda rozptylů daných skupin. Provedený **Welchův test** přinesl výsledek  **$p=0,043558$** . Výsledná hodnota byla tedy nižší než 0,05 hladina významnosti, kdy tímto **byla zamítnuta  $H_{10}$  a přijata  $H_{1A}$** . Lze tedy konstatovat, že existuje statisticky významný rozdíl mezi pocitem policistů, zda mají možnost pracovní problémy řešit s někým kompetentním, a mírou ohrožení syndromem vyhoření.

### 7.2.3 3. dílčí cíl práce

Diplomová práce si za poslední dílčí cíl kladla zhodnocení vlivu vlastního životního stylu policistů na míru ohrožení syndromem vyhoření. V této oblasti byl posuzován přístup ke stravování, dennímu režimu a sportu. V odborné literatuře je aktivní životní přístup pokládán za možnou prevenci před vznikem zkoumaného jevu. Mimo to, byly dle prvotního vyhodnocení dotazníků, taktéž zjištěny rozdíly v dosahovaných hodnotách SMBM, a proto byla tato oblast autorem zahrnuta k tomuto dílčímu cíli práce.

#### Zkoumaná oblast a formulované hypotézy:

*Předpokládáme, že míra ohrožení syndromem vyhoření je ovlivněna přístupem policistů k vlastnímu zdravému stravování.*

**H<sub>12A</sub>** – Existuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a deklarovaným přístupem policistů k vlastnímu zdravému stravování.

**H<sub>120</sub>** – Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a deklarovaným přístupem policistů k vlastnímu zdravému stravování.

Výzkumný soubor v tomto případě tvořili policisté, dle *tabulky č. 37*, rozdělení do **dvou skupin**. Pro toto statistické porovnání užito všech možných postojů, přičemž byly rozděleny podle toho, zda policisté **rozhodně a spíše hledí na své zdravé stravování (SMBM 33,3)** a naopak **spíše nebo vůbec nehledí na své zdravé stravování (SMBM 38,4)**. V tomto případě byla ověřována shoda rozptylů skupin F-testem, přičemž výsledná hodnota  $p=0,004296189$  nepřekročila 0,05 hladinu významnosti, čímž nebyla potvrzena shoda rozptylů daných skupin. Provedený **Welchův test** přinesl výsledek  **$p=0,014807353$** .

Výsledná hodnota byla tedy nižší než 0,05 hladina významnosti, kdy tímto **byla zamítnuta H12<sub>0</sub> a přijata H12<sub>A</sub>**. Lze tedy konstatovat, že existuje statisticky významný rozdíl mezi mírou ohrožení syndromem vyhoření a skutečností, zda policisté dbají na svou zdravou stravu.

Zkoumaná oblast a formulované hypotézy:

*Předpokládáme, že míra ohrožení syndromem vyhoření je ovlivněna pravidelností denního rytmu policistů.*

**H13<sub>A</sub>** – Existuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a deklarovaným denním rytmem policistů.

**H13<sub>0</sub>** – Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a deklarovaným denním rytmem policistů.

Výzkumný soubor v tomto případě tvořili policisté, dle *tabulky č. 38*, rozdělení do **dvou skupin**. Pro toto statistické porovnání užito všech možných postojů, přičemž byly rozděleny podle toho, zda policisté volili **pravidelnost (SMBM 31,69)** nebo **nepravidelnost (SMBM 38,96)** svého denního rytmu. V tomto případě byla ověřována shoda rozptylů skupin F-testem, přičemž výsledná hodnota  $p=0,43047834$  překročila 0,05 hladinu významnosti, čímž byla potvrzena shoda rozptylů daných skupin. Provedený **Dvouvýběrový t-test** přinesl výsledek  **$p=0,000187029$** . Výsledná hodnota byla tedy výrazně nižší než 0,05 hladina významnosti, kdy tímto **byla zamítnuta H13<sub>0</sub> a přijata H13<sub>A</sub>**. Lze tedy konstatovat, že existuje statisticky významný rozdíl mezi mírou ohrožení syndromem vyhoření a skutečností, zda policisté mají nebo nemají pravidelný denní rytmus. Tento rozdíl je dokonce velmi silný.

Zkoumaná oblast a formulované hypotézy:

*Předpokládáme, že míra ohrožení syndromem vyhoření je ovlivněna přístupem policistů ke sportovním aktivitám.*

**H14<sub>A</sub>** – Existuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a přístupem policistů ke sportovním aktivitám.

**H14<sub>0</sub>** – Neexistuje statisticky významná souvislost mezi dosahovanými hodnotami SMBM a přístupem policistů ke sportovním aktivitám.

Výzkumný soubor v tomto případě tvořili policisté, dle *tabulky č. 39*, rozdělení do **třech skupin**, tedy zda **spíše nesportují (SMBM 40,63)**, **zpravidla sportují (SMBM 34,89)** a **pravidelně sportují (SMBM 32,16)**. V tomto případě byla Levenovým testem

nejprve ověřena shoda rozptylu, jako předpoklad pro možné provedení ANOVA testu, přičemž hodnota  $p=0,53112$  byla vyšší než 0,05 hladina významnosti. Byl tedy splněn předpoklad shodnosti rozptylů a bylo přistoupeno k provedení **ANOVA testu**, jehož výsledek byl  **$p=0,001933$** . Výsledná hodnota byla tedy výrazně nižší než 0,05 hladina významnosti, kdy tímto **byla zamítnuta H14<sub>0</sub> a přijata H14<sub>A</sub>**. Bylo tedy zjištěno, že mezi skupinami existuje statisticky významný rozdíl. Z tohoto důvodu bylo přistoupeno k provedení metody Fisherova LSD, přičemž výsledky mezi jednotlivými skupinami jsou uvedeny níže, v *tabulce č. 41*.

Porovnávané skupiny	Vzdálenost průměrů	Výsledná hodnota LSD
1. skupina – 2. skupina	5,733696	8,585647
1. skupina – 3. skupina	8,461364	8,252456
2. skupina – 3. skupina	2,727668	7,934748

Tabulka 41: Interpretace provedeného Fisherova LSD - sportování, zdroj: vlastní zpracování

Dle uvedených výsledků můžeme konstatovat, že existuje statisticky významný rozdíl mezi první a třetí skupinou, jelikož výsledná hodnota LSD klesla pod vzdálenost průměrů mezi těmito porovnávanými skupinami. V našem případě se jedná o nejbližší postoje, tedy, že je dán rozdíl mezi skupinou zpravidla nesportujících policistů a pravidelně sportujících policistů.

### 7.3 Diskuze

Výzkumným záměrem této diplomové práce bylo zmapování a zhodnocení míry ohrožení policistů, služebně zařazených při Územním odboru Ústí nad Labem, syndromem vyhoření. K tomuto účelu bylo využito standardizovaného dotazníku Shirom-Melamedova škály.<sup>95</sup> V případě výzkumného vzorku této diplomové práce, který zahrnoval 141 respondentů, bylo zjištěno, že syndromem vyhoření trpí 1 policista (0,7 % výzkumného vzorku), 4 policisté (2,8 % výzkumného vzorku) překročili hranici zvýšeného rizika a 10 (7,1 % výzkumného vzorku) se hranici zvýšeného rizika podstatně přibližuje. V odborné literatuře se s uvedenými hranicemi pracuje v obecné rovině. Zbytková část výzkumného vzorku, tedy 126 příslušníků Policie ČR, zůstala v pásmu nízkého rizika. K podobným výsledkům dospěl i Krejčí<sup>96</sup>, který kvantitativní výzkumnou metodou zjistil, že ze zúčastněných 169 respondentů, z řad policistů, trpěli pouze 3 policisté syndromem vyhoření.

<sup>95</sup> Ptáček, R., Čeledová, L. a kol., 2011. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1998-9, s. 44

<sup>96</sup> Krejčí, P., 2019. *Vliv syndromu vyhoření na psychiku příslušníků Policie České republiky. Diplomová práce*. Praha: České vysoké učení technické v Praze-Fakulta biomedicínského inženýrství, s. 47

Také Schönová<sup>97</sup> ve své diplomové práci, při které provedla kvantitativní výzkumné šetření, zjistila, že ze 165 policistů trpělo 5 policistů pokročilou mírou syndromu vyhoření. I Očenášková<sup>98</sup> svou prací zjistila, že pokročilým syndromem vyhoření trpí 4 policisté ze vzorku o počtu 210 policistů. I ona postupovala kvantitativní formou výzkumného šetření, kterou však doplnila i kvalitativní formou šetření, tedy rozhovory. Autor této práce tak konstatuje, že při jeho výzkumném šetření došlo k podobným zjištěním. Také vyjadřuje myšlenku, že i v budoucnu provedená obdobná šetření by mohla přinést stejné výsledky, zejména v podobě obdobného kvanta vyhořelých policistů, ve vztahu k výzkumnému souboru.

Provedeným výzkumem nebylo prokázáno, že by se skutečnost, na jakém oddělení policista slouží, zásadním způsobem projevovala v míře ohrožení vyhořením. Porovnávány byly oddělení, které se náplní práce v některých aspektech odlišují. Autor podotýká, že by patrně bylo vhodné provést výzkumné šetření, zaměřené například pouze na jednotlivá oddělení, stejného typu, například pouze na obvodní oddělení nebo dopravní inspektoráty napříč celým krajem, přičemž by bylo vhodné zajistit účast co největšího počtu zde zařazených policistů. Výsledek by mohl být eventuálně prokazatelnější než v tomto případě. Například již uváděná Očenášková<sup>99</sup>, která vzorek policistů rozdělila pouze na uniformované a neuniformované zjistila, že se syndrom vyhoření týkal z poloviny uniformovaných a z jedné třetiny neuniformovaných. Ač se může výsledek zdát vysoký, je třeba zmínit, že tato zahrnovala do těchto výsledků už i přítomnost některých symptomů. Nelze tedy konstatovat zásadní rozdíl mezi jejími a našimi výsledky.

Bylo zjištěno, že ve výzkumném vzorku této práce není dána souvislost v míře ohrožení zkoumaným jevem a stářím. Oproti tomu například Fišer<sup>100</sup>, ve své bakalářské práci, dospěl k závěru, že určitá souvislost vyhoření a stáří jedince je dána. Jím zkoumaní příslušníci Vězeňské služby však absentovali ve vyšších věkových kategoriích. Toto ostatně sám kriticky zhodnotil a vyjádřil v tomto ohledu značnou rezervu. I Schönová<sup>101</sup> však

---

<sup>97</sup> Schönová, P., 2017. *Riziko syndromu vyhoření u příslušníků Policie ČR. Diplomová práce*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci-Pedagogická fakulta, s. 66

<sup>98</sup> Očenášková, N., 2007. *Syndrom vyhoření u příslušníků Policie ČR. Rigorózní práce*. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze-Katedra psychologie, s. 80

<sup>99</sup> Očenášková, N., 2007. *Syndrom vyhoření u příslušníků Policie ČR. Rigorózní práce*. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze-Katedra psychologie, s. 86

<sup>100</sup> Fišer, J., 2010. *Syndrom vyhoření. Bakalářská práce*. Liberec: Technická univerzita v Liberci-Fakulta přírodovědně humanitní a pedagogická, s. 50

<sup>101</sup> Schönová, P., 2017. *Riziko syndromu vyhoření u příslušníků Policie ČR. Diplomová práce*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci-Pedagogická fakulta, s. 67

dospěla k závěru, že jí zkoumaný vzorek vykazoval jisté výkyvy v přítomnosti vyhoření s ohledem na věk respondentů. Největší podíl respondentů v pásmu vyhoření zasahoval skupinu s věkovým rozmezím 40-50 let. Pokud budeme v tomto kontextu posuzovat zjištěné výsledky této práce, pak prostým posouzením průměrně dosahovaných hodnot SMBM docházíme k závěru, že v našem případě to jsou naopak policisté, jejichž věková hranice se pohybuje v rozmezí 30-39 let a hned za nimi 50-60 let, kteří dosahovali vyšších hodnot. I tak je však na místě zopakovat, že hodnoty obou skupin zůstaly v pásmu nízkého rizika vyhoření, a navíc nebyla zamítnuta hypotéza o předpokladu souvislosti vyhoření a věku policisty.

Oporu v našem zjištění, že ohrožení syndromem vyhoření nezáleží na pohlaví, můžeme nalézt jednak v odborných publikacích, například v díle Kebzy a Šolcové<sup>102</sup>. V raných počátcích zkoumání tohoto fenoménu se vyskytovali rozporné názory, kdy se řada autorů přikláněla k tomu, že ohroženější skupinou jsou ženy, ale toto patrně vycházelo z provedených výzkumů v převážně ženských profesích. Další prováděná šetření již prokazovala vyrovnané výsledky.

I přes provedené statistické porovnávání, které značí existenci statisticky významného rozdílu mezi mírou ohrožení syndromem vyhoření a délkou celkové služby policistů našeho výzkumu je třeba konstatovat, že následně provedené porovnávání mezi jednotlivými skupinami rozdíly neodhalily. Zásadní přiblížení hodnot statistického testu však bylo zjištěno mezi policisty se službou do 5 let a policisty se službou od 5 do 15 let. Nejnižší průměrné hodnoty SMBM byly odhaleny právě u skupiny služebně nejmladších policistů. Starší skupiny pak vykazovaly již shodné a vyšší hodnoty, přičemž z toho lze usuzovat, že je třeba brát zřetel na skutečnost, že mladí policisté přichází do služby v jistou mírou nadšení a čerstvosti, kdy v průběhu let patrně naráží na jistá neočekávaná a negativní zjištění. Toto je nutno brát v potaz ze strany Policie ČR, jako organizace. Bylo by záhodno zohlednit tuto skutečnost v praxi a tento rizikový přechod jistým způsobem sledovat a například přijmout adekvátní opatření. Názor autora podtrhují například i zjištění jiných autorů, třeba Fišera<sup>103</sup> nebo Schönové<sup>104</sup>, kteří také zjistili v této oblasti jistou souvislost. A

---

<sup>102</sup> Kebza, V., Šolcová, I., 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7, s. 17

<sup>103</sup> Fišer, J., 2010. *Syndrom vyhoření. Bakalářská práce*. Liberec: Technická univerzita v Liberci-Fakulta přírodovědně humanitní a pedagogická, s. 48

<sup>104</sup> Schönová, P., 2017. *Riziko syndromu vyhoření u příslušníků Policie ČR. Diplomová práce*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci-Pedagogická fakulta, s. 68

to zejména v tom ohledu, že riziko zkoumaného jevu se zvyšuje právě s přibývajícím délkou praxe. K zásadním rozdílům, však ale nedospěli.

Pokud budeme diskutovat souvislost konfliktních situací s veřejností na policisty, musíme uvést skutečnost, že naše šetření nepotvrdilo významný rozdíl v dosahování vyšší míry vyhoření a četností takových situací. I přes malý počet respondentů skupiny, ze které toto zjištění vzešlo, je ale na místě zhodnotit, že ti, kteří volili stanovisko, že takové chvíle jsou časté, dosahovali v průměru vyšších hodnot SMBM, tedy vyššího rizika ohrožení vyhořením. Patrně se takovým situacím policisté, z podstaty své práce nevyhnou, ale bylo by jistě na místě této oblasti, ze strany zaměstnavatele i samotných policistů, věnovat pozornost.

Důležitým odhalením našeho výzkumu je fakt, že zde existuje souvislost mezi mírou rizika syndromu vyhoření a vidinou vlastního profesního rozvoje. Bylo zjištěno, že ti, kteří tuto možnost nevidí vykazují statisticky podložené vyšší hodnoty SMBM než ti, kteří tuto možnost vidí. Schönová<sup>105</sup> zjistila, že dokonce celých 62 % jejích respondentů si nemyslí, že má dostatečnou možnost kariérního růstu. V našem případě se jednalo pouze o 13,5 %, ale následně potvrzená souvislost s mírou vyhoření je varovným signálem, že s tímto problémem je třeba dále pracovat, neboť i v teoretickou částí této práce je uváděno, že jedním z predispozic vzniku syndromu vyhoření je právě nemožnost profesního rozvoje.<sup>106</sup>

Jelková s Reitmayerovou<sup>107</sup> uvádí, že množství a náročnost pracovních úkolů také přispívá k riziku vyhoření, v našem případě se však ani v jedné, z těchto oblastí, nepotvrdily existující statisticky průkazné rozdíly. Respektive nebyla v tomto ohledu zjištěna významná souvislost, s ohledem na testované hypotézy. Přesto můžeme vidět, že v těchto oblastech ti, kteří odpovídali, že mají nadměru pracovních úkolů či jejich pracovní úkoly jsou většinou velice náročné, se v průměrných hodnotách výrazně přibližují hranici zvýšeného rizika vyhoření. Dle názoru autora má bezpečnostní sbor dosti velké možnosti, v této oblasti působit, jelikož přímo v legislativě je ukotven například nárok na ozdravný pobyt, ale ten je dán až uplynutím doby služby převyšující 15 let. V tomto ohledu by bylo dobré například

---

<sup>105</sup> Schönová, P., 2017. *Riziko syndromu vyhoření u příslušníků Policie ČR. Diplomová práce.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci-Pedagogická fakulta, s. 77

<sup>106</sup> Ptáček, R., Čeledová, L. a kol., 2011. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby.* Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1998-9, s. 31

<sup>107</sup> Jelková, M., Reitmayerová, E., 2006. *Syndrom vyhoření.* Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1, s. 16-17

apelovat na změnu právního rámce služebního zákona a tento benefit poskytnout i služebně mladším příslušníkům.

Nyní se již dostáváme k oblastem, ve kterých byly zjištěny statisticky prokazatelné souvislosti se syndromem vyhoření. Opravdu předpokládanou skutečností byla spojitost s mírou spokojenosti s vedením vlastního útvaru a zkoumaným jevem. Ze zkoumaného vzorku dosahovali nespokojení policisté vysokých průměrných hodnot SMBM, přesněji 48,35, přičemž se značně blíží hranici zvýšeného rizika vyhoření. V tomto ohledu Tácha<sup>108</sup> zjistil, že každý třetí policista, zúčastněný na jeho výzkumu, je se svými nadřízenými nespokojen. V našem případě je to sice každý desátý, ale byla zjištěna v tomto ohledu souvislost a bylo by na místě, aby vedoucí svých útvarů tuto skutečnost zohlednili při práci se svými podřízenými.

Na výše uvedené do určité míry navazuje i zjištění, že provedeným testováním byla odhalena souvislost mezi mírou syndromu vyhoření a skutečností, zda mají policisté možnost řešit své problémy s někým kompetentním. Z celkového počtu 141 pouze 13 policistů odpovědělo, že vůbec nebo spíše tuto možnost nemají, ale na druhou stranu dosahovali vysokých hodnot SMBM. Ti, kteří tuto možnost nevidí se dokonce dostali do pásma zvýšeného rizika vyhoření. Na tuto souvislost odkazuje i Jelková s Reitmayerovou.<sup>109</sup> Vzhledem k povaze zaměstnání policistů, kdy nezhřídkavě dochází k nutnosti zásahů do práv občanů, které musí vykazovat znaky oprávněnosti, dle zákonných požadavků, může nemožnost poradit se o postupu s kompetentním nebo zkušenějším v důsledku znamenat negativní následky, například v podobě chybně provedeného úkonu nebo zákroku.

Výzkumným šetřením byl také zjištěn vliv vyhoření a pocitem spokojenosti policistů s vlastní pozicí v rámci pracovního zařazení. Ti nespokojení se výrazně blíží hranici zvýšeného rizika vyhoření. Tuto skutečnost dokládá i tvrzení Ptáčka s Čeledovou<sup>110</sup>, kteří uvádí, že vlastní satisfakce s pracovní pozicí má na vznik syndromu vyhoření zásadní vliv. Je na místě se předpokládat, že nespokojenost v tomto ohledu může znamenat jisté riziko k rezignaci na svou práci. Toto může v kombinaci s dalšími hodnocenými faktory značit velké riziko jak pro samotného jedince, tak organizaci jako takovou. V tomto ohledu je podle

---

<sup>108</sup> Tácha, L., 2020. *Syndrom vyhoření u příslušníků Policie České republiky. Diplomová práce*. Opava: Slezská univerzita v Opavě-Fakulta veřejných politik v Opavě, s. 85

<sup>109</sup> Jelková, M., Reitmayerová, E., 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1, s. 16-17

<sup>110</sup> Ptáček, R., Čeledová, L. a kol., 2011. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1998-9, s. 30-31

názoru autora dbát jistého zájmu o mapování spokojenosti podřízených ze strany managementu. Navíc pokud takový stav bude trvat delší dobu, může být jeho návrat do jakéhosi „zdravého“ pásma o to těžší.

Poslední zkoumanou a porovnávanou oblastí, ve které byla zjištěna souvislost s mírou syndromu vyhoření, je oblast životního stylu policistů. Bylo potvrzeno to, co se uvádí téměř ve většině odborných textů, a to, že zdravý životní styl, zdravá životospráva, pravidelný denní rytmus, v oblasti spánku, příjmu potravy či sportovních aktivit, má zásadní vliv na riziko vzniku syndromu vyhoření. Tato oblast je zmiňována především v oblasti prevence i jako pomoc při rozbujelem vyhoření. Uvádí to například Davies<sup>111</sup> či Vrcha<sup>112</sup>. Na základě výzkumného šetření vyplynulo, že policisté, kteří nehledí na zdravé stravování, nemají pravidelní denní rytmus a sportují pouze příležitostně, dosahují vyšší průměrné míry vyhoření než ti, kteří mají opačný přístup. Jako preventivní doporučení to ve své práci taktéž uvádí i Hoferek<sup>113</sup>, který popisuje, že vhodné sportovní aktivity mohou například sloužit jako oprostění od profesních záležitostí, při kterých se navíc dá relaxovat a zapomenout na stres. Zejména, pokud tyto aktivity bude jedinec provozovat s kolegy.

## 8 Závěr

Závěrem autor konstatuje, že vzhledem k výše uvedeného, byl naplněn hlavní cíl této diplomové práce. Bylo zhodnoceno a předneseno teoretické ukotvení syndromu vyhoření, jaké jsou jeho příčiny a projevy. Byly také vysvětleny jeho důsledky na jedince, a to zejména z hlediska jeho práce. Nastíněny byly také možnosti odhalení míry postižení tímto jevem a druhy prevence i pomoci, a to nejen ze strany společnosti, zaměstnavatele, ale zejména i ze strany samotného jedince. Nakonec byl také poskytnut náhled na Policii ČR jako takovou, ale i na Územní odbor Ústí nad Labem.

Nutno zmínit, že před samotným vypracováním práce, měl její autor vysoká očekávání, zejména v kontextu zapojení jeho kolegů, policistů, do jeho výzkumného šetření. Zprvu byl tak trochu zklamán, podle jeho názoru, nízkým počtem vrácených dotazníků, ale po zhodnocení jiných prací zjistil, že jeho výsledky jsou srovnatelné. Přesto je třeba

---

<sup>111</sup> Davies, W., 2014. *Jak překonat vztek a podrážděnost*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5099-6, s. 155-157

<sup>112</sup> Vrcha, P., 2020. *Stres a (syndrom) vyhoření u soudců*. Praha: Leges. ISBN 978-80-7502-432-9

<sup>113</sup> Hoferek, J., 2012. *Prevence syndromu vyhoření u policisty. Bakalářská práce*. Liberec: Technická univerzita v Liberci-Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, s 51



doporučit dalším eventuálním výzkumníkům, aby byla opravdu věnována zvýšená pozornost nutnosti osvětlit respondentům hlavní myšlenky, dbát na anonymitu prováděného šetření, a to s ohledem na citlivost tématu, neboť respondenti mají v tomto ohledu určitou obavu z eventuálního vystavení zvýšeného zájmu o jejich osobu.

Kladným zjištěním je zejména fakt, že přímo vyhořelých policistů, nebo těch, kteří se tomuto stavu přibližují, není mnoho. Jako efektivní se jeví odhalení, že není v tomto ohledu dán rozdíl mezi jednotlivými odděleními, které byly do výzkumu zahrnuty. I přesto je doporučeno, zejména vedoucím těchto oddělení, aby volili společný postup, pokud se tento problém někde vyskytne. Jsou totiž součástí jednoho celku a mají pod svým vedením podřízené, kteří se svým charakterem výrazně neliší. Jedná se zejména o skutečnost, že na každém oddělení jsou mladší a starší kolegové, jejich celková doba služby je také rozdílná a jejich problémy jsou obdobné a v důsledku se pak dotýkají všech. Zejména zjištění, že jisté riziko přináší přechod služebně mladších kolegů do období služebně starších, stojí za to, aby bylo sledováno. Práci nadřízených není jen efektivně vykonávat své zaměstnání a dosahovat dobrých výsledků, ale jejich odpovědností, spíše než prací, je dbát na to, aby ti, které vedou, byli co nejvíce spokojeni, zdraví a jejich práce jim nebyla v důsledku na obtíž. Je samozřejmě i v zájmu samotných policistů, v přímém výkonu služby, aby své eventuální problémy řešili a byli k tomu ochotní. Z tohoto důvodu je opravdu důležitá komunikace a důvěra. Bez té se prostě kolektivní práce neobejde.

Ruku v ruce s tím jde i nutnost zajímat se o spokojenost policistů se jejich vlastní pozicí, zda vidí možnost dále se ve svém zaměstnání zdokonalovat či růst nebo zda jsou spokojeni se svými kolegy či nadřízenými. Pro nikoho není dobré, pokud jeho kolega vykonává svou službu s nechutí či neochotou, která by plynula z uvedených aspektů, přičemž tato organizace, ve své podstatě, poskytuje dost možností, jak se dále zlepšovat. Nikomu by v tomto nemělo být bráněno, jelikož je třeba si uvědomit, že tuto práci nelze vykonávat pouze jako zdroj příjmu, ale musí být do jisté míry vnímána i jako životní poslání. Pokud jsou pak takovým ideálům kladeny překážky, je to na pováženou.

Jako opravdu efektivní prevencí před syndromem vyhoření se jeví udržování se v dobré kondici, zejména nastavením určité pravidelnosti zdravého života. Zdravě jíst, zdravě a vydatně spát, pěstovat zdravé vztahy s okolím a sportovat nebo udržovat obdobné aktivity. To je cesta, jak zůstat zdravý a vitální. Na to však není třeba žádných příruček a doporučení. To jistě zhodnotí každý sám.

Nakonec je třeba zmínit, že v žádném případě nebylo účelem této práce poukazovat na nedostatky, jako na selhání nějaké úrovně Policie ČR, ale nabídnout pohled na skutečnost, že vše se dá řešit, pokud je dána ochota a vůle.

## 9 Seznam použitých zdrojů

- 1) Bartošíková, I., 2006. *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. 1. vydání. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 80-7013-439-9
- 2) ČESKO, Vláda ČR, *Narizení vlády č. 104/2005 Sb., kterým se stanoví katalog činností v bezpečnostních sborech*. [online]. [cit. 20.12.2021]. Dostupný z www: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-104>>
- 3) Čírtková, L., 2000. *Policejní psychologie*. 3. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-475-3
- 4) Davies, W., 2014. *Jak překonat vztek a podrážděnost*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5099-6
- 5) Fišer, J., 2010. *Syndrom vyhoření. Bakalářská práce*. Liberec: Technická univerzita v Liberci-Fakulta přírodovědně humanitní a pedagogická
- 6) Hoferek, J., 2012. *Prevence syndromu vyhoření u policisty. Bakalářská práce*. Liberec: Technická univerzita v Liberci-Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
- 7) Institut biostatistiky a analýz Lékařské fakulty Masarykovy univerzity, 2022. *Bartlettův a Levenův test shody rozptylů*. [online]. [cit. 20.03.2022]. Dostupný z www: <<https://portal.matematickabiologie.cz/index.php?pg=analiza-a-hodnoceni-biologickych-dat--statisticke-modelovani--analiza-rozptylu--bartlettuv-a-levenuv-test-shody-rozptylu>>
- 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 osobním životě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-299-7
- 10) Kebza, V., Šolcová, I., 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7
- 11) Kracík, J., 2014/2015. *Tutoriál č. 6: ANOVA*. [online]. [cit. 20.03.2022]. Dostupný z www: <[https://homel.vsb.cz/~kra0220/tutorialy\\_sta/t6\\_ANOVA.pdf](https://homel.vsb.cz/~kra0220/tutorialy_sta/t6_ANOVA.pdf)>
- 12) Krejčí, P., 2019. *Vliv syndromu vyhoření na psychiku příslušníků Policie České republiky. Diplomová práce*. Praha: České vysoké učení technické v Praze-Fakulta biomedicínského inženýrství
- 13) Křivohlavý, J., 1998. *Jak neztratit nadšení*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-551-3

- 14) Křivohlavý, J., 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3
- 15) Minirth, F., Haekins, D., Meier, P., Flournoy, R., 2011. *Jak překonat vyhoření*. Praha: Návrat domů. ISBN 978-80-7255-252-8
- 16) Moravcová, I., 2019. *Zářit a nevyhořet*. Praha: Euromedia Group. ISBN 978-80-7617-962-2
- 17) Musil, J., 2010. *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování*. 1. vydání. Olomouc: Psychologická a výchovná poradna. ISBN 978-80-903449-9-0
- 18) Novotná, H. a kol., 2019. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií. ISBN 978-80-7571-025-3
- 19) Nový, K. a kol., 1999. *SLUŽEBNÍ POMĚR příslušníků Policie České republiky*. Praha: LINDE Praha. ISBN 80-7201-176-6
- 20) Očenášková, N., 2007. *Syndrom vyhoření u příslušníků Policie ČR. Rigorózní práce*. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze-Katedra psychologie
- 21) Petlachová, M., 2016. *Syndrom vyhoření u všeobecných sester. Diplomová práce*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci-Fakulta zdravotnických studií
- 22) Policie ČR, 2021. *Policie České republiky*. [online]. [cit. 19.12.2021]. Dostupný z www: <https://www.policie.cz/clanek/o-nas-policie-ceske-republiky-policie-ceske-republiky.aspx>
- 23) Ptáček, R., Čeledová, L. a kol., 2011. *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1998-9
- 24) Rush, M., D., 2003. *Syndrom vyhoření*. 1. vydání. Praha: Návrat domů. ISBN 80-7255-074-8
- 25) Schönová, P., 2017. *Riziko syndromu vyhoření u příslušníků Policie ČR. Diplomová práce*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci-Pedagogická fakulta
- 26) Stock, Ch., 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3553-5
- 27) Svatošová, L., Kába, B., 2008. *Statistické metody I*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze Provozně ekonomická fakulta. ISBN 978-80-213-1672-0

- 28) Škoda, J., Doulík, P., 2016. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. 1. vydání. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-992-4
- 29) Šteinbach, M., 2021. *Třicet let Policie České republiky*. 1. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky. ISBN 978-80-908139-0-8
- 30) Tácha, L., 2020. *Syndrom vyhoření u příslušníků Policie České republiky. Diplomová práce*. Opava: Slezská univerzita v Opavě-Fakulta veřejných politik v Opavě
- 31) Tomek, P., 2009. *Slovník služebního poměru*. 1. vydání. Olomouc: Anag. ISBN 978-80-7263-541-2
- 32) Vágnerová, M., 2014. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0696-5
- 33) Venglářová, M., 2011. *Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3174-2
- 34) Vinay, J., 2007. *Stres a zdraví*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-211-9
- 35) Virtue, D., 2017. *Nenechte pohasnout svou jiskru*. Olomouc: Anag. ISBN 978-80-7554-070-6
- 36) Vokuš, J., 2010. *Policie České republiky*. 1. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky. ISBN 978-80-254-6098-6
- 37) Vrcha, P., 2020. *Stres a (syndrom) vyhoření u soudců*. Praha: Leges. ISBN 978-80-7502-432-9
- 38) Vymětal, Š. a kol., 2010. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. 1. vydání. Praha: THEMIS. ISBN 978-80-7312-065-8

## 10 Přílohy

### 10.1 Seznam použitých tabulek

Tabulka 1: Plánované a skutečné stavy policistů, zdroj: vlastní zpracování .....	49
Tabulka 2: Distribuované a vrácené dotazníky, zdroj: vlastní zpracování .....	50
Tabulka 3: Bodové rozmezí SMBM dle hodnocených oblastí a míry rizika syndromu vyhoření, zdroj: vlastní zpracování .....	51
Tabulka 4: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle útvarů i celého výzkumného souboru, zdroj: vlastní zpracování .....	52
Tabulka 5: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle rizika vyhoření, zdroj: vlastní zpracování .....	52
Tabulka 6: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pohlaví, zdroj: vlastní zpracování .....	52
Tabulka 7: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle věkových skupiny, zdroj: vlastní zpracování .....	53
Tabulka 8: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle hodnotí, zdroj: vlastní zpracování .....	53
Tabulka 9: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle dosaženého vzdělání, zdroj: vlastní zpracování .....	54
Tabulka 10: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle formy služby, zdroj: vlastní zpracování .....	54
Tabulka 11: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle formy výkonu služby, zdroj: vlastní zpracování .....	54
Tabulka 12: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle celkové doby služby, zdroj: vlastní zpracování .....	54
Tabulka 13: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle spokojenosti se stávající pozicí, zdroj: vlastní zpracování .....	55
Tabulka 14: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle spokojenosti se stávající pozicí, zdroj: vlastní zpracování .....	55
Tabulka 15: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pocitů profesního rozvoje, zdroj: vlastní zpracování .....	56
Tabulka 16: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání obsazenosti útvarů, zdroj: vlastní zpracování .....	56
Tabulka 17: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pocitu pracovního vytížení, zdroj: vlastní zpracování .....	56
Tabulka 18: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pocitu náročnosti úkolů, zdroj: vlastní zpracování .....	57
Tabulka 19: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle možnosti řešení pracovních problémů, zdroj: vlastní zpracování .....	57
Tabulka 20: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle možnosti odpočinku v rámci služby, zdroj: vlastní zpracování .....	58
Tabulka 21: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání ocenění vlastní práce ze strany kolegů, zdroj: vlastní zpracování .....	58
Tabulka 22: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání ocenění vlastní práce ze strany nadřízených, zdroj: vlastní zpracování .....	59

Tabulka 23: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání ocenění vlastní práce ze strany veřejnosti, zdroj: vlastní zpracování .....	59
Tabulka 24: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle hodnocení kvality vedení v rámci útvaru, zdroj: vlastní zpracování .....	60
Tabulka 25: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle hodnocení kvality vedení v rámci Územního odboru Ústí nad Labem, zdroj: vlastní zpracování .....	60
Tabulka 26: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání péče o příslušníky ze strany Policie ČR, zdroj: vlastní zpracování .....	60
Tabulka 27: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímané atmosféry na pracovišti, zdroj: vlastní zpracování .....	61
Tabulka 28: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání četnosti konfliktů s kolegy, zdroj: vlastní zpracování .....	61
Tabulka 29: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání četnosti konfliktů s nadřízenými, zdroj: vlastní zpracování .....	62
Tabulka 30: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle vnímání četnosti konfliktů s veřejností, zdroj: vlastní zpracování .....	62
Tabulka 31: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pocitu fyzické náročnosti služby, zdroj: vlastní zpracování .....	62
Tabulka 32: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pocitu psychické náročnosti služby, zdroj: vlastní zpracování .....	63
Tabulka 33: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pocitu rizikovosti služby, zdroj: vlastní zpracování .....	63
Tabulka 34: Průměrně dosahované hodnoty SMBM kuřáků a nekuřáků, zdroj: vlastní zpracování .....	63
Tabulka 35: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle povědomí o syndromu vyhoření, zdroj: vlastní zpracování .....	64
Tabulka 36: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle povědomí o prevenci před syndromem vyhoření, zdroj: vlastní zpracování .....	64
Tabulka 37: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle stylu stravování, zdroj: vlastní zpracování .....	65
Tabulka 38: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle pravidelnosti denního rytmu, zdroj: vlastní zpracování .....	65
Tabulka 39: Průměrně dosahované hodnoty SMBM dle sportování, zdroj: vlastní zpracování .....	66
Tabulka 40: Interpretace provedeného Fisherova LSD – celková doba služby, zdroj: vlastní zpracování .....	69
Tabulka 41: Interpretace provedeného Fisherova LSD - sportování, zdroj: vlastní zpracování .....	75

## 10.2 Dotazník

# DOTAZNÍK

Dobrý den, kolego/kolegyně, jmenuji se Tomáš Komárek, studuji 2. ročník magisterského kombinovaného studia – oboru Veřejná správa a regionální rozvoj – Provozně ekonomické fakulty, České zemědělské univerzity v Praze. Touto cestou bych Vás chtěl požádat o vyplnění tohoto dotazníku k mé diplomové práci s názvem: „**Analýza faktorů determinujících syndrom vyhoření u Policie České republiky při Územním odboru Ústí nad Labem**“ který je určen policistům, kteří slouží na obvodních odděleních, oddělení hlídkové služby, dopravním inspektorátu a službě kriminální policie a vyšetřování, při Územním odboru Ústí nad Labem, a to v přímém výkonu služby.

Vyplnění dotazníku je dobrovolné, kdy jeho vyhodnocení bude diskrétní a anonymní. Prosim, vyplňujte či zakroužkujte své odpovědi a postojte tak, jak je opravdu cítíte Vy osobně. Bude tím zachována věrohodnost získaných informací. Nejedná se o žádný test vědomostí, ale o zhodnocení Vašich subjektivních pocitů (postojů) k daným oblastem. Předem Vám děkuji za spolupráci.

### **1. ČÁST DOTAZNÍKU (zakroužkujte celou odpověď nebo číselné pořadí odpovědi – zvolte vždy jednu z nabízených možností)**

#### **1) Vlastní pozice v rámci pracovního zařazení:**

- 1) se svou pozicí nejsem spokojen (myslím si, že mám schopnosti k uplatnění na jiné pozici, jinou náplní služby nebo jiným druhem činnosti, v rámci Policie ČR, než je tomu nyní)
- 2) se svou pozicí nejsem spokojen (myslím si ale, že nemám schopnosti k uplatnění na jiné pozici, jinou náplní služby nebo jiným druhem činnosti, v rámci Policie ČR, než je tomu nyní)
- 3) se svou pozicí jsem spokojen (myslím si ale, že nemám schopnosti k uplatnění na jiné pozici, jinou náplní služby nebo jiným druhem činnosti, v rámci Policie ČR, než je tomu nyní)
- 4) se svou pozicí jsem spokojen (myslím si, že mám schopnosti k uplatnění na jiné pozici, jinou náplní služby nebo jiným druhem činnosti, v rámci Policie ČR, než je tomu nyní)

#### **2) Vlastní kompetence a pravomoci v rámci výkonu služby (Posuzujte například doposud řešená oznámení, případy či situace a to s ohledem na skutečnosti, jaké jste měl nebo máte možnosti /např. zákonné/ je vyřešit či nikoliv):**

- 1) myslím si, že mé kompetence a pravomoci jsou spíše nedostatečné
- 2) myslím si, že mé kompetence a pravomoci jsou dostatečné
- 3) mám více kompetencí a pravomocí, než bych potřeboval

#### **3) Máte možnost se dále, ze své pozice, kterou nyní zastáváte, profesně rozvíjet? (možnost a umožnění rozvoje a zdokonalení stávajícího druhu činnosti, možnost a umožnění osvojení si a rozvoje jiné činnosti, apod. v rámci Policie ČR):**

- 1) nejsou možnosti, jak se profesně rozvíjet
- 2) nevím, zda jsou možnosti se profesně rozvíjet
- 3) jsou možnosti, jak se profesně rozvíjet



**4) Personální obsazení v rámci mého pracoviště:**

- 1) na oddělení máme podstav nebo pociťuji, že je nás málo, vnímám to i z hlediska práce, které mám díky tomu více (myšleno množství služeb, spisů, apod.)
- 2) na oddělení máme podstav nebo pociťuji, že je nás málo, ale nevnímám, že bych měl z tohoto důvodu více práce (myšleno množství služeb, spisů, apod.)
- 3) na oddělení máme plný stav nebo si myslím, že je nás zde dostatečné množství

**5) Odpočinek v rámci zaměstnání (i nad rámec zákonné přestávky, možnost dostatečné regenerace a nabrání sil na další případy, výjezdy, apod.):**

- 1) pociťuji, že většinou nemám dostatečnou možnost v práci odpočívat
- 2) pociťuji, že většinou mám dostatečnou (přiměřenou) možnost v práci odpočívat
- 3) pociťuji, že většinou mám možnost nadmíru v práci odpočívat

**6) Pracovní úlohy a úkoly (subjektivně zhodnoťte, do jaké míry se cítíte zahlceni pracovními úkoly):**

- 1) vnímám, že mám nadmíru pracovních úkolů
- 2) pracovních úkolů a úloh mám přiměřeně
- 3) pracovních úkolů a úloh nemám moc (zvládl bych toho více)

**7) Ocenění (hodnocení) vlastní práce ze strany kolegů:**

- 1) mám pocit, že moji kolegové nedoceňují (nebo podceňují) mou práci a snahu
- 2) cítím, že si kolegové moji práce a snahy cení přiměřeně (adekvátně)
- 3) mám pocit, že kolegové přeceňují mou práci a snahu

**8) Ocenění (hodnocení) vlastní práce ze strany vedoucích pracovníků:**

- 1) mám pocit, že vedení a nadřízení nedoceňují (nebo podceňují) mou práci a snahu
- 2) cítím, že vedení a nadřízení si moji práce a snahy cení přiměřeně (adekvátně)
- 3) mám pocit, že vedení a nadřízení přeceňují mou práci a snahu

**9) Ocenění (hodnocení) vlastní práce ze strany veřejnosti (myšleno občané, se kterými přicházíte v rámci služby do styku):**

- 1) mám pocit, že veřejnost nedoceňuje (nebo podceňuje) mou práci a snahu
- 2) cítím, že si veřejnost moji práce a snahy cení přiměřeně (adekvátně)
- 3) mám pocit, že veřejnost přeceňuje mou práci a snahu

**10) Náročnost vykonávaných pracovních úkolů:**

- 1) pociťuji, že pracovní úkoly, které většinou vykonávám, jsou velice náročné
- 2) mám pocit, že pracovní úkoly, které většinou vykonávám, jsou pro mne přiměřeně náročné
- 3) pociťuji, že pracovní úkoly, které většinou vykonávám, jsou pro mne méně náročné (jednoduché)

**11) Vedení, management (v rámci Vašeho oddělení):**

- 1) pociťuji, že vedení je nekvalitní (neprofesionální, nekompetentní)
- 2) mám pocit, že vedení je přiměřené (adekvátní)
- 3) pociťuji, že vedení je kvalitní (profesionální, kompetentní)

**12) Vedení, management (v rámci Územního odboru Ústí nad Labem):**

- 1) pociťuji, že vedení je nekvalitní (neprofesionální, nekompetentní)
- 2) mám pocit, že vedení je přiměřené (adekvátní)
- 3) pociťuji, že vedení je kvalitní (profesionální, kompetentní)

**13) Péče o příslušníky ze strany organizace (možnosti volnočasových aktivit podporovaných zaměstnavatelem, nabízené benefity, zajištění lázeňské péče, psychologické péče, zajišťování stravy, ošacení, apod.):**

- 1) myslím si, že péče o příslušníky ze strany Policie ČR je nedostatečné (pocituji v této oblasti značné rezervy)
- 2) myslím si, že péče o příslušníky ze strany Policie ČR je přiměřené (adekvátní)
- 3) myslím si, že péče o příslušníky ze strany Policie ČR je více než dostatečné (nadstandartní)

**14) Atmosféra na pracovišti (pracovním kolektivu Vašeho oddělení či skupiny):**

- 1) na pracovišti převažuje nepřátelská atmosféra
- 2) na pracovišti vládne neutrální atmosféra
- 3) na pracovišti převažuje přátelská atmosféra

**15) Konflikty s kolegy na pracovišti nebo v rámci zaměstnání (hádky, rozepře, apod.):**

- 1) mám pocit, že s kolegy přicházím velmi často do konfliktních situací
- 2) mám pocit, že s kolegy přicházím občas do konfliktních situací, ale je to spíše přiměřené
- 3) s kolegy převážně nepřicházím do konfliktních situací

**16) Konflikty s vedením, nadřízenými na pracovišti nebo v rámci zaměstnání (hádky, rozepře, apod.):**

- 1) pocituji, že s nadřízenými přicházím velmi často do konfliktních situací
- 2) mám pocit, že s nadřízenými přicházím občas do konfliktních situací, ale je to spíše přiměřené
- 3) s nadřízenými převážně nepřicházím do konfliktních situací

**17) Konflikty s veřejností na pracovišti nebo v rámci zaměstnání (hádky, rozepře, apod.):**

- 1) vnímám, že s veřejností přicházím velmi často do konfliktních situací
- 2) vnímám, že s veřejností přicházím občas do konfliktních situací, ale je to spíše přiměřené
- 3) s veřejností převážně nepřicházím do konfliktních situací

**18) Máte možnost řešit nastalé pracovní problémy nebo potíže s někým kompetentním (zhodnoťte, zda vnímáte ochotu kolegů, nadřízených k takovému řešení, pomoci, poskytování rad, apod.)?**

- 1) Ne, nemám vůbec možnost pracovní problémy s někým řešit
- 2) Spíše nemám možnost pracovní problémy s někým řešit
- 3) Spíše mám možnost pracovní problémy s někým řešit
- 4) Ano, vždy mám možnost pracovní problémy s někým řešit

**19) Vnímáte svou práci a vykonávanou službu jako fyzicky náročnou?**

- 1) Ano
- 2) Spíše ano
- 3) Spíše ne
- 4) Ne

**20) Vnímáte svou práci a vykonávanou službu jako psychicky náročnou?**

- 1) Ano
- 2) Spíše ano
- 3) Spíše ne
- 4) Ne

**21) Domníváte se, že je Vaše práce a služba riziková?**

- 1) Ano
- 2) Spíše ano
- 3) Spíše ne
- 4) Ne

**22) Pohlaví:**

- 1) Muž
- 2) Žena

**23) Věk (napište v letech): ..... let**

**24) Nejvyšší dosažené vzdělání:**

- 1) středoškolské s maturitou
- 2) vysokoškolské DiS., Bc.
- 3) vysokoškolské Mgr., Ing. a vyšší

**25) Celková doba u bezpečnostního sboru:**

- 1) do 5 let
- 2) 5 let až 15 let
- 3) 15 let až 25 let
- 4) více než 25 let

**26) Forma Vaší služby:**

- 1) pravidelná (po-pá, 7-15 hod.)
- 2) nepravidelná (12-24 hod.)

**27) Aktuální služební zařazení:**

- 1) obvodní oddělení
- 2) oddělení hlídkové služby
- 3) dopravní policie
- 4) služba kriminální policie a vyšetřování

**28) Aktuální hodnost a funkce:**

- 1) asistent (nadstrážmistr)
- 2) vrchní asistent (podpraporčík)
- 3) inspektor (praporčík)
- 4) vrchní inspektor (nadpraporčík)
- 5) komisař (poručík)

**29) Ve výkonu Vaší služby převažuje:**

- 1) výkon venku (hlídkování, šetření a práce v terénu)
- 2) výkon v kanceláři (administrativa, zpracování spisů)

**30) Povědomí o syndromu vyhoření „SV“:**

- 1) nevím co „SV“ je
- 2) spíše nevím co „SV“ je
- 3) spíše vím co „SV“ je
- 4) vím co „SV“ je

**31) Pokud víte, co syndrom vyhoření je, máte povědomí, jak se mu bránit nebo jaké mohou být možnosti pomoci?:**

- 1) Ano
- 2) Spíše ano
- 3) Spíše ne
- 4) Ne

**32) Váš životní styl (stravování):**

- 1) Vůbec nehledím na svou zdravou stravu (téměř nikdy nesleduji složení potravin, množství, jejich původ, způsob přípravy, apod.)
- 2) Spíše nehledím na svou zdravou stravu (většinou nesleduji složení potravin, množství, jejich původ, způsob přípravy, apod.)
- 3) Spíše beru ohled na zdravou stravu (většinou se snažím sledovat složení potravin, množství, jejich původ, způsob přípravy, apod.)
- 4) Rozhodně beru ohled na svou zdravou stravu (téměř vždy se snažím sledovat složení potravin, množství, jejich původ, způsob přípravy, apod.)

**33) Váš životní styl (denní rytmus):**

- 1) Můj denní rytmus není vůbec pravidelný (nepravidelná doba stravování, nepravidelná doba spánku, nepravidelné ranní vstávání i ukládání ke spánku, apod.)
- 2) Můj denní rytmus je spíše nepravidelný (převažuje nepravidelná doba stravování, převažuje nepravidelná doba spánku, převažuje nepravidelné ranní vstávání i ukládání ke spánku, apod.)
- 3) Můj denní rytmus je spíše pravidelný (převažuje pravidelná doba stravování, převažuje pravidelná doba spánku, převažuje pravidelné ranní vstávání i ukládání ke spánku, apod.)
- 4) Můj denní rytmus je téměř vždy pravidelný (dodržuji pravidelnou dobu stravování, dodržuji pravidelnou dobu spánku, dodržuji pravidelné ranní vstávání i ukládání ke spánku, apod.)

**34) Sportujete?**

- 1) zpravidla nesportuji, nebo pouze příležitostně
- 2) někdy sportuji, nejen příležitostně
- 3) pravidelně sportuji

**35) Kouříte?**

- 1) jsem nekuřák
- 2) jsem kuřák

## 2. ČÁST DOTAZNÍKU

Níže je uvedeno celkem 14 tvrzení, které ohodnotíte zakroužkováním uvedeného stupně, přesněji od stupně 1 (Nikdy/téměř nikdy) až po stupeň 7 (Vždy/téměř vždy), podle toho, jak jste je často v poslední době opravdu pocítoval. Hodnotěte za období posledních třech měsíců. Tyto pocity vztahujte k vlastní práci, službě a jejímu výkonu.

Shirom-Melamed Burnout Measure Shiromova-Melamadova škála vyhoření		Nikdy/téměř nikdy	Velmi zřídka	Zřídka	Občas	Celkem často	Velmi často	Vždy/téměř vždy
Fyzická únava	1. Cítím se unavený/á.	1	2	3	4	5	6	7
	2. Nemám vůbec žádnou sílu jít ráno do práce.	1	2	3	4	5	6	7
	3. Cítím se fyzicky vyčerpaný/á.	1	2	3	4	5	6	7
	4. Cítím, že mám všeho dost.	1	2	3	4	5	6	7
	5. Cítím se, jako bych měl/a vybité baterky	1	2	3	4	5	6	7
	6. Cítím se vyhořelý/á.	1	2	3	4	5	6	7
Kognitivní únava	7. Myslí mi to pomalu.	1	2	3	4	5	6	7
	8. Těžko se soustředím.	1	2	3	4	5	6	7
	9. Připadá mi, že mi to nemyslí jasně.	1	2	3	4	5	6	7
	10. Cítím, že nejsem při přemýšlení soustředěný/á.	1	2	3	4	5	6	7
	11. Mám potíže přemýšlet o složitých věcech.	1	2	3	4	5	6	7
Emoční vyčerpání	12. Cítím, že se mi nedaří být citlivý/á k potřebám svých kolegů nebo občanů.	1	2	3	4	5	6	7
	13. Cítím, že nejsem schopen/na emočně investovat do svých kolegů a občanů.	1	2	3	4	5	6	7
	14. Cítím, že nedokážu být milý/á ke svým kolegům a občanům.	1	2	3	4	5	6	7