

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra psychologie**



## **Bakalářská práce**

**Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání**

**Dominik Pekař**

**© 2024 ČZU v Praze**



# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Dominik Pekař

Veřejná správa a regionální rozvoj – c.v. Litoměřice

Název práce

**Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání**

Název anglicky

**Stress and its impact on a performance at work**

---

## Cíle práce

Cílem bakalářské práce bude zhodnotit vliv stresu na výkonnost zaměstnanců. V teoretické části bakalářské práce bude vymezena problematika stresu, jak stres vzniká, jak ho lze zvládnout nebo mu předcházet. V empirické části bakalářské práce bude proveden výzkum, který bude zaměřen na zjištění míry stresu a jeho vlivu na výkonnost zaměstnanců.

## Metodika

Bakalářská práce se bude skládat ze dvou částí – teoretické a empirické. Teoretická část bude zpracována na základě prostudování odborné literatury. V empirické části bude využito metody dotazníkového šetření. Výsledky výzkumu budou vyhodnoceny pomocí statistické metody a náležitě okomentovány. Empirická část bude doplněna o tabulky a grafy.

## Doporučený rozsah práce

40 – 60 str.

## Klíčová slova

stres, stresor, výkon, adaptace, pracovní prostředí

---

## Doporučené zdroje informací

FONTANA, D. Stres v práci a v životě : jak ho pochopit a zvládat. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.

JOHN, F., PETERS-KÜHLINGER, G. Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1517-1.

KOLÁŘ, P. Posilování stresem: cesta k odolnosti. Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7465-2.

KŘIVOHLAVÝ J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

PAULÍK, K. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.

---

## Předběžný termín obhajoby

2023/24 LS – PEF

## Vedoucí práce

Mgr. Ing. Pavel Michálek, Ph.D.

## Garantující pracoviště

Katedra psychologie

---

Elektronicky schváleno dne 4. 1. 2024

**PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.**

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 9. 2. 2024

**doc. Ing. Tomáš Šubrt, Ph.D.**

Děkan

---

V Praze dne 14. 03. 2024

---

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání" jsem vypracoval samostatně pod vedením vedoucího bakalářské 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 bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušil autorská práva třetích osob.

V Praze dne 14.03.2024

---

## **Poděkování**

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucímu mé bakalářské práce panu Mgr. Ing. Pavlu Michálkovi, Ph.D., za umožnění zpracování bakalářské práce na toto téma, které mi přišlo díky mé práci velmi zajímavé, za jeho trpělivost a odborné vedení. Dále bych chtěl poděkovat respondentům, kteří se mnou spolupracovali při vyplnění dotazníku.

# **Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání**

## **Abstrakt**

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku stresu, konkrétně na Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání a je rozdělena na dvě části – teoretickou a empirickou.

Cílem teoretické části práce je vysvětlení základních pojmů, které s problematikou stresu (např. stresory, druhy stresu, fáze stresu, příznaky stresu, prevence proti stresu, syndrom vyhoření) souvisí.

V empirické části je proveden výzkum zabývající se stresem u příslušníků Policie České republiky na územním odboru v Litoměřicích. Data jsou získána pomocí dotazníkového šetření. Výsledky tohoto výzkumu jsou dále vyhodnoceny pomocí vhodných statistických metod s komentáři a doplněny o tabulky a grafy.

## **Klíčová slova:**

stres, stresor, výkon, adaptace, zátěž, pracovní prostředí

# **Stress and its impact on a performance at work**

## **Abstract**

The bachelor thesis is focused on the issue of stress, specifically on Stress and its impact on job performance and is divided into two parts – theoretical and empirical.

The aim of the theoretical part is explanation basic elements, which is related to the issue of stress (e.g. stressors, types of stress, stress phases, symptoms of stress, prevention against stress, burnout).

In the empirical part is research dealing with stress in members of the Police of the Czech Republic at the Litoměřice territorial department. The data are obtained using questionnaire survey. The results of this research are further evaluated using appropriate statistical methods with comments and supplemented by tables and graphs.

## **Keywords:**

stress, stressor, performance, adaptation, burden, work environment



# Obsah

<b>1 Úvod.....</b>	<b>11</b>
<b>2 Cíl práce a metodika .....</b>	<b>12</b>
2.1 Cíl práce .....	12
2.2 Metodika .....	12
2.2.1 Statistické hypotézy .....	13
2.2.2 Metoda výpočtu .....	15
<b>3 Teoretická východiska .....</b>	<b>18</b>
3.1 Historie stresu.....	18
3.2 Definice stresu.....	19
3.3 Druhy stresu .....	21
3.3.1 Rozdělení stresu podle kvality stresové reakce .....	21
3.3.2 Rozdělení stresu podle intenzity stresové reakce .....	21
3.4 Typy stresu .....	22
3.5 Stresory a salutory .....	22
3.5.1 Stresory .....	22
3.5.2 Stresory v pracovních vztazích .....	23
3.5.3 Salutory .....	24
3.6 Fáze stresu .....	24
3.7 Příčiny stresu na pracovišti .....	25
3.8 Projevy stresu .....	28
3.9 Zvládání stresu .....	29
3.9.1 Metody ke snížení stresu.....	29
3.9.2 Způsoby relaxace .....	30
3.9.3 Protistresový trénink .....	31
3.10 Působení stresu na zdravotní stav .....	31
3.11 Syndrom vyhoření .....	32
3.11.1 Fáze syndromu vyhoření.....	32
3.11.2 Podobnost syndromu vyhoření se stresem .....	33
3.11.3 Rozdíl mezi syndromem vyhoření a depresí.....	34
3.12 Posttraumatická stresová porucha .....	34
3.12.1 Typické příznaky posttraumatické stresové poruchy.....	35
3.12.2 Léčba posttraumatické stresové poruchy .....	35
<b>4 Vlastní práce.....</b>	<b>36</b>
4.1 Dotazníkové šetření.....	36
4.1.1 Očekávané výsledky .....	36
4.1.2 Výsledky dotazníkového šetření .....	37
4.2 Testování statistických hypotéz .....	56

<b>5</b>	<b>Výsledky a diskuze .....</b>	<b>71</b>
<b>6</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>75</b>
<b>7</b>	<b>Seznam použitých zdrojů.....</b>	<b>77</b>
7.1	Knižní zdroje .....	77
7.2	Internetové zdroje.....	78
<b>8</b>	<b>Seznam obrázků, tabulek a grafů .....</b>	<b>79</b>
8.1	Seznam obrázků .....	79
8.2	Seznam tabulek.....	79
8.3	Seznam grafů.....	81
	<b>Příloha – dotazník.....</b>	<b>82</b>

# 1 Úvod

Stres je pojem, se kterým se setkává každý člověk v každodenním životě. Ať už v tom osobním nebo v pracovním. Není snadné najít přijatelnou definici stresu, různé skupiny mu dávají různý význam. Lékaři budou o stresu hovořit z hlediska fyziologických mechanismů, inženýři budou mluvit o tíži břemene, psychologové o změně chování, manažerští poradci o organizační výzvě a laici o čemkoliv např. o těžkostech s rodinným rozpočtem. V dnešní hektické době, která je zaměřená především na kariérní růst a vydělávání dostatku financí k zajištění své rodiny nebo sebe sama se lidé dostávají pod čím dál tím větší stres. Rovněž v pracovním životě jsou na člověka kladeny stále větší požadavky, které ho dostávají do stresových situací, což může u jednotlivců vyvolat negativní důsledky, které mohou ovlivnit i jejich osobní život. Každý člověk na stres reaguje jiným způsobem, někdo se s ním vyrovnává hůře a u některých jednotlivců se může naopak při lehkém stresu projevit zlepšená efektivita v zaměstnání. Rovněž každý člověk volí jiný způsob zvládnání stresu, někdo volí např. procházku v přírodě a někdo jiný večer strávený na gauči u filmu. V některých případech se může stát, že člověk svým vypořádáváním se se stresem stres pouze umocní.

Chceme-li porozumět stresu, musíme se zaměřit jak na vnější požadavky a nároky (jaké jsou a jak je můžeme podle potřeby zvětšit nebo zmenšit), tak na naše osobní schopnosti/možnosti (jak reagujeme na stres a jak můžeme se svými reakcemi podle nutnosti pracovat a měnit je).

Bakalářská práce je zaměřena na stres v pracovním prostředí konkrétně u příslušníků Policie České republiky na územním odboru v Litoměřicích. Služba u Policie ČR patří k jednomu z nejvíce stresových zaměstnání vůbec. Policisté ve své profesi zodpovídají za život, zdraví a bezpečí nejen své, ale i svých kolegů a všech ostatních lidí, které nejen chrání, ale také proti nim zakročují. Jako policista sloužím 9 let a stresových situací jsem zažil nespočet, což je jeden z důvodů proč mi téma stresu přijde zajímavé a proč jsem si ho vybral ke zpracování v bakalářské práci.

## 2 Cíl práce a metodika

### 2.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je vysvětlení problematiky stresu, především stresu na pracovišti a jeho vlivu na výkonnost zaměstnanců. Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a empirické.

Teoretická část vysvětluje pojem stres a další základní pojmy v rámci problematiky stresu (např. druhy stresu, fáze stresu, příznaky stresu, prevence proti stresu, syndrom vyhoření).

Empirická část je zaměřena na získání a statistické zpracování výsledků dotazníkového šetření uskutečněného na územním odboru Litoměřice – Policie ČR a dále zjištění, jak velkému stresu a jakým hlavním stresorům jsou vystavováni příslušníci Policie ČR na územním odboru v Litoměřicích, který pod sebe zahrnuje celý okres Litoměřice, do kterého spadají obvodní oddělení Litoměřice, Lovosice, Roudnice nad Labem, Štětí a dále Policejní stanice Radovesice, Terezín a Ústěk. Rovněž sem spadají služba kriminální Policie a vyšetřování, dopravní inspektorát a další. Na základě výsledků provedeného dotazníkového šetření lze určit hlavní stresory a navrhnout možná opatření pro snížení rizika stresových situací a zvýšení odolnosti příslušníků na vzniklé stresové situace.

### 2.2 Metodika

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a empirické. Teoretická část byla zpracována z kompilace textů odborné literatury. Po prostudování možných zdrojů byly vybrány nejvhodnější zdroje, které jsou uvedeny v závěru bakalářské práce.

V empirické části je v návaznosti na teoretickou část využito dotazníkové šetření k získání dat. Dotazník byl vytvořen v programu Microsoft Office Word a obsahuje uzavřené otázky. Dotazník je rozdělen na část informační, kde jsou zjištěny základní informace o každém pracovníkovi, a na část obsahující doplňující otázky potřebné k ověření předem stanovených hypotéz. Dotazník je respondentům zaslán v elektronické podobě, pomocí vnitřní služební pošty.

Data zjištěná pomocí dotazníkového šetření byla následně statisticky zpracována pomocí kontingenčních tabulek, chí-kvadrát testu nezávislosti a testu síly závislosti pro nejlepší zachycení výsledků. Pro statistickou analýzu dat byly stanoveny nulové a alternativní hypotézy (viz. kapitola 2.2.1), které zkoumaly statistickou významnost,

vzhledem ke zkoumanému jevu. Podmínkou pro použití chí-kvadrát testu je, že rozsah souboru musí být větší než 40, a maximálně 20 % teoretických (očekávaných) četností bude menších než 5. V případě nesplnění těchto podmínek by muselo dojít k úpravě tabulky. Cílem šetření je potvrzení nebo vyvrácení stanovených hypotéz.

### 2.2.1 Statistické hypotézy

#### **Hypotéza č. 1**

H01: Neexistuje souvislost mezi pohlavím policistů a pocitem stresu v zaměstnání.

H11: Existuje souvislost mezi pohlavím policistů a pocitem stresu v zaměstnání.

*Předpoklad: Lze předpokládat, že neexistuje rozdíl mezi vyrovnáváním se se stresem u opačných pohlaví.*

#### **Hypotéza č. 2**

H02: Neexistuje souvislost mezi věkem policistů a pocitem stresu v zaměstnání.

H12: Existuje souvislost mezi věkem policistů a pocitem stresu v zaměstnání.

*Předpoklad: Lze předpokládat, že s rostoucím věkem nabývá člověk více životních zkušeností a je tudíž lépe schopný se vyrovnat se stresem, naopak na něj můžou více působit stresory, kterým jsou policisté vystavováni. Předpokládá se tedy, že věk a pocit stresu nebude na sobě závislý.*

#### **Hypotéza č. 3**

H03: Neexistuje souvislost mezi délkou služby policistů a mírou stresu v zaměstnání.

H13: Existuje souvislost mezi délkou služby policistů a mírou stresu v zaměstnání.

*Předpoklad: Lze předpokládat, že s delší službou policistů roste jejich schopnost vyhnout se stresovým situacím díky získaným zkušenostem z praxe, naopak na ně díky dlouhodobé službě můžou hůře dopadat stresory spojené s prací policisty, kdy se může dostavit i syndrom vyhoření. Předpokládá se tedy, že délka služby policistů a míra stresu v zaměstnání na sebe nebudou závislé.*

#### **Hypotéza č. 4**

H04: Neexistuje souvislost mezi dosaženým vzděláním policistů a mírou stresu v zaměstnání.

H14: Existuje souvislost mezi dosaženým vzděláním policistů a mírou stresu v zaměstnání.

Předpoklad: *Lze předpokládat, že policisté s vyšším dosaženým vzděláním jsou zařazeni na vyšších pracovních pozicích, kde denně nepřicházejí do kontaktu se závadovými osobami, a tudíž u nich nedochází k takovému stresu v rámci služby.*

### **Hypotéza č. 5**

H05: Neexistuje souvislost mezi délkou pracovní doby policistů a mírou stresu v zaměstnání.

H15: Existuje souvislost mezi délkou pracovní doby policistů a mírou stresu v zaměstnání.

Předpoklad: *Lze předpokládat, že delší a nepravidelná pracovní doba může mít negativní vliv na jednotlivce.*

### **Hypotéza č. 6**

H06: Neexistuje souvislost mezi vztahy s kolegy na pracovišti a mírou stresu.

H16: Existuje souvislost mezi vztahy s kolegy na pracovišti a mírou stresu.

Předpoklad: *Lze předpokládat, že vztahy na pracovišti značně ovlivňují míru stresu. V případě přátelského kolektivu se míra stresu snižuje, naopak v případě špatných vztahů na pracovišti se míra stresu zvyšuje.*

### **Hypotéza č. 7**

H07: Neexistuje souvislost mezi vztahem s vedoucím pracovníkem a mírou stresu na pracovišti.

H17: Existuje souvislost mezi vztahem s vedoucím pracovníkem a mírou stresu na pracovišti.

Předpoklad: *Lze předpokládat, že špatný vztah s vedoucím zvyšuje míru stresu jednotlivců.*

### **Hypotéza č. 8**

H08: Neexistuje souvislost mezi spokojeností s finančním ohodnocením a mírou stresu.

H18: Existuje souvislost mezi spokojeností s finančním ohodnocením a mírou stresu.

Předpoklad: *Lze předpokládat, že se v případě spokojenosti jednotlivců s finančním ohodnocením za práci míra stresu klesá. Naopak nespokojenost s finančním ohodnocením může mít vliv na nespokojenost a zvýšený stres v zaměstnání.*

### **Hypotéza č. 9**

H09: Neexistuje souvislost mezi mírou stresu a časem věnovaným zaměstnání ve volném čase.

H19: Existuje souvislost mezi mírou stresu a časem věnovaným zaměstnání ve volném čase.

*Předpoklad: Lze předpokládat, že s větším množstvím volného času je každý jednotlivec lépe zregenerovaný a méně ve stresu v zaměstnání.*

### **Hypotéza č. 10**

H010: Neexistuje souvislost mezi délkou spánku a mírou stresu.

H110: Existuje souvislost mezi délkou spánku a mírou stresu.

*Předpoklad: Lze předpokládat, že delší, a tudíž kvalitnější spánek má za následek sníženou míru stresu v zaměstnání. V opačném případě může v rámci únavy dojít ke zvýšení stresu.*

### **Hypotéza č. 11**

H011: Neexistuje souvislost mezi dodržováním zdravého životního stylu policistů a mírou stresu v zaměstnání.

H:111: Existuje souvislost mezi dodržováním zdravého životního stylu policistů a mírou stresu v zaměstnání.

*Předpoklad: Lze předpokládat, že u policistů dodržujících zdravý životní styl je míra stresu v zaměstnání nižší.*

#### **2.2.2 Metoda výpočtu**

Získaná data budou vyhodnocena podle Řezankové (Řezanková, 2007, str. 57 až 80) pomocí kontingenčních tabulek, které se ve statistice využívají ke zjištění vzájemného vztahu dvou sledovaných znaků. Výsledný výpočet bude určovat, zda ve výše stanovených hypotézách (kapitola č. 2.2.1) existuje nebo neexistuje závislost mezi sledovanými znaky. Nulová hypotéza označená jako  $H_0$  značí, že mezi sledovanými znaky neexistuje závislost, naopak hypotéza  $H_1$  značí, že mezi sledovanými znaky závislost existuje. K otestování hypotéz slouží statistická metoda  $\chi^2$  – test nezávislosti (chí-kvadrát) v kontingenční tabulce. Pro použití této metody musí být minimální počet respondentů 40 a je třeba, aby se v kontingenční tabulce vyskytlo méně než 20 % políček, v nichž jsou teoretické četnosti menší než 5. V případě, že by toto nebylo dodrženo, muselo by dojít k transformaci tabulky

sloučením některých méně obsazených kategorií (např. z kategorie „ano“ a „spíše ano“ by vznikla kategorie „ano“.

**Tabulka 1 Kontingenční tabulka – vzor**

	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>3</sub>	.	.	B <sub>s</sub>	Součet řádků
A <sub>1</sub>	n <sub>11</sub>	n <sub>12</sub>	n <sub>13</sub>	.	.	n <sub>1s</sub>	R <sub>1</sub>
A <sub>2</sub>	n <sub>21</sub>	n <sub>22</sub>	n <sub>23</sub>	.	.	n <sub>2s</sub>	R <sub>2</sub>
A <sub>3</sub>	n <sub>31</sub>	n <sub>32</sub>	.	.	.	.	R <sub>3</sub>
.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.
A <sub>r</sub>	n <sub>r1</sub>	n <sub>r2</sub>	.	.	.	n <sub>ij</sub>	R <sub>i</sub>
Součet sloupců	S <sub>1</sub>	S <sub>2</sub>	S <sub>3</sub>	.	.	S <sub>j</sub>	N

*Zdroj: vlastní zpracování*

Označení:

**n<sub>ij</sub> – četnost v řádku a sloupci**

**R<sub>i</sub> – součet všech četností v řádku**

**S<sub>j</sub> – součet všech četností ve sloupci**

**N – součet četností v celé tabulce (celkový počet respondentů)**

**Pro výpočet teoretické četnosti slouží vzorec:**

$$m_{ij} = \frac{R_i S_j}{N} \quad (1)$$

Zdroj: vlastní zpracování podle (Řezanková, Marek, & Vrabc, Iastat - interaktivní učebnice statistiky, 2021)

**Testování hypotézy je založeno na hodnotě testové statistiky**

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - m_{ij})^2}{m_{ij}} \quad (2)$$

Zdroj: vlastní zpracování podle (Budíková, Králová, & Maroš, 2010, str. 214)

Hodnota testové statistiky  $\chi^2$  se následně podle Budíkové, Králové a Maroše (Budíková, Králová, & Maroš, 2010, str. 214) porovná s kritickou hodnotou příslušné hladiny významnosti (nejčastější hladina významnosti 5 % tzn.  $\alpha = 0,05$ ), která určuje, s jakou pravděpodobností bude hypotéza platit. V našem případě při  $\alpha = 0,05$  je



pravděpodobnost, že hypotéza platí na 95 %. Pokud je hodnota testové statistiky větší než kritická hodnota (tzn.  $\chi^2 > \chi^2_{(R-1)(S-1)\alpha}$ ) nulová hypotéza se zamítá, což znamená, že neexistuje vztah mezi sledovanými znaky. V případě zamítnutí nulové hypotézy ověřujeme sílu souvislosti za použití Cramérův koeficientu. Dle výsledku je následně určena síla závislosti jako zanedbatelná závislost ( $C = 0$  až  $0,1$ ), slabá závislost ( $C = 0,1$  až  $0,3$ ), střední závislost ( $C = 0,3$  až  $0,7$ ) a silná závislost ( $C = 0,7$  až  $1$ ).

### **Cramérův koeficient**

$$V = \sqrt{\frac{K}{n(m-1)}} \quad (3)$$

Zdroj: vlastní zpracování podle (Řezanková, Marek, & Vrabec, Iastat - interaktivní učebnice statistiky, 2021)

## 3 Teoretická východiska

### 3.1 Historie stresu

Celkově lze mít za to, že historie stresu je spojena s vývojem lidské civilizace jako takové. Stres je přirozená reakce těla na různé situace. V počátcích lidstva měl stres především ochrannou funkci před nebezpečím. S dalším vývojem lidské civilizace se dále objevovaly nové stresory jako např. nemoci, války, které dále působily na člověka.

Podle Houdka (HOUDEK, František. *Akademický bulletin* [online]. 2012 [cit. 2012-10-12]. Dostupné z: <http://abicko.avcr.cz/2012/10/13/index.html>) je za otce moderního výzkumu o stresu považován Hans Hugo Bruno Selye (26. ledna 1907–16. října 1982), který původně definoval stres jako – nespecifickou fyziologickou reakci organismu na jakýkoli nárok na organismus kladený (Selye, 1976, str. 15). Selye byl rodákem z Vídně a absolvent medicíny na německé lékařské fakultě v Praze. Při svém studiu byl Selye překvapen, jak málo mají choroby charakteristických znaků a že při různých chorobách jsou určité, pro diagnózu nedůležité příznaky společné, což označil jako „všeobecný syndrom chorob“. Po promoci se následně rozhodl pro základní výzkum endokrinologie. V r. 1934 se stal docentem na katedře biochemie na McGillově univerzitě v Montrealu. O rok později začal své výzkumy stresu, kdy začal pozorovat reakce zvířat vystavených v důsledku podávání různých nečistých a jedovatých látek. První pokusy dělal se vstříkáním pohlavního hormonu laboratorním myším a podle jejich reakcí se domníval, že objevil nový hormon. Těžko se vyrovnal s tím, že tomu tak nebylo, ale objevil důvody reakcí organismu na různé zraňující podněty. Selye se pokoušel doložit, že stres není cosi mlhavého, co nějak souvisí se změnou chování, ale je to zcela jasně definovaný biologický a lékařský jev, a že je možné se s ním snáze vyrovnat, ví-li se, jak s ním zacházet.

Dle Lebrové (LEBROVÁ, Dobromila. *Pozitivní noviny* [online]. 2012 [cit. 2012-01-26]. Dostupné z: <https://www.pozitivni-noviny.cz/cz/clanek-2012010073>) Selye z počátku stres definoval jako „míru opotřebení každého lidského organismu, která je svázána s každou životní činností a do určité míry je paralelní s intenzitou života“. Definoval rovněž „všeobecný adaptační syndrom“ jako soubor reakcí, kterými se stres projevuje v organismu a dále definoval tři samostatné stupně: poplachová reakce, stádium odolnosti a stádium vyčerpání. Selye zjistil a doložil, že stres se liší od jiných tělesných reakcí také v tom, že na pocitech napětí se stejně podepíše dobrá i špatná nálada. Napětí vyvolávající úzkost nazýval stresem a euforii z dobré zprávy eustresem.

Tak se podle Houdka (HOUDEK, František. *Akademický bulletin* [online]. 2012 [cit. 2012-10-12]. Dostupné z: <http://abicko.avcr.cz/2012/10/13/index.html>) během 30. let zrodila koncepce stresu coby „souhrnu všech nespecifických změn vyvolaných funkcí nebo poškozením“ a jeho vlivu na rovnováhu zdraví – nemoc (Selye je i autorem termínu stres). V posledních desetiletích se problematika stresu posunula od fyziologie k psychologii a došlo k jejímu rozrůznění. Pojem stres dnes patří k nejfrekventovanějším, stresová teorie je stále jedním ze stěžejních poznatků o zdraví a příčinách nemoci.

Kořeny slova stres podle Fontany (Fontana, 2016, str. 14) pochází ze starofrancouzského *destresse*, což znamenalo nacházet se ve stísněném prostoru či pod útlakem (ve starofrancouzštině *estresse*). Střední angličtina pro to měla výraz *distress*, kdy se komolením tohoto slova v průběhu staletí začalo „dí“ vytrácet a zůstala dvě slova *stress*, což označovalo tlak, útlak a *distress*, což značilo nouzi, tíseň. Z hlediska původu má tedy anglické slovo *stress* význam omezení nebo útiska *distress* je stav v rámci tohoto omezení nebo útisku.

### 3.2 Definice stresu

Stres je vyjádřen mnoha definicemi, které se od sebe liší různými vědeckými pohledy. O stresu bylo publikováno nepřeberné množství vědeckých prací, publikací v časopisech, knihách nebo článcích na internetu. Stres působí na každého jednotlivce jinak, někdo ho může pokládat pouze za negativní, někomu naopak může lehký stres pomoci ke zlepšenému pracovnímu výkonu.

Podle Praška a Praškové (Praško & Prašková, 2001, str. 10) je stres módním pojem, ke kterému se rádi přiznáváme a tvrdíme, že jsme přepracovaní, že toho máme hodně, a že náš život je plný stresu. Tím ukazujeme svoji statečnost, svoji schopnost se poprat s něčím, co na nás negativně působí zvnějšku. Daleko těžší je si přiznat odpovědnost a důsledky stresu. Stydíme se za to, že si nevěříme, že můžeme být nervózní, podráždění, anebo můžeme mít psychické následky z působení stresu. Dlouhodobé prožívání stresu je celosvětový problém. Počet lidí, kteří se díky zvyšujícím se nárokům v zaměstnání a ve společnosti obtížněji na tyto zvyšující se nároky adaptují, stále přibývá. Lidé o tomto problému nemluví, ze studu, že by uznali, že jsou slabí nebo přecitlivělí, tak své prožívání stresu často maskují za přehnanou suverenitu kritiku druhých nebo provokativní vystupování. Pokud i dále příznaky stresu neustupují, v první řadě lidé navštíví praktického lékaře se stížnostmi na nespavost, bolest hlavy atp. Toto přehlížení příznaků stresu může

u člověka vést až k rezignaci na všechny své cíle, která může dojít až k depresi. Většina lidí odmítne navštívit psychologa nebo psychiatra přitom prožívání stresu ještě neznamena, že je člověk duševně nemocný. Neznamena to, že by měl brát antidepressiva, uklidňující léky nebo by měl podstoupit psychiatrickou léčbu. Stres vyžaduje přehodnocení celkového stylu života a vytvoření plánu, jak život změnit, aby nevedl k takovému stavu. V případě přehlížení příznaků stresu může dojít k vážnějšímu stresu, jehož popření může vést k psychickému selhání nebo i k tělesným onemocněním.

Podle Fontany (Fontana, 2016, str. 14) není vymezení definice pojmu stres vůbec snadné. Různí lidé a různé skupiny lidí mu dávají jiný význam. Ať už se jedná o lékaře, inženýry, psychology nebo laiky, tak každá z těchto skupin používá pojem stres jiným způsobem. Někdo na stres nahlíží jako na přirozený a žádoucí, někdo zase, že jím trpíme. Fontana se nejvíce přiklání k definici, že „stres je nárok (požadavek) kladený na adaptivní schopnosti mysli a těla. Pokud tedy dokážeme těmito adaptivními schopnostmi na stres reagovat a vytěžit z něj něco kladného, tak se jedná o pozitivní stres. V případě, že toho nejsme schopni, tak se jedná o negativní stres.

Siegfried Brockert (Brockert, 1993, str. 7 až 8) hovoří o stresu jako o pojmu vycházejícího z fyziky, z oblasti výzkumu hmoty, a vztahuje se k tlaku, jemuž je hmota vystavena. Uvádí, že nejvýznamnějším badatelem v oblasti stresu je Hans Selye, který přenesl pojem stres na člověka. Dále uvádí, že pro porozumění stresu je potřebné představit si člověka jako objekt složený z těla, ducha a duše. Tyto tři komponenty jsou již samy o sobě vysoce komplikované. Ještě složitějším se celý obraz stává tím, že tělo, duch a duše spolu působí formou, kterou moderní věda ještě sotva chápe. Čistě tělesný stres (maratónský běh, 50 vykouřených cigaret denně) proto nepůsobí pouze na tělo, ale právě i na ducha a duši. Duševní stres má silnější tělesný dopad. Člověk zkrátka není jen informační procesor (duch) zabalený do biologické hmoty (těla), nýbrž je také bytostí, jež přesahuje sebe sama.

Křivohlavý (Křivohlavý, 2009, str. 169) hovořil o stresu z pohledu mechaniky, kdy ho přirovnal k situaci, kde bylo rozzhavené železo vystaveno tlaku lisu nebo kladivu bucharu. Kdy dále hovoří o Hookově zákoně elasticity, kde je základní vztah stresu k zátěži formulí uveden jako:  $\text{stres} = k \times \text{napětí}$ , kde  $k$  je konstanta zvaná Youngův modul, která vyjadřuje elasticitu materiálu a typ stresu, jehož je použito k produkování daného napětí (strain). V tomto technickém pojetí stresu má termín „strain“ význam reakce materiálu na stres. Po převedení tohoto pojetí do oblasti fyziologie stresu bychom termínem strain vyjadřovali

důsledky různých tlaků na fyziologické, psychologické, sociální, ekonomické a podobné důsledky zátěže. Stres byl tedy podle Křivohlavého zpočátku definován jako napětí – strain a jen jako negativní emocionální zážitek, který byl doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, které jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit. Termínu napětí (strain) se dnes často používá k vyjádření emocionálního stavu člověka v situaci ohrožení (zahrnuje to však i tomu příslušný soubor fyziologických průvodních jevů).

### 3.3 Druhy stresu

Stres je často označován pouze jako negativní a škodlivý, ale může být naopak i pozitivní a člověku prospěšný. Podle Kulhanové (KULHANOVÁ, Vendula. *Akademie osobního rozvoje*. Online. 2023. Dostupné z: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/druhy-stresu/>. [cit. 2023]) stres dělíme podle kvality stresové reakce na eustres a distres a podle intenzity stresové reakce stres dělíme na hypostres a hyperstres.

#### 3.3.1 Rozdělení stresu podle kvality stresové reakce

**Eustres** – jedná se o pozitivně působící stres, který člověka stimuluje nebo motivuje k dosažení lepších výkonů. Neohrožuje zdraví člověka, vyvolává příjemně vzrušení a napětí. Přináší pocit štěstí a radosti. Jedná se o situace jako např. očekávání příjemné události, stres před důležitým závodem;

**Distres** – jedná se o negativně působící stres, který představuje škodlivou zátěž na člověka. Může mít špatný vliv na zdraví a psychiku člověka. Vyvolává pocit strachu a úzkosti. Jedná se o situace jako např. problémy v rodině, ve vztahu.

#### 3.3.2 Rozdělení stresu podle intenzity stresové reakce

**Hypostres** – jde o zvládnutelný stres malé intenzity. Nebezpečný je jen v případě, že na jedince působí dlouhodobě. V případě chronického působení, pak může mít negativní vliv na zdraví jedince;

**Hyperstres** – jde o nadměrný, nezdravě vysoký stres, jehož intenzita překročila hranici adaptability jedince. Vede k psychosomatickému zhroucení. Jeho následky mohou zasáhnout kromě psychického zdraví i to fyzické

### 3.4 Typy stresu

Podle Brenkušové (BRENKUŠOVÁ, Kateřina. *Gaea*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.gaea.cz/co-je-to-stres>. [cit. 2023-11-20]) stres podle typu dělíme na:

**Akutní stres** – tento druh stresu je přechodný a vyvíjí se jako odpověď na konkrétní události, jako jsou zkoušky, setkání s nadřizenými nebo náhlé nepříjemné situace. Akutní stres může zpočátku způsobit šok a dočasnou neschopnost adekvátně reagovat, ale postupem času se obvykle zlepšuje;

**Chronický stres** – jedná se o dlouhodobý stres, který může trvat měsíce či roky. Bývá způsoben opakujícími se problémy, jako jsou finanční těžkosti, trvalé zdravotní potíže, pracovní stres nebo složité rodinné situace. Může mít negativní dopad na zdraví i na naši duševní pohodu a může vést až k psychickým potížím jako jsou deprese;

**Fyzický stres** – tento typ stresu souvisí s fyzickými faktory, mezi něž patří nemoci, zranění, sportovní zátěž nebo jiný fyzický diskomfort. Může také zahrnovat bolest, nepohodlí, vystavení hluku, extrémním teplotám apod.;

**Psychický stres** – je spojen s emocionálními faktory, jako jsou úzkosti, zoufalství, deprese či pracovní nebo studijní zátěž. Má významný vliv na psychické zdraví a duševní pohodu;

**Sociální stres** – tento typ stresu vychází z mezilidských vztahů a sociálních tlaků, včetně konfliktů ve vztazích, rodinných problémů, pracovních tlaků nebo pocitů izolace. Může vést k sociálním poruchám a fobiím;

**Ekonomický stres** – souvisí s finančními potížemi, kterými jsou například dluhy, nezaměstnanost, nejistota nebo finanční závislost na druhých.

### 3.5 Stresory a salutory

#### 3.5.1 Stresory

Podle Koláře (Kolář, 2021, str. 157) všechno, co se kolem nás a s námi děje, tedy všechny podněty, vlivy a situace, které na nás nějakým způsobem významněji působí, nazýváme stresory. Stresory zapříčiňují větší či menší vychýlení našeho organismu z jeho rovnováhy a mohou působit zvnějšku nebo zvnitřku. Jestli stresové podněty přijdou zvenčí nebo z nás samotných je našemu organismu vcelku jedno. Jeho nervové a látkové reakce pracují v jednotném systému, a když dojde k vychýlení z homeostázy, nesejde na tom, co bylo příčinou. Důležité je, aby se jednotlivé stresory vzájemně příliš neumocňovaly.

Stresory, které působí chronicky a také nadměrně (příliš intenzivně), mají na naši odolnost negativní dopad.

Dle Sigmunda, Kvintové a Šafáře (SIGMUND, Martin; KVINTOVÁ, Jana a ŠAFÁŘ, Michal. *Publi.cz*. Online. 2014. ISBN 978-80-244-4372-0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/171/07.html>. [cit. 20140]) většina stresorů zahrnuje fyzické i psychologické komponenty, a protože se překrývají, tak je obtížné je v rámci analýzy separovat. Nabízí klasifikaci psychologických sektorů:

- **Katastrofické životní události** – tyto události patří k těm, které mají nejzávažnější vliv na zdraví jedince. Závažné životní události eustresového charakteru mohou mít na zdraví jedince taktéž rizikový dopad;
- **Chronické stresory** – dlouhodobé stresory;
- **Běžné každodenní starosti** – zdánlivě nepodstatné každodenní nepříjemné události, které mohou ovlivňovat jedince svým kumulovaným efektem, ale také interakcemi s jinými životními událostmi;
- **Životní změny a napětí** – situace, které vytváří nároky, kterým se musí jedinci přizpůsobovat např. rozvod, nemoc v rodině, stěhování;

Stresory z hlediska míry kontroly a možnosti anticipace vzniku zátěže:

- **Předvídatelný a může být kontrolován** – o stresoru víme předem a můžeme s ním něco dělat;
- **Předvídatelný, ale nemůže být kontrolován** – stresor si žádá různé coping strategie;
- **Nepředvídatelný, který nemůže být kontrolován** – na stresor se nemůžeme připravit, nezbyvá, než se adaptovat až stresor nastane.

### 3.5.2 Stresory v pracovních vztazích

Pracovní prostředí je po rodině druhým nejčastějším zdrojem sociálního stresu. Nepříjemné vztahy mezi spolupracovníky, donášení, pomlouvání, nadměrná kritika, nebo naopak velmi chladné neosobní vztahy, málo důvěry to vše může mít za následek vznik stresu v rámci pracovních vztahů. Pracovní vztahy podobně jako rodinné potřebují na investice do vztahů. Těmito investicemi jsou všímavost k druhým, ochota jim naslouchat, porozumět, ocenit je, ale i vyslechnout jejich kritiku, otevřeně mluvit o vzájemných problémech a další (Praško & Prašková, 2007, str. 35 až 36).

Podle Sieradzkiho (Sieradzski, 2004, str. 22 až 23) jsou nejčastějším stresorem podmínky a klima na pracovišti. Nadměrný hluk, příliš ostré světlo, vysoká teplota, charakter a forma vykonávané práce, ale také kontakty s nadřízenými se staví na první místa nejvíce stresujících situací. Tyto všechny faktory narušují náš normální životní rytmus, jako např. práce v noční době a v úkolovém systému nebo monotónnost stejných činností, vyvolávají podobný efekt. V některých profesích jsou zaměstnanci vystaveni stálému psychickému napětí. Vyplývá to z pracovního tempa, nezbytné myšlenkové koncentrace, pracovního rizika nebo nutnosti rychlého rozhodování a s tím spojené zodpovědnosti. Proto je velmi stresující práce policistů, zubařů, chirurgů, novinářů nebo pilotů.

### 3.5.3 Salutory

Podle Johna Doa (DOE, John. *TCC online*. Online. 2018. Dostupné z: [https://www.tcconline.cz/wpcontent/uploads/files/sample\\_report\\_cs\\_SAS.pdf](https://www.tcconline.cz/wpcontent/uploads/files/sample_report_cs_SAS.pdf). [cit. 2018-09-18]) jsou salutory pozitivní životní faktory. Tyto faktory člověka v těžkých situacích posilují, povzbuzují a dodávají mu sílu, výdrž v boji i odvahu k dalšímu pokračování v zápasu se stresem. Salutory jako faktory přispívající k psychické pohodě. Jedná se o činitele, které vyvolávají pozitivní emoce a jsou klíčové pro schopnost překonávat překážky a vyrovnávat se se stresovými situacemi. Ve chvíli, kdy se člověk dostane do stresové situace, tak mu salutory pomohou dodat sílu ke zvládnutí této situace nebo se od ní alespoň odreagovat. Salutory fungují jako protektivní (ochranné) faktory a zamezují vzniku negativní reakce na stresovou situaci. Pokud si člověk uvědomí, jaké oblasti jeho života na něj působí jako salutory, umožňuje mu to efektivně jich využívat a soustředit se na ně ve chvílích, kdy se cítí pod zátěží. Příkladem salutoru může být smysluplnost vykonávané činnosti, přesvědčení o hodnotě toho, o co se snažíme, pochvala a uznání lidí, kterých si vážíme apod.

## 3.6 Fáze stresu

### Obecný adaptační syndrom

Neboli GAS (general adaptation syndrom) je podle Paulíka (Paulík, 2017, str. 71) stejný bez ohledu na typ narušení homeostázy organismu (mění se pouze intenzita odpovědi organismu v závislosti na intenzitě požadavku). GAS probíhá ve třech fázích:

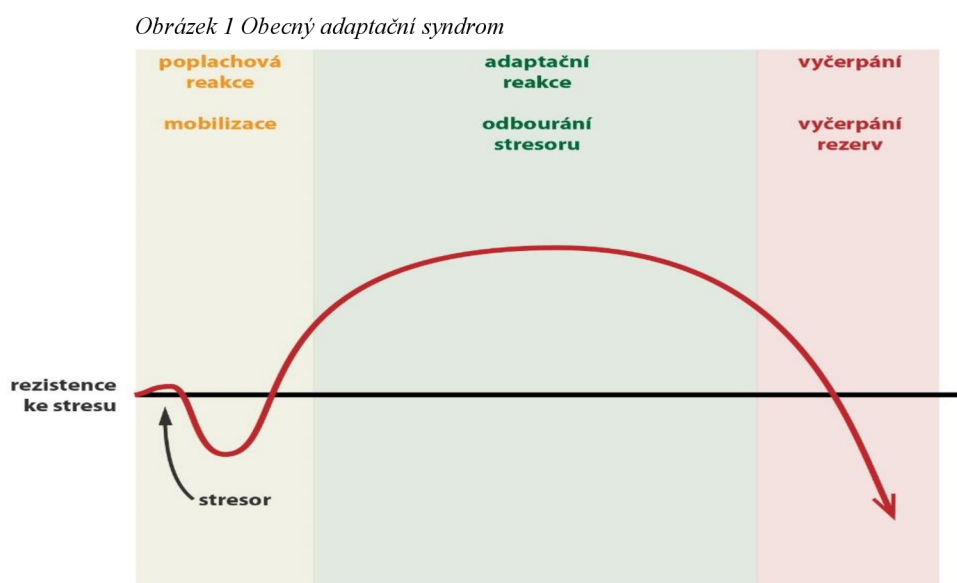
**První fáze GAS** je poplachová fáze, která je první reakcí organismu na působení stresorů. Při silné zátěži organismus reaguje nejprve šokem s neorganizovanými



až chaotickými vnějšími projevy a utlumením obranných reakcí. Poté dochází k určité adaptaci na vzniklou situaci, ke zvýšení aktivace a obnově obrany (protišok). Tato fáze je vytvářena složitými biochemickými změnami, které jsou spojeny s vylučováním adrenalinu, glukózy a jiných látek do krve a umožňují pohotovému uvolnění energie;

**Druhá fáze GAS** je stádium rezistence, v němž dochází k relativnímu zklidnění. Přednostně se zpřístupňují další zdroje (např. trávením potravy) pro mobilizaci energie. Přitom je hormonální cestou zajištěna zpětnovazební informace pro centrum s cílem impulzy k udržování stresové reakce, pokud již není potřebná. Jestliže působení stresorů trvá, energetické zdroje nestačí na obnovení homeostázy a adaptace není dostatečně účinná, zůstává organismus v pohotovosti a trvalém vypětí;

**Třetí fáze GAS** je stádium vyčerpání. Nastává, když je působení zraňujícího stresoru příliš dlouhé a organismus již nemá prostředky na to, aby se adaptoval. Znovu se objevují mnohé fyziologické dysfunkce z první fáze. Působí-li stresor i nadále, objevují se různé negativní důsledky, které mohou být fatální.



Zdroj: <https://fbt.cz/skripta/xi-regulacni-mechanismy-1-endokrinni-regulace/9-stres/>

### 3.7 Příčiny stresu na pracovišti

Spouštěčem stresu na pracovišti je podle Friedela a Peterse-Kühlingera (Friedel & Peters-Kühlinger, 2006, str. 27) především kariéra. Člověk snahou o úspěšnou kariéru dostává sám sebe do stresu. Ctižádost je pro mnoho lidí hnacím motorem v životě a pro většinu má také pozitivní zvuk, ale přehnaná ctižádost může – a to především

v situacích otevřených nebo skrytých konkurenčních bojů – vést k tomu, že člověk sám sebe dostane do nepřiměřeného stresu nebo se dostane do konfliktu s ostatními.

Obecné příčiny stresu na pracovišti podle Fontany (Fontana, 2016, str. 52 až 56) dělíme na:

- **Organizační problémy** – špatná organizace práce obecně znamená, že při nejednoznačném rozdělení hierarchie, kdy není jasně daná zodpovědnost za rozhodnutí, dochází k frustraci jednotlivců. S tímto může rovněž dojít ke snížení výkonnosti a efektivnosti;
- **Nedostatek personálu** – nedostatek úředníků nebo lidí na klíčových (i když patrně nikoli těch nejdůležitějších) postech může znamenat, že budete nuceni vykonávat úkoly nad rámec své kvalifikace a svých kompetencí, které vám ubírají čas na práci, jež by měla být správně vaší náplní. Totéž platí i pro prodlevy při čekání na opravené zařízení nebo třeba na dodávku, která nakonec nedorazí. Ačkoli jsou tyto iritující příhody v podstatě triviální, mají důležitý kumulativní efekt. Toto vše může mít vliv na efektivitu práce, kdy díky soustavné nutnosti odvádět pozornost od skutečných úkolů k podružným činnostem se může časem nahromadit pocit frustrace a vzteku;
- **Dlouhá pracovní doba** – příliš dlouhá pracovní doba je únavná a stresující sama o sobě. Tělo má svůj přirozený 24hodinový rytmus (odborně označovaný jako cirkadiánní rytmus). Je čas na spaní a čas na práci, čas, kdy je náš metabolismus na svém vrcholu a čas, kdy je na svém nejnižším bodě, čas, kdy jsme nejvýkonnější a máme nejjasnější mysl, a je čas, kdy tělo i mysl potřebují odpočívat a nabrat síl. K těmto vrcholům a propadům se přidává množství malých výkyvů, které jsou rozloženy do zmíněných 24 hodin (někteří z nás se cítí nejčerstvější ráno a dopoledne a dejme tomu v podvečer, jiní v poledne a pozdě večer). Naše cirkadiánní rytmy jsou nám částečně dané od přírody a částečně jsou ale dané i společností. Extrémní pokusy o narušování vnitřního cirkadiánního rytmu (jako je tomu například u práce na směny), nebo nepředvídatelné posuny ze dne na den (například u policie nebo zaměstnanců nemocnic, kteří musí řešit náhlé krize po celých 24 hodin) způsobují fyzický i psychický stres;
- **Nízká prestiž, malý plat a mizivá šance na povýšení** – u většiny pracujících lidí je identita do značné míry spjata s jejich povoláním. Bez ohledu na to,

jak se nám může zdát naše práce důležitá a užitečná, má-li ve společnosti nízkou prestiž (nebo je nedocenená našimi nadřízenými nebo kýmkoli, kdo má nad námi nějakou moc), je těžké se oprostít od všudypřítomné drásavé otázky, kdo tedy vlastně jsem a jak jsem pro ostatní důležitý. Je těžké mít pocit skutečné vlastní hodnoty, když naši práci okolí vnímá jako nepodstatnou nebo nenáročnou, protože ji může dělat kdokoli a nepotřebuje k tomu ani žádnou speciální kvalifikaci či schopnosti. Je smutnou skutečností, že v naší západní společnosti dostávají lidé s nejzodpovědnějším povoláním nejnižší odměnu a jsou nuceni pracovat v nedostačujících pracovních podmínkách;

- **Zbytečné rituály a procedury** – přebujelé papírování a vyplňování formulářů má za následek pocit, že člověk tráví stejně času psaním hlášení a reportů jako prací samotnou. A co hůř, většina tohoto papírování nám připadá úplně zbytečná a může být pouhým výmyslem úzkostného úředníka nebo vedoucího pracovníka, který se snaží obhájit svou vlastní pozici a vylepšit si ji tím, že získal moc zasahovat do profesního života ostatních zaměstnanců;
- **Nejistota** – jsou lidé, které nejistota pohání. Valnou většinu lidí však nikoli. Na seznamu stresorů se u většiny zaměstnanců i podnikatelů umísťuje vysoko. Nejistota nám bere známé orientační body, podle nichž se orientujeme a které upevňují náš pocit, že víme, kdo jsme. Není náhodou, že se nejistota řadí k nástrojům takzvaného vymývání mozků, které pomáhají zlomit odolnost či odpor jedince vůči indoktrinaci. V zaměstnání může nabývat podoby neustálých změn strategie, takže zaměstnanec nikdy přesně neví, jak na tom je. Plánování je tím pádem složité a sotva si lidé zvyknou na jedno opatření nebo rozhodnutí, už musí zase začít myslet jinak a přizpůsobit se něčemu jinému. Nejhorší podobu však na sebe nejistota bere tehdy, když člověk neví, zda si udrží práci, či nikoli.

Podle Sieradzkiho (Sieradzski, 2004, str. 21 až 22) bývá nejčastější zdrojem stresu na pracovišti hluk např. u mechaniků leteckých motorů, pracovníků diskoték apod. Rovněž nadměrné tzv. „hluché ticho“ bývá velmi znervózňující a může vyvolat neklid. Dalším pramenem stresu je práce na směny nebo monotónní zaměstnání. Provoz na směny nepřeje efektivitě, tím spíše, že před prací je vykonávána řada činností zvyšujících únavu organismu. Navíc práce ve večerních nebo nočních hodinách nepřeje cílému myšlení. Vliv na naši psychofyzickou kondici má také charakter vykonávané práce. Je-li to práce monotónní

a nudná např. u výrobního pásu, vykonáváme ji částečně podvědomě, mechanicky a nereagujeme včas na ohrožení. Naše smysly jsou částečně otupeny. Nelze pominout ani stav únavy, kdy následkem dlouhodobé námahy klesá celková čilost organismu, což může mít negativní vliv na rozhodování nebo prováděnou práci. Významný je rovněž objem práce, její tempo a obtížnost, kdy příliš velké množství práce je stresogenní, ale naopak nevytíženost má podobné následky. Velký vliv na vznik stresu v zaměstnání mají i faktory, jako je změna charakteru práce nebo stanoviště, nadměrná kontrola, nejistota v profesní budoucnosti a další. V moderním managementu se ujalo přesvědčení, že čím více se bude na zaměstnance tlačit, tím bude jejich výkonnost větší. Tato metoda může fungovat pouze do určitého okamžiku. V případě eskalace nátlaku začíná efektivita klesat, a to především díky stresu.

### 3.8 Projevy stresu

Stres se u každého jednotlivce projevuje jinak. Podle Praška a Praškové (Praško & Prašková, 2001, str. 21 až 27) můžeme stres vnímat zejména na čtyřech základních úrovních, které se vzájemně ovlivňují:

- **projevy stresu v myšlení** – podstata projevů stresu v myšlení je v „dělání si starostí“, v kaskádách automatických negativních myšlenek a v katastrofických představách. Většinou víme, že nám to v ničem nepomáhá, ale různé obavy se neustále točí hlavou. Nedokážeme tyto obavné myšlenky kontrolovat, nemůžeme spát, jsme nesoustředění. Dělání starostí obvykle následuje po nějakém spouštěči (např. se máme dostavit k řediteli na pohovor);
- **projevy stresu v emocích** – emoce jsou ve své podstatě popudy k jednání. Tyto vrozené sklony k jednání se dále formují našimi osobními životními zkušenostmi a kulturou. Každá emoce zaměřuje pozornost i tělesné reakce směrem, který se v minulosti při zvládnutí určité situace osvědčil. Typickým emočním prožitkem ve stresu je pocit nepohody, který může být prožíván různými způsoby, jako je napětí, vztek, strach, smutná nálada;
- **projevy stresu v chování** – stres je často neviditelným problémem, působí skrytě. Může se však stát viditelným. Mezi nejčastější projevy chování ve stresu patří vyhýbání se každodenním povinnostem, kontaktům s lidmi, zrychlení pracovního a životního tempa (např. hltání jídla, rychlá jízda autem), konflikty s lidmi a hádání

se. Zjednodušeně se tyto projevy dají rozdělit na zabezpečování, vyhýbání se a zrychlení činností (útěk), projevy agrese (boj) a nervózní chování (směs obojího);

- **projevy stresu v tělesných příznacích** – někteří lidé si jako prvního všimnou tělesných příznaků stresového prožívání. To je může vystrašit, protože je nenapadne, že tělesné reakce patří prožívanému stresu, a proto navštíví praktického lékaře. Tělo reaguje na stres velmi rozmanitým způsobem. Vznikají příznaky jako bušení srdce, bolesti hlavy, závratě, problémy se spánkem, potíže s dýcháním atd.

### 3.9 Zvládání stresu

Když se hovoří o zvládání stresu tak podle Paulíka (Paulík, 2017, str. 115) vystupují do popředí zájmu především příslušné děje, které v zátěžové situaci probíhají. Lze přitom uvažovat o začátku, průběhu, ukončení, případně důsledcích příslušných procesů, umožňujících adaptaci na dané nároky.

V psychologii, v badatelském přístupu ke studiu problematiky procesů zvládání zátěže, je v posledních zhruba sto letech možno zaznamenat trend, zaměřující se zejména na dynamické charakteristiky průběhu dějů, nebo se pozornost badatelů orientuje spíše na víceméně stabilizované invariantní pozadí zvládacích jevů stresu. Ve druhém případě jde hlavně o analyzování podstaty a projevů egodefenzivních mechanismů (zejména v rámci psychodynamického přístupu, poměrně dosti rozšířeného zhruba v prvních dvou dekáдах 20. století) nebo relativně ustálených způsobů vyrovnávání se s nároky, zachycených v pojmech zvládacích stylů či strategií, případně adaptačních dispozic pro zvládání (schopnosti, osobnostní vlastnosti). Zvládání zátěžových situací může být v zásadě založeno na eliminaci stresorů (včetně vyhýbání se jim nebo jejich popírání či přeznačení), na získávání, zpřístupňování či mobilizaci vnějších zdrojů nebo posilování vlastních vnitřních zdrojů (kapacity zvládání) tréninkem, otužováním, očkováním atd. Další možností, jak přistupovat ke kladeným nárokům, která ještě připadá v úvahu, je rezignace na jakoukoliv aktivitu, pasivní poddání se.

#### 3.9.1 Metody ke snížení stresu

Podle Briana L. Weisse (Weiss, 2014, str. 55 až 66) jsou tři metody ke snížení stresu, kdy se se stresem lze vyrovnat v rovině fyzické, psychické a duchovní.

První přístup je fyzický a tělu jím pomůžeme dospět do stavu maximálního svalového uvolnění. S pravidelným opakováním tohoto cvičení, dokážeme dosahovat hlubší úrovně relaxace a vnitřního míru, pokaždé rychleji a snáze. Když se naučíme, jak zcela uvolnit hlavní svalové skupiny těla, vybudujeme si druh svalové paměti. Relaxační techniky poté můžeme přenášet do každodenního života a ve stresových obdobích je vědomě použít.

Druhý přístup je psychologický, kdy se seznamujeme s podstatou stresu, s jeho příčinami a možnostmi odstranění. Zdůrazněny jsou škodlivé účinky stresu na tělo i duši, společně s pochopením, že se můžeme naučit nechat stres vědomě odplynout pouhou změnou našeho přístupu, vnímání a perspektivy. Vědomí, že máme nad stresovými situacemi kontrolu, nám přináší úlevu.

Třetí přístup je duchovní, kdy se snažíme porozumět podstatě našich duší. Když si uvědomíme, že nejsme nesmrtelní, věční, že energie radosti a lásky nejenom uvolňuje stres, ale plyne do našeho vědomí. Duchovní porozumění může ukončit stres a strach. Jestliže dosáhneme tohoto posunu ve vědomí, může se stres úplně rozplynout.

### 3.9.2 Způsoby relaxace

Podle Battisonové (Battisonová, 1999, str. 50) je vědomá relaxace účinnou zbraní proti stresu. Existuje celá řada jednoduchých postupů fyzického i duševního uvolnění, které lze použít proti únavě, úzkosti nebo stresu. Některé z nich zaberou jen několik minut. Současně je možné zvolit i rozličné komplexní terapie, kterými posílíme svou odolnost proti stresu. Je několik praktických metod, které nám pomůžou udržet stres pod kontrolou, ať už byla jeho příčina jakákoliv:

- Částečná nebo celková relaxace
- Zdokonalení dýchacích návyků
- Meditace
- Masáže
- Jóga
- Doplnňkové techniky
- Vizualizace

### 3.9.3 Protistresový trénink

Podle Frankové (Franková, 1995, str. 33 až 35) se protistresový trénink dělí na:

- **Dechové cvičení** – velmi snadné a účinné cvičení, které je možné praktikovat kdykoliv během dne, je koncentrace na dýchání. Dechová cvičení hrají ústřední roli téměř ve všech tradičních školách meditace. Dech a vědomí totiž spolu velmi těsně souvisejí. Ve zlosti nebo při akutním stresu je dech chvatný a nepravidelný, v okamžicích hrůzy a velkého vypětí vynechává a v rozjímavé náladě plyne bezděčně pomaleji. Kontrola dechu působí přímo na vědomí. Pomocí dýchání lze snadno rozptýlit napětí nebo nepříjemné pocity jako strach nebo hněv;
- **Hlubkový svalový trénink** – velmi snadná a účinná metoda, s níž je možné se kdekoliv bránit stresu. Tento trénink vychází z poznatku, že každý psychický tlak má svoji obdobu ve svalové oblasti. Jestliže se uvolní svaly, odstraní se i stres. Účinek hlubkového svalového tréninku se neprojevuje jen v dotyčném svaly, který procvičujeme, ale v celém organismu;
- **Hudební meditace** – hudba působí uvolňujícím, uklidňujícím a povzbuzujícím způsobem na celý organismus. Frekvence tónů má přímý účinek na celkový psycho-fyzický systém, harmonizuje, uklidňuje a konejší. V závěru stresového dne je hudba úžasným prostředkem k „přeladění“ pocitů, jako je zlost, nejistota, vyčerpání nebo hněv.

### 3.10 Působení stresu na zdravotní stav

Podle Křivohlavého (Křivohlavý, 2009, str. 184) je nemoc je způsobena souhrou mnoha faktorů. Je možné, že stres je jedním z nich. I když se berou v úvahu nejen velké a těžké negativní životní zážitky, ale i tzv. denní starosti a těžkosti, které dovedou člověka do mimořádné vnitřní tísně, přece jen je třeba vidět, že ne každý, kdo je vystaven působení toho či onoho stresoru onemocní. Ukazuje se, že stres může působit na negativní změnu zdravotního stavu buď přímo, nebo nepřímo. Přímým účinkem stresu na onemocnění se rozumí obvykle jeho vliv na imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepřímým vlivem stresu na zdravotní stav se rozumí vliv stresu na chování člověka např. na změnu životního stylu, tj. na jeho zdravotně důležité formy a způsoby života. Vztah mezi stresem a celkovým zdravotním stavem je definován jako zážitek situací, kdy člověk má v práci mimořádnou odpovědnost (jsou na něj kladeny nadměrné požadavky), avšak nemá k provádění potřebných úkonů dostatečnou pravomoc (možnost řídit běh dění). U lidí, kteří uváděli

takovéto pracovní situace, byla zjištěna o 70 % větší úmrtnost. Při kombinaci několika dalších psychologických faktorů s takto definovaným stresogenním stavem se zjistilo, že nebezpečí se zvyšuje a je čtyřikrát větší než u lidí, kteří tento soubor negativních psychologických faktorů nemají.

### 3.11 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření podle Christiana Stocka (Dr. Stock, 2010, str. 11 až 14) provází celá řada příznaků, které jsou však velmi obecné. Právě proto jej lze, zejména v jeho počáteční fázi, jen velmi těžko rozpoznat. Podle jeho zkušeností a lékařské praxe trpí syndromem vyhoření velké množství lidí. Každý z nás může být vystaven chronickému stresu a dlouhodobé nadměrné zátěži a nebýt schopen najít cestu ven. Nezáleží na tom, zda je jedinec workoholik, manažer nebo žena, jež má kromě svého zaměstnání na starosti také péči o děti a rodinu. Je jedno, jestli je člověk přetěžovaný v zaměstnání, anebo se musí vyrovnat se složitými rodinnými událostmi. Syndrom vyhoření se nevyhýbá nikomu. Mezi nejčastější následky patří únava, snížená výkonnost a celkové vyčerpání. K vyhoření na rozdíl od stresu dochází v důsledku chronického stresu. Stresové faktory tedy hrají při vzniku syndromu vyhoření zásadní roli.

#### 3.11.1 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se podle PhDr. Peterkové (PETERKOVÁ, Michaela. *Syndrom vyhoření* [online]. 2023 [cit. 2023]. Dostupné z: <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/faze-vyhorivani>) neobjeví u člověka jen tak, jedná se až o závěrečné stádium pozvolného, dlouhodobého (klidně i v řádu let) trvajícího procesu, a důsledek dlouhodobého stresu, špatně zvolených nebo chybějících postupů při zvládnutí stresu, a to vše na pozadí osobnostních předpokladů. Vývoj vyhoření probíhá v pěti fázích:

- **Nadšení** – začínající pracovník je plný nadšení a elánu, má velká (až nerealistická) očekávání. Dobrovolně pracuje přesčas, je v práci spokojený a práce ho naplňuje, identifikuje se se svou profesí a dochází k zanedbávání volnočasových aktivit.
- **Stagnace** – počáteční nadšení z práce uvažá, pracovník se ve své profesi už trochu zorientoval a zjistil, že má svá omezení a že ne všechny ideály půjdou naplnit. Rovněž se už začíná ohlížet i po jiných, než jen pracovních věcech – bere v potaz osobní potřeby, koníčky.



- **Frustrace** – pracovníka začínají zajímat otázky efektivity a smyslu vlastní práce, protože se opakovaně setkal s nespolupracujícími klienty, technickými a byrokratickými překážkami. Mohou se vyskytnout spory s nadřízenými i počínající emocionální a fyzické potíže.
- **Apatie** – stádium apatie přichází po dlouhodobější frustraci, když situace, které pracovníka frustrují, nemůže nijak ovlivnit. Spousta lidí se potýká s tzv. HH-syndromem charakterizovaným bezmocností a beznadějí. Pracovník považuje svojí práci pouze jako zdroj obživy, dělá pouze to, co musí, odmítá jakékoliv změny, rozhovory se spolupracovníky, žádosti o práci přesčas. Často se cítí být klienty obtěžován.
- **Vyhoření** – jako poslední nastává fáze emocionálního vyčerpání, depersonalizace (pocit ztráty sebe, vnímání sebe jen jako kolečka ve stroji atp.) pocitu ztráty smyslu a všech možných projevů syndromu vyhoření.

#### Znaky vyčerpání při syndromu vyhoření

Emoční	Fyzické
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sklíčenost</li> <li>• Bezmoc</li> <li>• Beznaděj</li> <li>• Ztráta sebeovládání, např. nekontrolovatelný pláč nebo podrážděnost doprovázená výbuchy vzteku</li> <li>• Pocity strachu</li> <li>• Pocity prázdnoty, apatie, ztráta odvahy a osamocení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nedostatek energie, slabost, chronická únava</li> <li>• Svalové napětí, bolesti zad</li> <li>• Náchylnost k infekčním onemocněním</li> <li>• Poruchy spánku</li> <li>• Funkční poruchy, např. kardiovaskulární a zažívací potíže</li> <li>• Poruchy paměti a soustředění</li> <li>• Náchylnost k nehodám</li> </ul>

*Vlastní zpracování podle: (Dr. Stock, 2010, str. 20)*

#### 3.11.2 Podobnost syndromu vyhoření se stresem

Takzvaný adaptační syndrom (výsledek chronického stresu) je podle Christiana Stocka (Dr. Stock, 2010, str. 15) v mnoha směrech odpovídá fyzickým příznakům syndromu vyhasnutí. Tělesné symptomy vyhoření se tedy dají vysvětlit pomocí závěrů vyplývajících z klasického zkoumání stresu – stres je příčina, vyhoření důsledek, přičemž se tyto dva pojmy často zaměňují. Syndrom vyhoření bývá způsoben výhradně chronickým stresem a dlouhodobou disbalancí mezi zátěží a fází klidu, tedy mezi aktivitou a odpočinkem. Rovnováha mezi těmito dvěma póly bývá v případě syndromu vyhoření zpravidla narušena.

### 3.11.3 Rozdíl mezi syndromem vyhoření a depresí

Podle Christiana Stocka (Dr. Stock, 2010, str. 18 až 19) se symptomy vyhoření a depresivních stavů částečně překrývají a existuje mezi nimi řada podobností, stanovují lékaři raději druhou z uvedených diagnóz. Pravdou je, že syndrom vyhoření v pokročilém stádiu lze od deprese odlišit jen obtížně. Kromě toho je třeba provést detailní anamnézu pacienta a zjistit veškeré zátěžové faktory, jež k vyčerpání vedly. Řada autorů považuje vyhoření za zvláštní formu deprese. Přesto však mnohé nasvědčuje tomu, že syndrom vyhoření představuje v porovnání s depresemi daleko složitější problém. Jak již bylo zmíněno, projevuje se zejména vyčerpáním na několika rovinách, tedy charakteristickým vyhasnutím, jež je třeba odlišovat od stavů sklíčenosti, které jsou běžné při depresivních epizodách.

### 3.12 Posttraumatická stresová porucha

Posttraumatickou stresovou poruchou podle Praška a dalších (Praško, a další, 2003, str. 31 až 32) trpí lidé, kteří byli vystaveni hroživé nebo katastrofické události, jako jsou válečné události, mučení, zemětřesení, povodně, požáry, znásilnění, zneužívání v dětství, autonehody a další. Jde o událost, která téměř u každého vyvolá v době ohrožení pronikavou tíseň a výraznou stresovou reakci. Člověk nemusí být přímo obětí této události, stačí, že je jí přítomen (např. přítomnost u násilné smrti jiné osoby). Odborníci tvrdí, že posttraumatickou stresovou poruchou trpí přes 10 % lidí. Ještě více jich prožívá neúplný obraz této poruchy. Postihuje ženy i muže. Průběh poruchy může být různý. U někoho příznaky posttraumatické stresové poruchy odeznějí v průběhu času samy, u jiných lidí přetrvávají mnoho let, někdy celý život. Záleží na celé řadě faktorů, jako jsou vnitřní dispozice, osobnost člověka, pomoc druhých, životní podmínky apod. Posttraumatická stresová porucha bývá často doprovázena depresí, zneužíváním alkoholu a drog. Zážitek traumatu však automaticky nemusí znamenat rozvoj posttraumatické stresové poruchy. Obecně platí, že čím těžší je trauma a větší bezmocnost se mu bránit a čím menší je podpora od ostatních, tím je pravděpodobnost rozvoje posttraumatické stresové poruchy vyšší. Ne všichni lidé, kteří prožijí traumatickou událost, onemocní posttraumatickou stresovou poruchou. Velmi důležité je mít co nejdříve po události možnost se se svými prožitky svěřit v bezpečné atmosféře přijetí. Mnozí potřebují profesionální pomoc, protože trauma zasáhlo příliš silně, nebo je pro ně těžké zatížit traumatem ještě své blízké.

### 3.12.1 Typické příznaky posttraumatické stresové poruchy

Podle Praška a dalších (Praško, a další, 2003, str. 32 až 33) mohou typické příznaky posttraumatické stresové poruchy zpočátku vypadat jako součást obvyklé reakce na ohrožující událost. Když tyto příznaky trvají déle než měsíc, mluvíme o nich jako o příznacích posttraumatické stresové poruchy. Mohou se objevit hned po události, ale většinou se objeví s odstupem času a výjimečně se objeví za několik let. Odborníci rozdělují příznaky posttraumatické stresové poruchy do čtyř hlavních skupin:

- **Dotírající vzpomínky a sny**
- **Ztráta pozitivních emocí**
- **Vyhýbání se**
- **Zvýšená psychická a tělesná vzrušivost**

Být připraven reagovat na nebezpečí je velmi důležité pro přežití. Podobně jako se na ohrožení připravuje tělo, připravuje se na ně i naše mysl. Mysl může sama vyvolat stav úzkosti. Jedním z hlavních efektů pocitů úzkosti je zaměření pozornosti na zdroj ohrožení. Pocity nebo představy se začnou zaměřovat na to, že k něčemu dojde. Napadají nás myšlenky, že se právě teď něco špatného může přihodit. Ve velké úzkosti má člověk sklon zaměřit se výlučně na nejhorší možné následky a neuvědomuje si alternativní, pozitivnější možnosti. Podstata úzkostné reakce spočívá v tendenci sledovat okolí a možné znaky ohrožení. Těžké je však soustředit se zároveň na jiné věci – mysl i pozornost jsou zaměřeny na možné nebezpečí. Úzkostné myšlenky – obavy neboli myšlenky, které se týkají možných negativních důsledků, jsou hlavním rysem posttraumatické stresové poruchy. Důležitá je rovnováha mezi vnějšími požadavky a naší dovedností zvládat situace. Dlouhodobé působení stresu, na který jsme se nedokázali adaptovat, může vyvolat projevy úzkosti či deprese. Tyto projevy dále oslabují schopnost zvládat stres a vyrovnat se s původním problémem. I další menší stresory se tak stávají nadměrnými. Potíže nabývají na intenzitě a postižený člověk se dostává do bludného kruhu.

### 3.12.2 Léčba posttraumatické stresové poruchy

Podle Nováka (Novák, 2006, str. 89) je odborná léčba složitá, využívají se různé hypnotické postupy, práce s tělem i další psychoterapeutické metody. Laik by se měl přinejmenším snažit nabídnout pocit bezpečí. V lehčích, respektive neagresivních formách výrazně pomáhá fyzický kontakt – obejmout kolem ramen, dotknout se, projevit tímto způsobem účast a souznění.

## 4 Vlastní práce

Empirická část bakalářské práce je zaměřena na vyhodnocení dotazníkového šetření provedeného v rámci Policie ČR na územním odboru v Litoměřicích. Cílem empirické části bylo za pomoci dotazníkového šetření zjištění úrovně stresu při výkonu služby jednotlivých příslušníků.

### 4.1 Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření bylo provedeno v rámci Policie ČR na územním odboru v Litoměřicích v období od srpna do října 2023. Výzkum byl po schválení vedoucím územního odboru Litoměřice uskutečněn za pomoci dotazníku vytvořeného v programu MS Word, který byl následně rozeslán v rámci interní služební pošty po celém územním odboru Litoměřice. Dotazníkového šetření se zúčastnilo dohromady 104 respondentů. Respondenti byli v úvodu seznámeni s účelem dotazníku a s návodem k jeho vyplnění. Dotazník obsahuje 20 otázek zaměřených na zjištění základních informací o jednotlivých respondentech a na získání dat pro ověření předem stanovených hypotéz.

K vyhodnocení získaných dat byl použit MS Excel a Word. Získaná data byla následně vyhodnocena za pomoci kontingenčních tabulek a znázorněna pomocí grafů.

#### 4.1.1 Očekávané výsledky

Od použitého dotazníkového šetření je očekáváno, že se u příslušníků Policie ČR bude projevat zvýšená míra stresu z důvodu náročné práce, při které příslušníci přichází denně do styku se závadovými osobami a řeší situace v rámci přestupkového jednání nebo v rámci trestných činů. Více se bude stres projevovat u příslušníků v přímém výkonu služby než u příslušníků vykonávajících spisovou službu v kanceláři. Jako stresor může působit rovněž platové ohodnocení za práci, kdy v současné době dochází k utahování opasků řadovým policistům, co se týče odměn za práci, proplácení služby přesčas, výstrojného, stravného a v neposlední řadě neustálé diskuse ohledně budoucnosti výsluhových rent. Naopak proti stresu může působit fakt, že práce ve státní správě nabízí jistotu zaměstnání, takže nehrozí strach ze ztráty zaměstnání.

#### 4.1.2 Výsledky dotazníkového šetření

Pro přehlednost byla získaná data z dotazníkového šetření zpracována do tabulek a grafů.

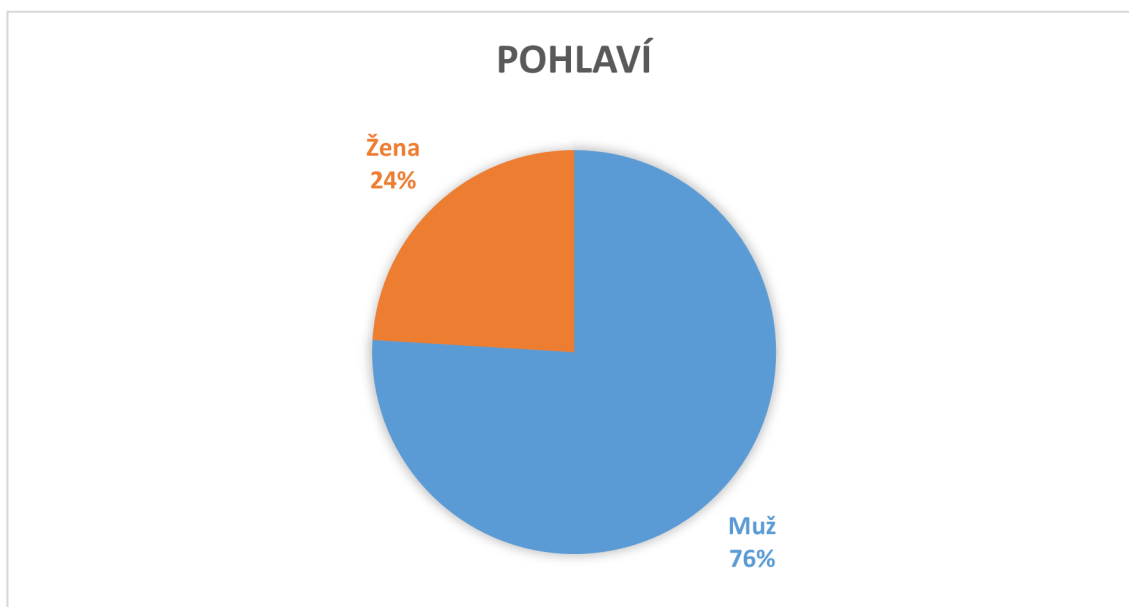
##### Otázka č. 1: Pohlaví

**Tabulka 2 Pohlaví**

Pohlaví	Počet
Muž	79
Žena	25
Celkem	104

*Zdroj: vlastní zpracování*

**Graf 1 Pohlaví**



*Zdroj: vlastní zpracování*

Z tabulky a grafu lze vyčíst, že dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 104 respondentů z územního odboru Litoměřice – PČR. Respondenty tvořilo 79 mužů, což představuje 76 % a 25 žen, což představuje 24 % z celkového počtu respondentů.

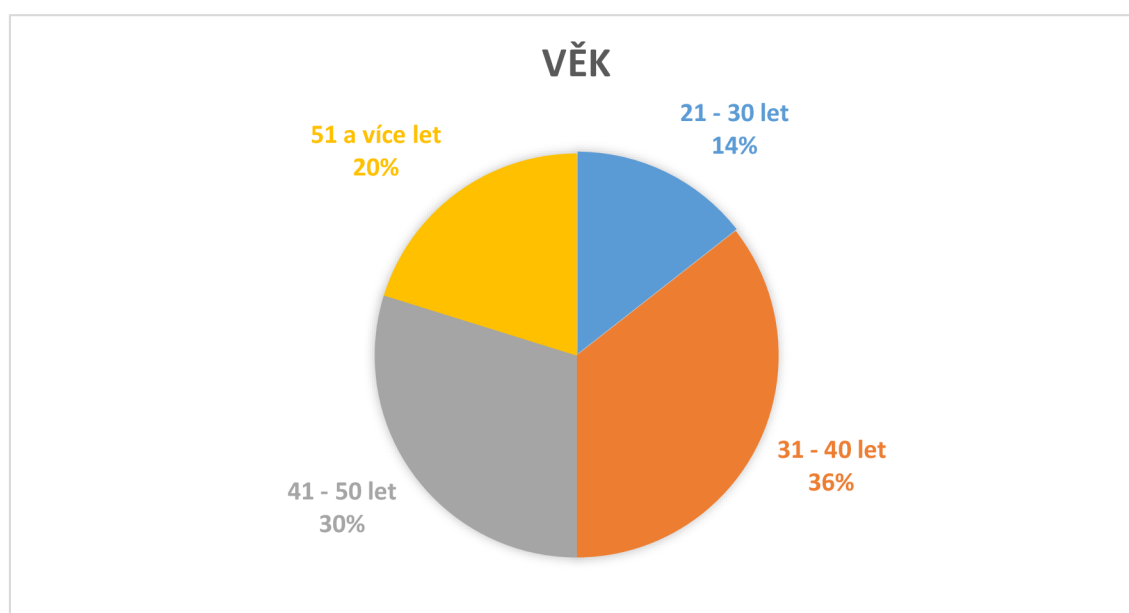
## Otázka č. 2: Věk

Tabulka 3 Věk

Věk	Počet
21–30 let	15
31–40 let	37
41–50 let	31
51 a více let	21
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 2 Věk



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu lze vyčíst, že většinu respondentů na ÚO Litoměřice tvoří střední generace policistů. V dotazníku bylo možné vybrat z 5 možností věku, kdy věk pod 20 let neoznačil ani jeden z respondentů. Věk od 21 do 30 let označilo 15 respondentů, což představuje 14 %, věk od 31 do 40 let označilo 37 respondentů, což představuje 36 %, věk od 41 do 50 let označilo 31 respondentů, což představuje 30 % a věk 51 a více let označilo 21 respondentů, což představuje 20 % z celkové počtu respondentů.

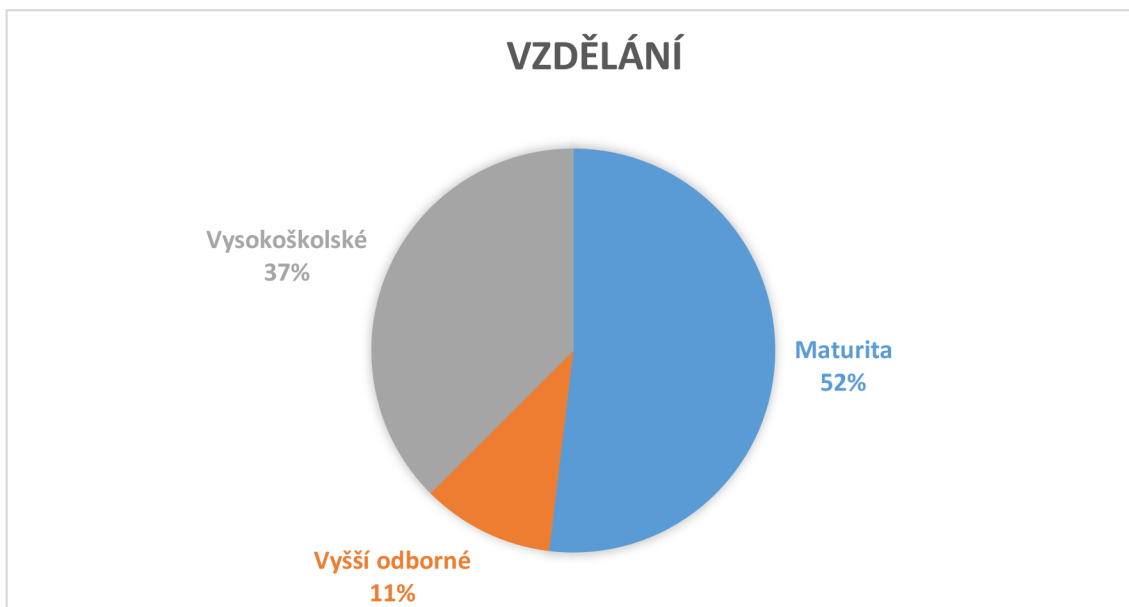
### Otázka č. 3: Vzdělání

Tabulka 4 Vzdělání

Vzdělání	Počet
Střední s maturitou	54
Vyšší odborné	11
Vysokoškolské	39
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 3 Vzdělání



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu lze vyčíst, že většinu respondentů na ÚO Litoměřice tvoří policisté se středoškolským vzděláním, kdy toto vzdělání označilo 54 respondentů, což představuje 52 %, vyšší odborné vzdělání označilo 11 respondentů, což představuje 11 % a vysokoškolské vzdělání označilo 39 respondentů, což představuje 37 % z celkového počtu.

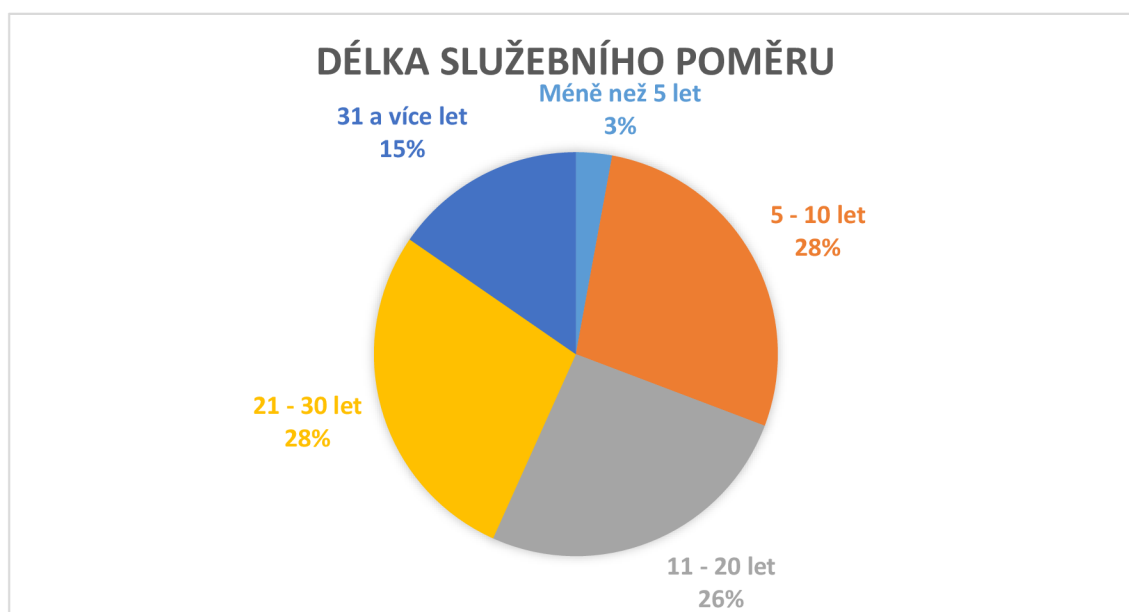
#### Otázka č. 4: Jak dlouho jste zaměstnán/a u Policie ČR?

Tabulka 5 Délka služebního poměru

Délka služebního poměru	Počet
Méně než 5 let	3
5–10 let	29
11–20 let	27
21–30 let	29
31 a více let	16
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 4 Délka služebního poměru



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu lze vyčíst, že většinu respondentů na ÚO Litoměřice tvoří policisté s více než 5-ti letou praxí. Lze tedy tvrdit, že se již jedná o zkušené „hotové“ policisty s potřebnou praxí pro plně dostačující výkon služby. Z dotazovaných respondentů byly pouze 3 policisté s délkou služebního poměru kratší než 5 let, což představuje 3 %, s délkou služebního poměru 5–10 let bylo 29 respondentů, což představuje 28 %, s délkou služebního poměru 11–20 let bylo 27 respondentů, což představuje 26 %, s délkou služebního poměru 21 – 30 let bylo 29 respondentů, což představuje 28 % a s délkou služebního poměru delší než 31 let bylo 16 respondentů, což představuje 15 % z celkového počtu.



### Otázka č. 5: Místo výkonu zaměstnání

Dotazníkového šetření se ze 100 % zúčastnili policisté z ÚO Litoměřice.

Graf 5



Zdroj: vlastní zpracování

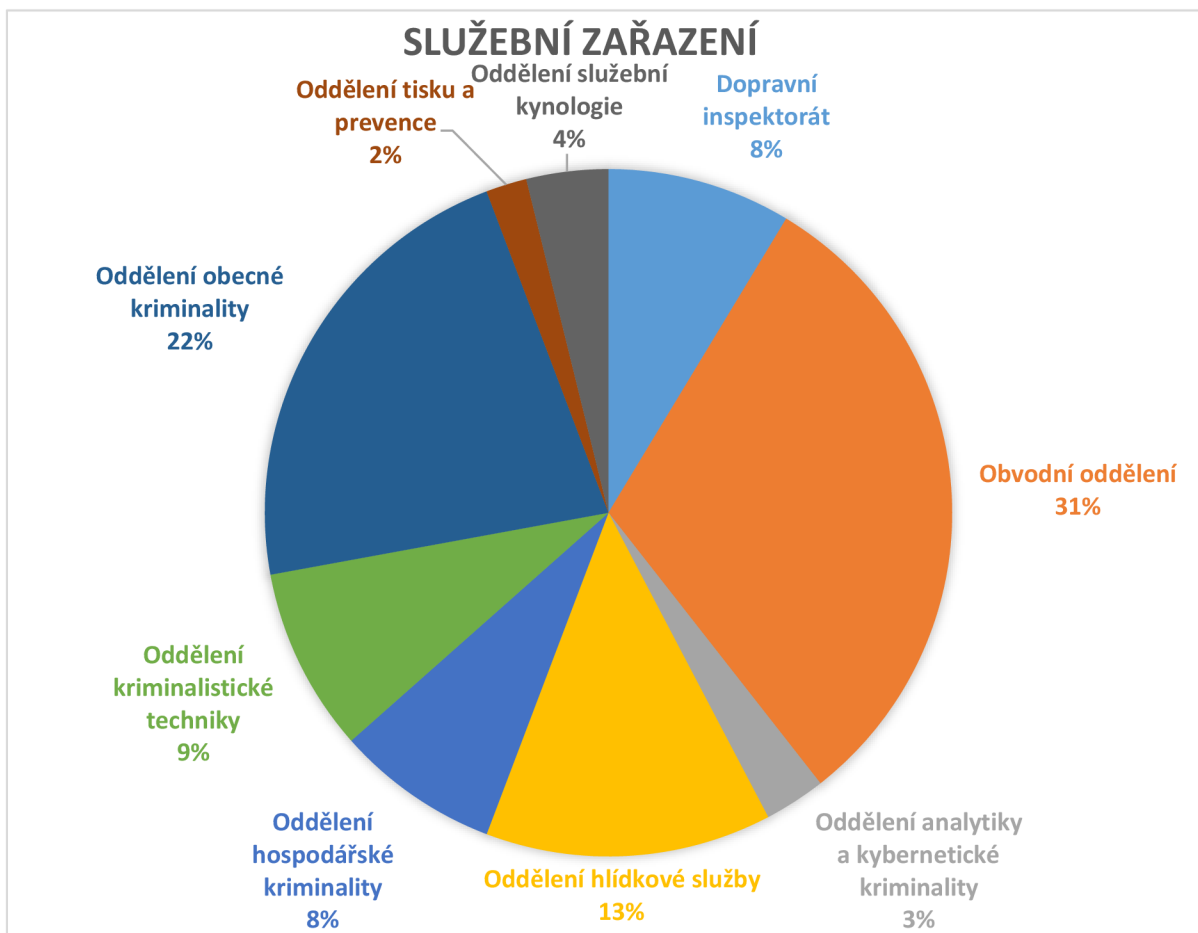
### Otázka 6 Na jakém oddělení pracujete?

Tabulka 6 Služební zařazení

Místo výkonu služby	Počet
Dopravní inspektorát	9
Obvodní oddělení	32
Oddělení analytiky a kybernetické kriminality	3
Oddělení hlídkové služby	14
Oddělení hospodářské kriminality	8
Oddělení kriminalistické techniky	9
Oddělení obecné kriminality	23
Oddělení tisku a prevence	2
Oddělení služební kynologie	4
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 6 Služební zařazení



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu lze vyčíst, že nejvíce respondentů konkrétně 32, což představuje 31 %, se zúčastnilo z obvodních oddělení, kde je v rámci ÚO Litoměřice zařazeno nejvíce policistů. Nejméně respondentů konkrétně 2, což představuje 2 %, se zúčastnilo z oddělení tisku a prevence, kdy na tomto oddělení slouží 2 policisté, tedy účast z tohoto oddělení je 100 %. Počet respondentů z ostatních oddělení odpovídá průměrnému počtu zařazených policistů na jednotlivých odděleních.

## Otázka č. 7: Jste v zaměstnání spokojen/á?

Tabulka 7 Spokojenost v zaměstnání

Spokojenost v zaměstnání	Počet
Ano	33
Spíše ano	42
Spíše ne	23
Ne	6
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 7 Spokojenost v zaměstnání



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu lze vyčíst, že většina respondentů je spokojená v zaměstnání na ÚO Litoměřice. Z dotazovaných policistů na otázku, zda jsou spokojeni v zaměstnání, jich 33 označilo možnost ano, což představuje 32 %, 42 policistů označilo možnost spíše ano, což představuje 40 %, 23 policistů označilo možnost spíše ne, což představuje 22 % a pouze 6 policistů označilo možnost ne, což představuje 6 % z celkového počtu.

## Otázka č. 8: Je vaše zaměstnání stresující?

Tabulka 8 Stresové zaměstnání

Stresové zaměstnání	Počet
Ano	45
Spíše ano	27
Spíše ne	26
Ne	6
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 8 Stresové zaměstnání



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu lze vyčíst, že většina respondentů na ÚO Litoměřice v zaměstnání pociťuje stres. Z dotazovaných policistů na otázku, zda je jejich zaměstnání stresující, jich 45 označilo možnost ano, což představuje 43 %, 27 policistů označilo možnost spíše ano, což představuje 26 %, 26 policistů označilo možnost spíše ne, což představuje 25 % a 6 policistů označilo možnost ne, což představuje 6 % z celkového počtu.

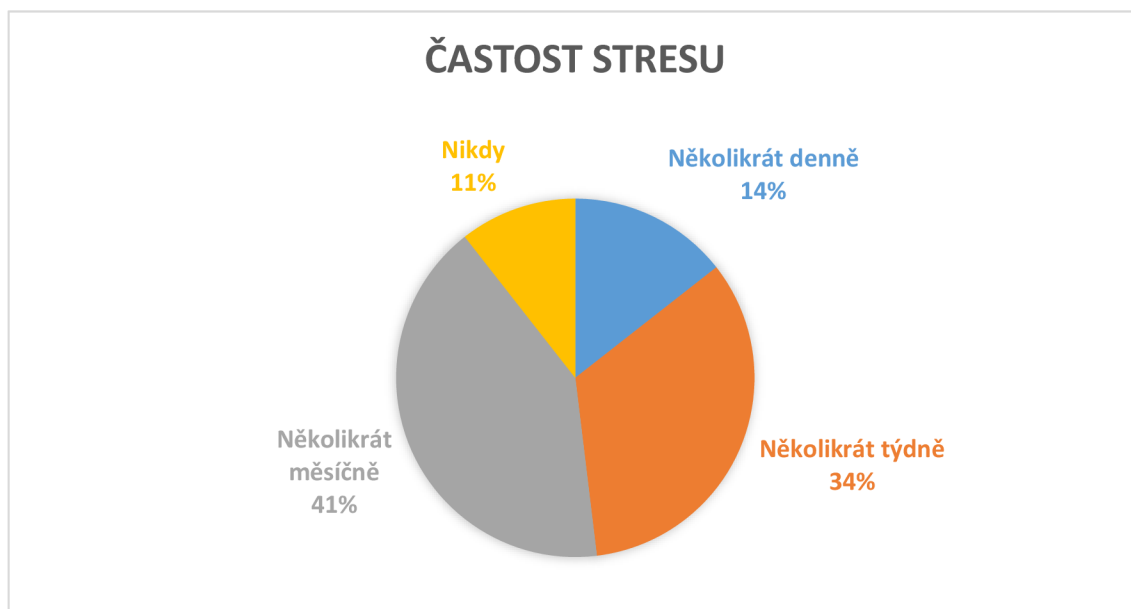
### Otázka č. 9: Jak často se v zaměstnání cítíte ve stresu?

Tabulka 9 Častost stresu

Častost stresu	Počet
Několikrát denně	15
Několikrát týdně	35
Několikrát měsíčně	43
Nikdy	11
Počet	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 9 Častost stresu



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu lze vyčíst, že z celkového počtu respondentů na otázku, jak často se cítí ve stresu, odpovědělo 15 policistů, že se ve stresu cítí denně, což představuje 14 %, 35 policistů odpovědělo, že se ve stresu cítí několikrát týdně, což představuje 34 %, 43 policistů odpovědělo, že se cítí ve stresu několikrát měsíčně, což představuje 41 % a 11 policistů odpovědělo, že se ve stresu v zaměstnání necítí nikdy, což představuje 11 %.

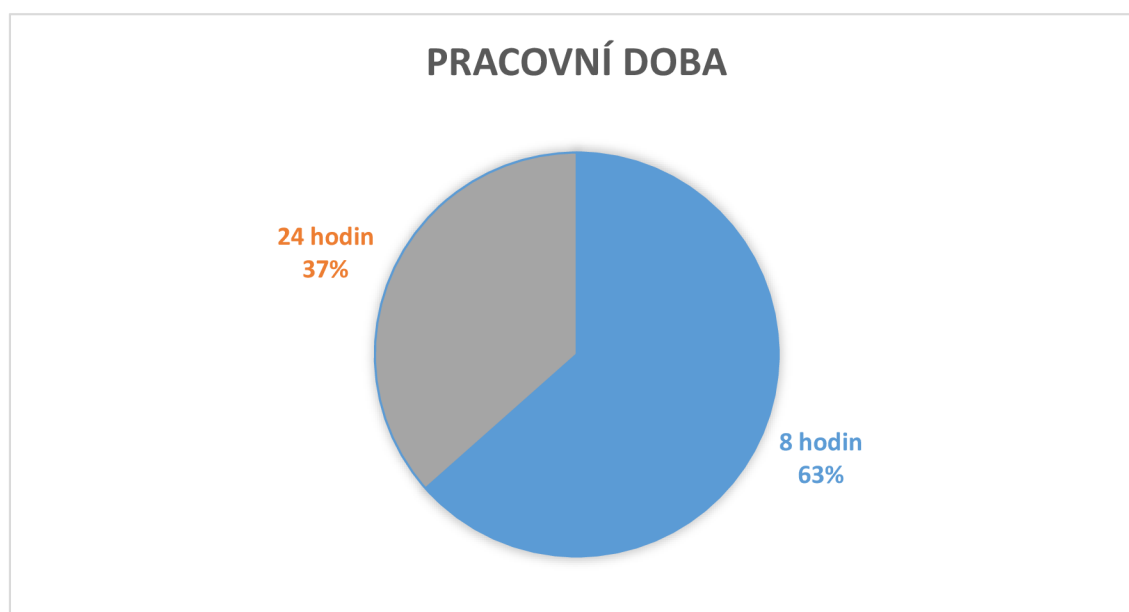
## Otázka č. 10: Kolik hodin trvá Vaše běžná pracovní doba?

Tabulka 10 Pracovní doba

Pracovní doba	Počet
8 hodin	66
24 hodin	38
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 10 Pracovní doba



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu lze vyčíst, že větší část respondentů na ÚO Litoměřice pracuje v pravidelném režimu od pondělí do pátky po 8hodinových službách. V dotazníku bylo možné zvolit 12-ti hodinové služby, které byly dočasně zrušeny nástupem 24 hodinových služeb. Z dotazovaných policistů jich 66 označilo odpověď 8 hodin, což představuje 63 % a 38 označilo odpověď 24 hodin, což představuje 37 % z celkového počtu.

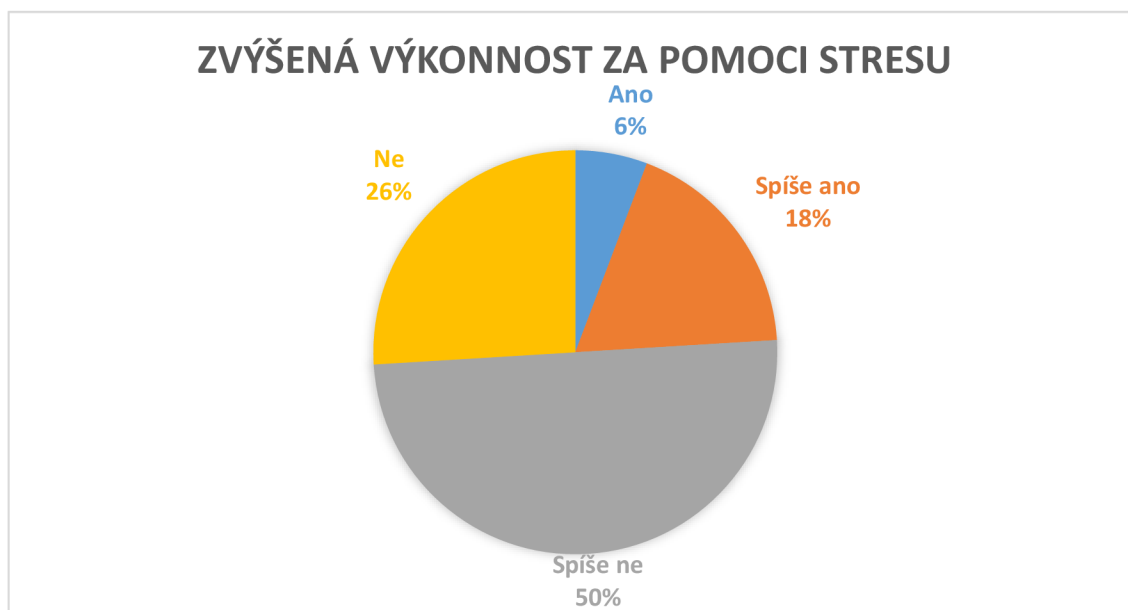
### Otázka č. 11: Myslíte si, že Vám stres pomáhá pro zvýšení výkonnosti?

Tabulka 11 Zvýšená výkonnost za pomoci stresu

Zvýšená výkonnost za pomoci stresu	Počet
Ano	6
Spíše ano	19
Spíše ne	52
Ne	27
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 11 Zvýšená výkonnost za pomoci stresu



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu vyplývá, že většině z respondentů stres pro zvýšení výkonnosti nepomáhá. Z celkového počtu respondentů 6 policistů označilo odpověď ano, což představuje 6 %, 19 policistů označilo odpověď spíše ano, což představuje 18 %, 52 policistů označilo odpověď spíše ne, což představuje 50 % a 27 policistů označilo odpověď ne, což představuje 26 %.

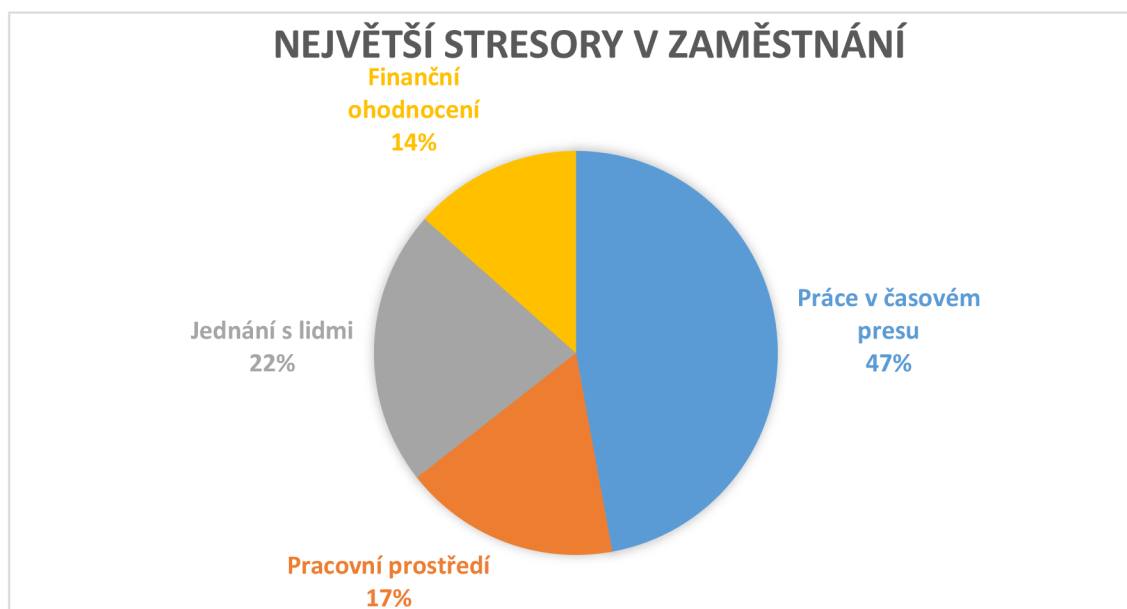
## Otázka č. 12: Co u Vás z uvedených možností vyvolává největší stres?

Tabulka 12 Největší stresory v zaměstnání

Největší stresory v zaměstnání	Počet
Práce v časovém presu	49
Pracovní prostředí	18
Jednání s lidmi	23
Finanční ohodnocení	14
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 12 Největší stresory v zaměstnání



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu lze vyčíst, že skoro polovina z dotazovaných respondentů označila jako největší stresor v zaměstnání práci v časovém presu, konkrétně ho označilo 49 policistů, což představuje 47 %, jako druhý největší stresor označilo 23 policistů jednání s lidmi, což představuje 22 %, jako třetí největší stresor označilo 18 policistů pracovní prostředí, což představuje 17 % a jako nejmenší stresor z nabízených možností označilo 14 policistů finanční ohodnocení, což představuje 14 % z celkového počtu.



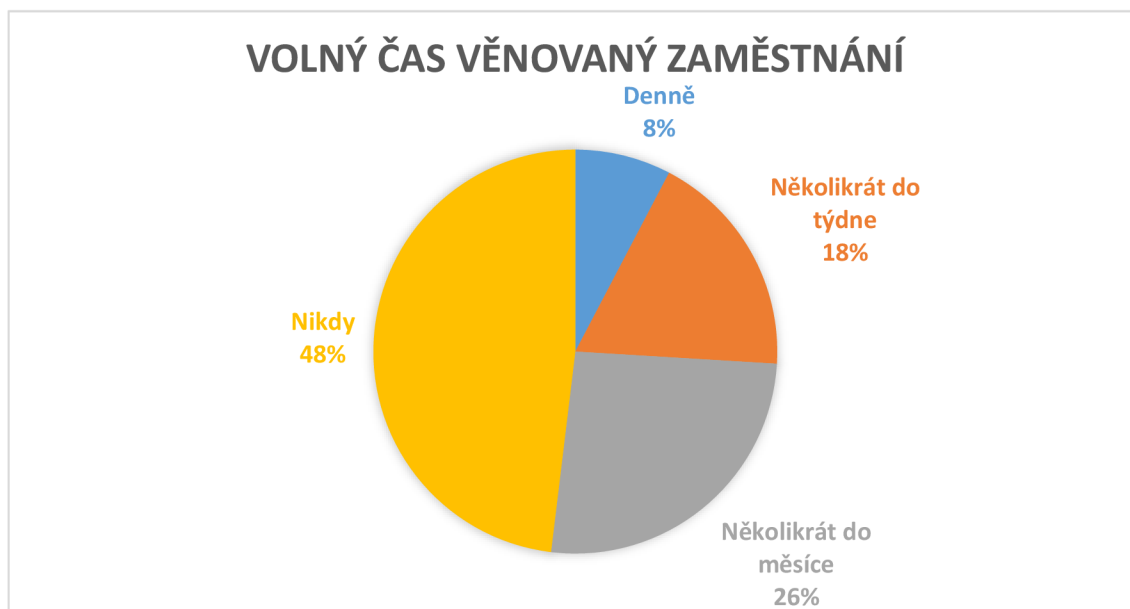
### Otázka č. 13: Jak často věnujete svému zaměstnání svůj volný čas?

Tabulka 13 Volný čas věnovaný zaměstnání

Volný čas věnovaný zaměstnání	Počet
Denně	8
Několikrát do týdne	19
Několikrát do měsíce	27
Nikdy	50
Počet	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 13 Volný čas věnovaný zaměstnání



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu je patrné, že skoro polovina dotazovaných respondentů nevěnuje své práci žádný svůj osobní čas, konkrétně odpověď nikdy označilo 50 policistů, což představuje 48 %, 27 policistů označilo odpověď několikrát do měsíce, což představuje 26 %, 19 policistů označilo odpověď několikrát do týdne, což představuje 18 % a 8 policistů označilo odpověď denně, což představuje 8 % z celkového počtu.

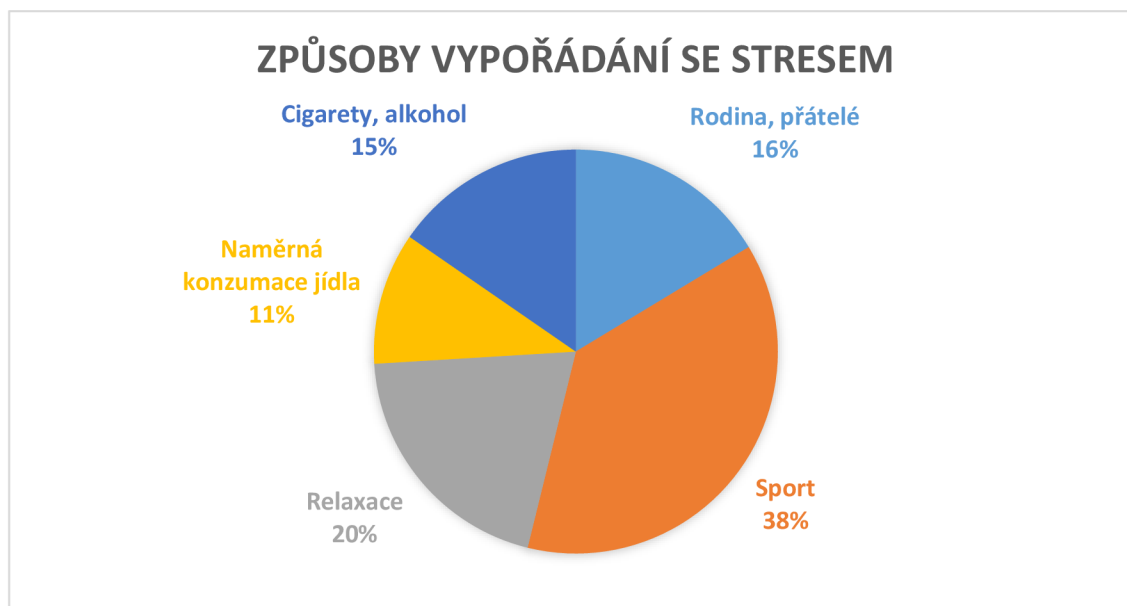
## Otázka č. 14: Jakým způsobem se vyrovnáváte se stresem?

Tabulka 14 Způsoby vypořádání se stresem

Způsoby vypořádání se stresem	Počet
Rodina, přátelé	17
Sport	39
Relaxace	21
Nadměrná konzumace jídla	11
Kouření, alkohol	16
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 14 Způsoby vypořádání se stresem



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu vyplývá, že jako nejčastější způsob s vypořádáním se se stresem respondenti volí sport, který označilo jako odpověď 39 policistů, což představuje 38 %, jako druhý nejčastější způsob vypořádání se stresem označilo 21 policistů relaxaci, což představuje 20 %, jako třetí nejčastější způsob vypořádání se stresem označilo 17 policistů rodinu a přátele, což představuje 16 %, jako čtvrtý nejčastější způsob vypořádání se stresem označilo 16 policistů cigarety a alkohol, což představuje 15 % a jako nejméně častý způsob z nabízených označilo 11 policistů nadměrnou konzumaci jídla, což představuje 11 % z celkového počtu.

## Otázka č. 15: Jaká je běžná doba Vašeho spánku?

Tabulka 15 Běžná délka spánku

Běžná délka spánku	Počet
Méně než 5 hodin	3
5–6 hodin	22
6–7 hodin	55
Více než 7 hodin	24
Počet	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 15 Běžná délka spánku



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu vyplývá, že více než polovina respondentů spí v průměru 6-7 hodin denně, kdy tuto odpověď označilo 55 policistů, což představuje 53 %, 24 policistů uvedlo, že denně spí více než 7 hodin, což představuje 23 %, 22 policistů uvedlo, že spí 5-6 hodin, což představuje 21 % a 3 policisté uvedly, že běžná délka jejich spánku je méně než 5 hodin, což představuje 3 % z celkového počtu.

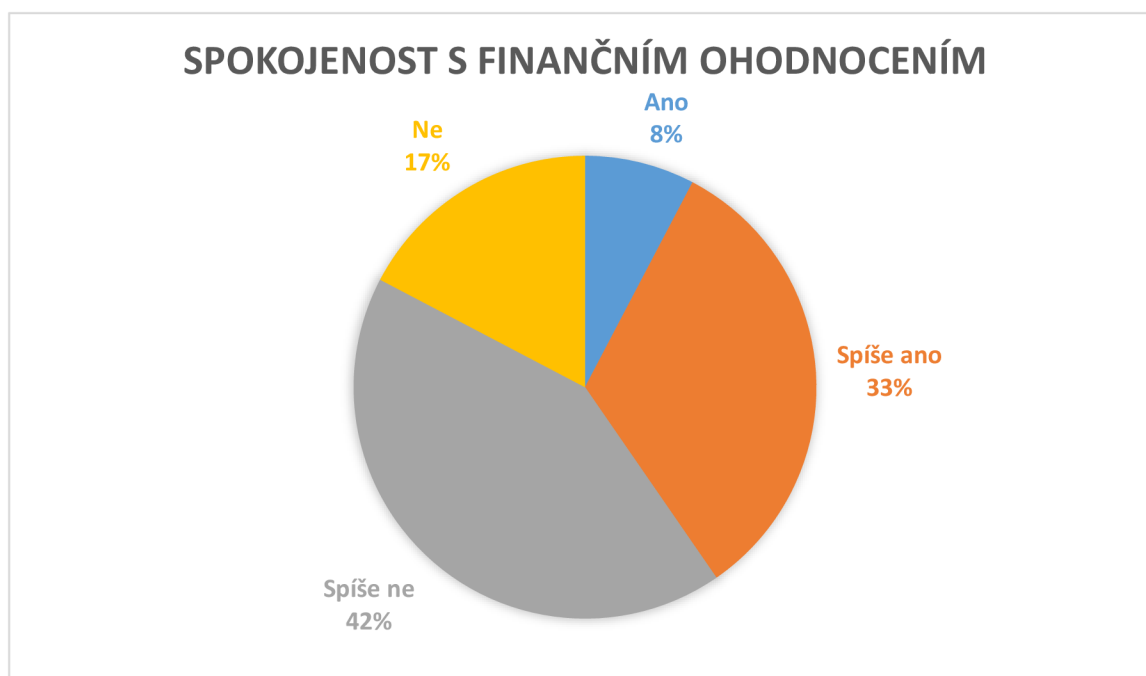
## Otázka č. 16: Máte pocit, že jste za svoji práci dostatečně finančně ohodnocen/a?

Tabulka 16 Spokojenost s finančním ohodnocením

Spokojenost s finančním ohodnocením	Počet
Ano	8
Spíše ano	34
Spíše ne	44
Ne	18
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 16 Spokojenost s finančním ohodnocením



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu vyplývá, že nejvíce respondentů je spíše nespokojených se svým finančním ohodnocením, konkrétně tuto odpověď označilo 44 policistů, což představuje 42 %, 34 policistů označilo odpověď, že jsou spíše spokojeni se svým finančním ohodnocením, což představuje 33 %, 18 policistů označilo odpověď, že nejsou spokojeni se svým finančním ohodnocením, což představuje 17 % a 8 policistů označilo odpověď, že jsou spokojeni se svým finančním ohodnocením, což představuje 8 % z celkového počtu.

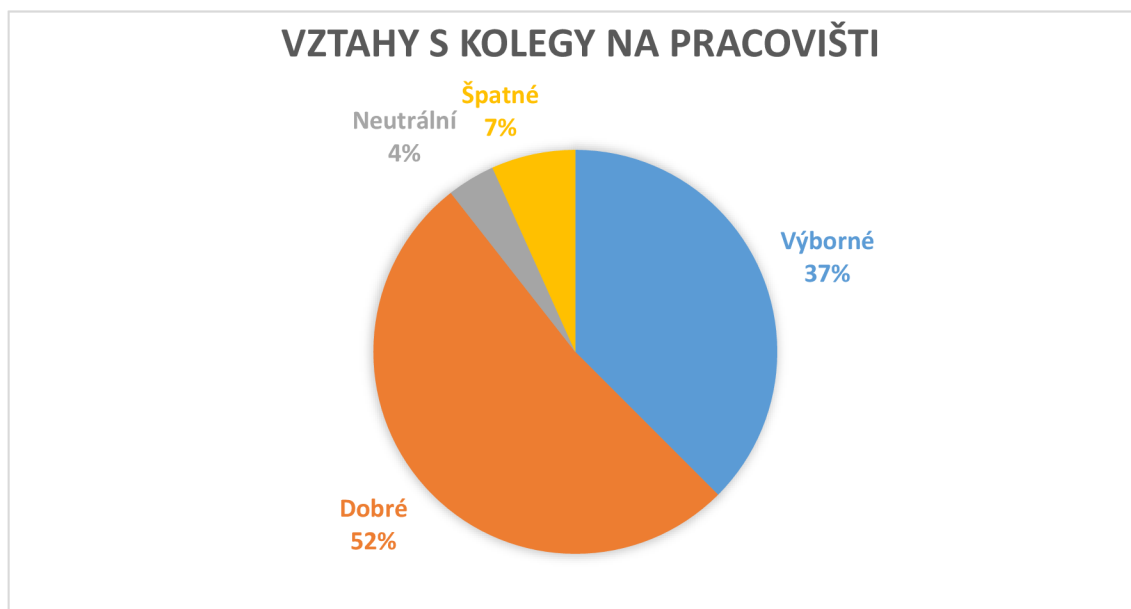
## Otázka č. 17: Jaké máte vztahy s kolegy na pracovišti?

Tabulka 17 Vztahy s kolegy na pracovišti

Vztahy s kolegy na pracovišti	Počet
Výborné	39
Dobré	54
Neutrální	4
Špatné	7
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 17 Vztahy s kolegy na pracovišti



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu vyplývá, že více než polovina respondentů má dobré vztahy s kolegy na pracovišti, kdy tuto odpověď označilo 54 policistů, což představuje 52 %, jako výborné vztahy s kolegy na pracovišti označilo 39 policistů, což představuje 37 %, jako neutrální vztahy s kolegy na pracovišti označili 4 policisté, což představuje 4 %, jako špatné vztahy s kolegy na pracovišti označilo 7 policistů, což představuje 7 % z celkového počtu.

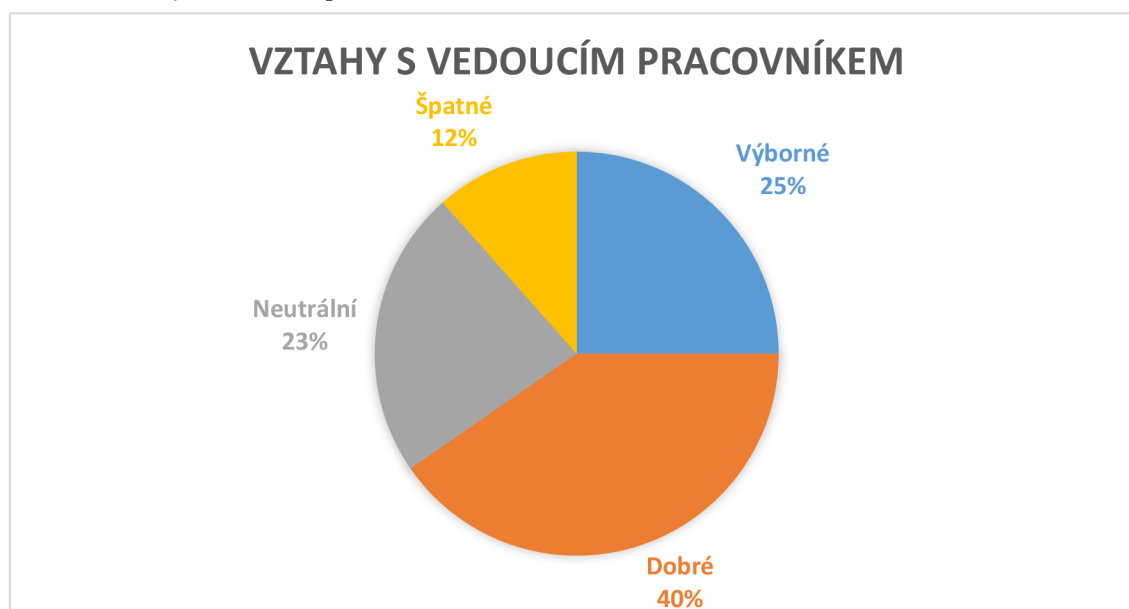
## Otázka č. 18: Jaké máte vztahy s Vaším vedoucím pracovníkem?

Tabulka 18 Vztahy s vedoucím pracovníkem

Vztahy s vedoucím pracovníkem	Počet
Výborné	26
Dobré	42
Neutrální	24
Špatné	12
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 18 Vztahy s vedoucím pracovníkem



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu vyplývá, že více než polovina respondentů má dobré až výborné vztahy s vedoucím pracovníkem, kdy odpověď dobré vztahy označilo 42 policistů, což představuje 40 %, jako výborné vztahy s vedoucím pracovníkem označilo 26 policistů, což představuje 25 %, jako neutrální vztahy s vedoucím pracovníkem označilo 24 policistů, což představuje 23 %, jako špatné vztahy s vedoucím pracovníkem označilo 12 policistů, což představuje 12 % z celkového počtu.

### Otázka č. 19: Dodržujete zdravý životní styl?

Tabulka 19 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl	Počet
Ano	53
Ne	51
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 19 Zdravý životní styl



Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky a grafu vyplývá, že z celkového počtu respondentů zdravý životní styl dodržuje 53 policistů, což představuje 51 % a 51 policistů zdravý životní styl nedodržuje, což představuje 49 %.

### Otázka č. 20: Jste obeznámeni s pojmem syndrom vyhoření?

Tabulka 20 Seznámení se syndromem vyhoření

Seznámení se syndromem vyhoření	Počet
Ano	53
Ne	51
Celkem	104

Zdroj: vlastní zpracování

**Graf 20 Seznámení se syndromem vyhoření**



*Zdroj: vlastní zpracování*

Z tabulky a grafu vyplývá, že drtivá většina respondentů je obeznámena s pojmem syndrom vyhoření, kdy odpověď ano označilo 95 policistů, což představuje 91 % a pouze 9 policistů nebylo s pojmem syndrom vyhoření obeznámeno, což představuje 9 % z celkového počtu.

## 4.2 Testování statistických hypotéz

### Hypotéza č. 1

H01: Neexistuje souvislost mezi pohlavím policistů a pocitem stresu v zaměstnání.

H11: Existuje souvislost mezi pohlavím policistů a pocitem stresu zaměstnání.

**Kontingenční tabulka 1**

Pohlaví	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Muž	34	22	21	2	79
Žena	11	5	5	4	25
Celkem	45	27	26	6	104

*Zdroj: vlastní zpracování*



**Kontingenční tabulka 1 Teoretické četnosti**

Pohlaví	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Muž	34,18269231	20,50962	19,75	4,557692	79
Žena	10,81730769	6,490385	6,25	1,442308	25
Celkem	45	27	26	6	104

*Zdroj: vlastní zpracování*

Počet teoretických četností menších než 5 je u tabulky více 20 %, z tohoto důvodu musí dojít k transformaci tabulky sloučením buněk ano a spíše ano a buněk spíše ne a ne (viz. kapitola 2.2.2.).

**Kontingenční tabulka 1 Upravená**

Pohlaví	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Muž	56	23	79
Žena	16	9	25
Celkem	72	32	104

*Zdroj: vlastní zpracování*

**Kontingenční tabulka 1 Upravené teoretické četnosti**

Pohlaví	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Muž	54,69231	24,30769	79
Žena	17,30769	7,692308	25
Celkem	72	32	104

*Zdroj: vlastní zpracování*

$$\chi^2 = 0,4227$$

$$\chi^2_{0,05 (1)} = 3,841$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05 (1)}$$

Na hladině pravděpodobnosti 95 % bylo prokázáno, že se hypotéza H01 nezamítá, tedy neexistuje souvislost mezi pohlavím policistů a mírou stresu v zaměstnání.

## Hypotéza č. 2

H02: Neexistuje souvislost mezi věkem policistů a pocitem stresu v zaměstnání.

H12: Existuje souvislost mezi věkem policistů a pocitem stresu v zaměstnání.

### Kontingenční tabulka 2

Věk	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
21-30 let	6	1	6	2	15
31-40 let	17	8	11	1	37
41-50 let	15	8	6	2	31
51 a více let	7	10	3	1	21
Celkem	45	27	26	6	104

Zdroj: vlastní zpracování

### Kontingenční tabulka 2 Teoretické četnosti

Věk	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
21-30 let	6,490384615	3,894231	3,75	0,865385	15
31-40 let	16,00961538	9,605769	9,25	2,134615	37
41-50 let	13,41346154	8,048077	7,75	1,788462	31
51 a více let	9,086538462	5,451923	5,25	1,211538	21
Celkem	45	27	26	6	104

Zdroj: vlastní zpracování

Počet teoretických četností menších než 5 je u tabulky více 20 %, z tohoto důvodu musí dojít k transformaci tabulky sloučením buněk ano a spíše ano a buněk spíše ne a ne (viz. kapitola 2.2.2.).

### Kontingenční tabulka 2 Upravená

Věk	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
21-30 let	7	8	15
31-40 let	25	12	37
41-50 let	23	8	31
51 a více let	17	4	21
Celkem	72	32	104

Zdroj: vlastní zpracování

**Kontingenční tabulka 2 Upravené teoretické četnosti**

Věk	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
21-30 let	10,38462	4,615385	15
31-40 let	25,61538	11,38462	37
41-50 let	21,46154	9,538462	31
51 a více let	14,53846	6,461538	21
Celkem	72	32	104

Zdroj: vlastní zpracování

$$\chi^2 = 5,3462$$

$$\chi^2_{0,05(3)} = 7,815$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05(3)}$$

Na hladině pravděpodobnosti 95 % bylo prokázáno, že se hypotéza H02 nezamítá, tedy neexistuje souvislost mezi věkem policistů a mírou stresu v zaměstnání.

**Hypotéza č. 3**

H03: Neexistuje souvislost mezi délkou služby policistů a mírou stresu v zaměstnání.

H13: Existuje souvislost mezi délkou služby policistů a mírou stresu v zaměstnání.

**Kontingenční tabulka 3**

Délka služby	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Méně než 5 let	0	0	1	2	3
5-10 let	17	4	8	0	29
11-20 let	14	7	6	0	27
21-30 let	9	9	8	3	29
31 a více let	5	7	3	1	16
Celkem	45	27	26	6	104

Zdroj: vlastní zpracování

**Kontingenční tabulka 3 Teoretické četnosti**

Délka služby	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Méně než 5 let	1,298076923	0,778846	0,75	0,173077	3
5-10 let	12,54807692	7,528846	7,25	1,673077	29
11-20 let	11,68269231	7,009615	6,75	1,557692	27
21-30 let	12,54807692	7,528846	7,25	1,673077	29
31 a více let	6,923076923	4,153846	4	0,923077	16
Celkem	45	27	26	6	104

Zdroj: vlastní zpracování

Počet teoretických četností menších než 5 je u tabulky více 20 %, z tohoto důvodu musí dojít k transformaci tabulky sloučením buněk ano a spíše ano, buněk spíše ne, a ne a buněk délka služby méně než 5 let a 5-10 let (viz. kapitola 2.2.2.).

**Kontingenční tabulka 3 Upravená**

Délka služby	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Méně než 10 let	21	11	32
11-20 let	21	6	27
21-30 let	18	11	29
31 a více let	12	4	16
<b>Celkem</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>104</b>

Zdroj: vlastní zpracování

**Kontingenční tabulka 3 Upravené teoretické četnosti**

Délka služby	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Méně než 10 let	22,15385	9,846154	32
11-20 let	18,69231	8,307692	27
21-30 let	20,07692	8,923077	29
31 a více let	11,07692	4,923077	16
<b>Celkem</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>104</b>

Zdroj: vlastní zpracování

$$\chi^2 = 2,0695$$

$$\chi^2_{0,05(3)} = 7,815$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05(3)}$$

Na hladině pravděpodobnosti 95 % bylo prokázáno, že se hypotéza H03 nezamítá, tedy neexistuje souvislost mezi délkou služby policistů a mírou stresu v zaměstnání.

#### **Hypotéza č. 4**

H04: Neexistuje souvislost mezi dosaženým vzděláním policistů a mírou stresu v zaměstnání.

H14: Existuje souvislost mezi dosaženým vzděláním policistů a mírou stresu v zaměstnání.

**Kontingenční tabulka 4**

Vzdělání	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Maturita	24	15	13	2	54
Vyšší odborné	5	2	3	1	11
Vysokoškolské	16	10	10	3	39
<b>Celkem</b>	<b>45</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>104</b>

Zdroj: vlastní zpracování

**Kontingenční tabulka 4 Teoretické četnosti**

Vzdělání	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Maturita	23,36538462	14,01923	13,5	3,115385	54
Vyšší odborné	4,759615385	2,855769	2,75	0,634615	11
Vysokoškolské	16,875	10,125	9,75	2,25	39
Celkem	45	27	26	6	104

Zdroj: vlastní zpracování

Počet teoretických četností menších než 5 je u tabulky více 20 %, z tohoto důvodu musí dojít k transformaci tabulky sloučením buněk ano a spíše ano a buněk spíše ne a ne (viz. kapitola 2.2.2.).

**Kontingenční tabulka 4 Upravená**

Vzdělání	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Maturita	39	15	54
Vyšší odborné	7	4	11
Vysokoškolské	26	13	39
Celkem	72	32	104

Zdroj: vlastní zpracování

**Kontingenční tabulka 4 Upravené teoretické četnosti**

Vzdělání	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Maturita	37,38462	16,61538	54
Vyšší odborné	7,615385	3,384615	11
Vysokoškolské	27	12	39
Celkem	72	32	104

Zdroj: vlastní zpracování

$$\chi^2 = 0,5088$$

$$\chi^2_{0,05 (2)} = 5,991$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05 (2)}$$

Na hladině pravděpodobnosti 95 % bylo prokázáno, že se hypotéza H04 nezamítá, tedy neexistuje souvislost mezi dosaženým vzděláním policistů a mírou stresu v zaměstnání.

## Hypotéza č. 5

H05: Neexistuje souvislost mezi délkou pracovní doby policistů a mírou stresu v zaměstnání.

H15: Existuje souvislost mezi délkou pracovní doby policistů a mírou stresu v zaměstnání.

**Kontingenční tabulka 5**

Délka pracovní doby	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
8 hodin	23	20	17	6	66
24hodin	22	7	9	0	38
Celkem	45	27	26	6	104

*Zdroj: vlastní zpracování*

**Kontingenční tabulka 5 Teoretické četnosti**

Délka pracovní doby	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
8 hodin	28,55769231	17,13462	16,5	3,807692	66
24hodin	16,44230769	9,865385	9,5	2,192308	38
Celkem	45	27	26	6	104

*Zdroj: vlastní zpracování*

Počet teoretických četností menších než 5 je u tabulky více 20 %, z tohoto důvodu musí dojít k transformaci tabulky sloučením buněk ano a spíše ano a buněk spíše ne a ne (viz. kapitola 2.2.2.).

**Kontingenční tabulka 5 Upravená**

Délka pracovní doby	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
8 hodin	43	23	66
24hodin	29	9	38
Celkem	72	32	104

*Zdroj: vlastní zpracování*

**Kontingenční tabulka 5 Upravené teoretické četnosti**

Délka pracovní doby	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
8 hodin	45,69231	20,30769	66
24hodin	26,30769	11,69231	38
Celkem	72	32	104

*Zdroj: vlastní zpracování*

$$\chi^2 = 1,411$$

$$\chi^2_{0,05 (1)} = 3,841$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05 (1)}$$

Na hladině pravděpodobnosti 95 % bylo prokázáno, že se hypotéza H05 nezamítá, tedy neexistuje souvislost mezi délkou pracovní doby policistů a mírou stresu v zaměstnání.

### Hypotéza č. 6

H06: Neexistuje souvislost mezi vztahy s kolegy v zaměstnání a mírou stresu.

H16: Existuje souvislost mezi vztahy s kolegy v zaměstnání a mírou stresu.

#### Kontingenční tabulka 6

Vztahy s kolegy na pracovišti	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Výborné	29	2	8	0	39
Dobré	12	23	16	3	54
Neutrální	2	1	0	1	4
Špatné	2	1	2	2	7
Celkem	45	27	26	6	104

Zdroj: vlastní zpracování

#### Kontingenční tabulka 6 Teoretické četnosti

Vztahy s kolegy na pracovišti	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Výborné	16,875	10,125	9,75	2,25	39
Dobré	23,36538462	14,01923	13,5	3,115385	54
Neutrální	1,730769231	1,038462	1	0,230769	4
Špatné	3,028846154	1,817308	1,75	0,403846	7
Celkem	45	27	26	6	104

Zdroj: vlastní zpracování

Počet teoretických četností menších než 5 je u tabulky více 20 %, z tohoto důvodu musí dojít k transformaci tabulky sloučením buněk ano a spíše ano, buněk spíše ne, a ne a buněk špatné a neutrální (viz. kapitola 2.2.2.).

#### Kontingenční tabulka 6 Upravená

Vztahy s kolegy na pracovišti	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Výborné	31	8	39
Dobré	35	19	54
Neutrální až špatné	6	5	11
Celkem	72	32	104

Zdroj: vlastní zpracování

**Kontingenční tabulka 6 Upravené teoretické četnosti**

Vztahy s kolegy na pracovišti	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Výborné	27	12	39
Dobré	37,38462	16,61538	54
Neutrální až špatné	7,615385	3,384615	11
Celkem	72	32	104

Zdroj: vlastní zpracování

$$\chi^2 = 3,5339$$

$$\chi^2_{0,05(2)} = 5,991$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05(2)}$$

Na hladině pravděpodobnosti 95 % bylo prokázáno, že se hypotéza H06 nezamítá, tedy neexistuje souvislost mezi vztahy s kolegy na pracovišti a mírou stresu v zaměstnání.

**Hypotéza č. 7**

H07: Neexistuje souvislost mezi vztahem s vedoucím pracovníkem a mírou stresu v zaměstnání.

H17: Existuje souvislost mezi vztahem s vedoucím pracovníkem a mírou stresu v zaměstnání.

**Kontingenční tabulka 7**

Vztahy s vedoucím	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Výborné	9	6	8	3	26
Dobré	14	16	12	0	42
Neutrální	19	1	3	1	24
Špatné	3	4	3	2	12
Celkem	45	27	26	6	104

Zdroj: vlastní zpracování

**Kontingenční tabulka 7 Teoretické četnosti**

Vztahy s kolegy na pracovišti	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Výborné	16,875	10,125	9,75	2,25	39
Dobré	23,36538462	14,01923	13,5	3,115385	54
Neutrální	1,730769231	1,038462	1	0,230769	4
Špatné	3,028846154	1,817308	1,75	0,403846	7
Celkem	45	27	26	6	104

Zdroj: vlastní zpracování



Počet teoretických četností menších než 5 je u tabulky více 20 %, z tohoto důvodu musí dojít k transformaci tabulky sloučením buněk ano a spíše ano a buněk spíše ne a ne (viz. kapitola 2.2.2.).

**Kontingenční tabulka 7 Upravená**

Vztahy s vedoucím	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Výborné	15	11	26
Dobré	30	12	42
Neutrální	20	4	24
Špatné	7	5	12
Celkem	72	32	104

*Zdroj: vlastní zpracování*

**Kontingenční tabulka 7 Upravené teoretické četnosti**

Vztahy s vedoucím	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Výborné	18	8	26
Dobré	29,07692	12,92308	42
Neutrální	16,61538	7,384615	24
Špatné	8,307692	3,692308	12
Celkem	72	32	104

*Zdroj: vlastní zpracování*

$$\chi^2 = 4,63$$

$$\chi^2_{0,05(3)} = 7,815$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05(3)}$$

Na hladině pravděpodobnosti 95 % bylo prokázáno, že se hypotéza H07 nezamítá, tedy neexistuje souvislost mezi vztahem s vedoucím pracovníkem a mírou stresu v zaměstnání.

### Hypotéza č. 8

H08: Neexistuje souvislost mezi spokojeností s finančním ohodnocením a mírou stresu.

H18: Existuje souvislost mezi spokojeností s finančním ohodnocením a mírou stresu.

**Kontingenční tabulka 8**

Spokojenost s finančním ohodnocením	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Ano	5	1	2	0	8
Spíše ano	8	10	12	4	34
Spíše ne	22	12	10	0	44
Ne	10	4	2	2	18
Celkem	45	27	26	6	104

*Zdroj: vlastní zpracování*

**Kontingenční tabulka 8 Teoretické četnosti**

Spokojenost s finančním ohodnocením	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Ano	3,461538462	2,076923	2	0,461538	8
Spíše ano	14,71153846	8,826923	8,5	1,961538	34
Spíše ne	19,03846154	11,42308	11	2,538462	44
Ne	7,788461538	4,673077	4,5	1,038462	18
Celkem	45	27	26	6	104

Zdroj: vlastní zpracování

Počet teoretických četností menších než 5 je u tabulky více 20 %, z tohoto důvodu musí dojít k transformaci tabulky sloučením buněk ano a spíše ano a buněk spíše ne a ne (viz. kapitola 2.2.2.).

**Kontingenční tabulka 8 Upravená**

Spokojenost s finančním ohodnocením	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Ano	6	2	8
Spíše ano	18	16	34
Spíše ne	34	10	44
Ne	14	4	18
Celkem	72	32	104

Zdroj: vlastní zpracování

**Kontingenční tabulka 8 Upravené teoretické četnosti**

Spokojenost s finančním ohodnocením	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Ano	5,538462	2,461538	8
Spíše ano	23,53846	10,46154	34
Spíše ne	30,46154	13,53846	44
Ne	12,46154	5,538462	18
Celkem	72	32	104

Zdroj: vlastní zpracování

$$\chi^2 = 6,3134$$

$$\chi^2_{0,05(3)} = 7,815$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05(3)}$$

Na hladině pravděpodobnosti 95 % bylo prokázáno, že se hypotéza H08 nezamítá, tedy neexistuje souvislost mezi spokojeností s finančním ohodnocením a mírou stresu v zaměstnání.

### Hypotéza č. 9

H09: Neexistuje souvislost mezi mírou stresu a časem věnovaným zaměstnání ve volném čase.

H19: Existuje souvislost mezi mírou stresu a časem věnovaným zaměstnání ve volném čase.

**Kontingenční tabulka 9**

Volný čas věnovaný zaměstnání	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Denně	5	3	0	0	8
Několikrát týdně	8	7	3	1	19
Několikrát měsíčně	9	9	8	1	27
Nikdy	23	8	15	4	50
Celkem	45	27	26	6	104

*Zdroj: vlastní zpracování*

**Kontingenční tabulka 9 Teoretické četnosti**

Volný čas věnovaný zaměstnání	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Denně	3,461538462	2,076923	2	0,461538	8
Několikrát týdně	8,221153846	4,932692	4,75	1,096154	19
Několikrát měsíčně	11,68269231	7,009615	6,75	1,557692	27
Nikdy	21,63461538	12,98077	12,5	2,884615	50
Celkem	45	27	26	6	104

*Zdroj: vlastní zpracování*

Počet teoretických četností menších než 5 je u tabulky více 20 %, z tohoto důvodu musí dojít k transformaci tabulky sloučením buněk ano a spíše ano a buněk spíše ne a ne (viz. kapitola 2.2.2.).

**Kontingenční tabulka 9 Upravená**

Volný čas věnovaný zaměstnání	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Denně	8	0	8
Několikrát týdně	15	4	19
Několikrát měsíčně	18	9	27
Nikdy	31	19	50
Celkem	72	32	104

*Zdroj: vlastní zpracování*

**Kontingenční tabulka 9 Upravené teoretické četnosti**

Volný čas věnovaný zaměstnání	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Denně	5,538462	2,461538	8
Několikrát týdně	13,15385	5,846154	19
Několikrát měsíčně	18,69231	8,307692	27
Nikdy	34,61538	15,38462	50
Celkem	72	32	104

Zdroj: vlastní zpracování

$$\chi^2 = 5,7082$$

$$\chi^2_{0,05(3)} = 7,815$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05(3)}$$

Na hladině pravděpodobnosti 95 % bylo prokázáno, že se hypotéza H09 nezamítá, tedy neexistuje souvislost mezi věnovanému volnému času zaměstnání a mírou stresu v zaměstnání.

**Hypotéza č. 10**

H010: Neexistuje souvislost mezi délkou spánku a mírou stresu.

H110: Existuje souvislost mezi délkou spánku a mírou stresu.

**Kontingenční tabulka 10**

Délka spánku	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Méně než 5 hodin	3	0	0	0	3
5-6 hodin	12	7	2	1	22
6-7 hodin	21	15	17	2	55
Více než 7 hodin	9	5	7	3	24
Celkem	45	27	26	6	104

Zdroj: vlastní zpracování

**Kontingenční tabulka 10 Teoretické četnosti**

Délka spánku	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Méně než 5 hodin	1,298076923	0,778846	0,75	0,173077	3
5-6 hodin	9,519230769	5,711538	5,5	1,269231	22
6-7 hodin	23,79807692	14,27885	13,75	3,173077	55
Více než 7 hodin	10,38461538	6,230769	6	1,384615	24
Celkem	45	27	26	6	104

Zdroj: vlastní zpracování

Počet teoretických četností menších než 5 je u tabulky více 20 %, z tohoto důvodu musí dojít k transformaci tabulky sloučením buněk ano a spíše ano, buněk spíše ne a ne a buněk méně než 5 hodin a 5-6 hodin (viz. kapitola 2.2.2.).

**Kontingenční tabulka 10 Upravená**

Délka spánku	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Méně než 6 hodin	22	3	25
6-7 hodin	36	19	55
Více než 7 hodin	14	10	24
<b>Celkem</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>104</b>

*Zdroj: vlastní zpracování*

**Kontingenční tabulka 10 Upravené teoretické četnosti**

Délka spánku	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Méně než 6 hodin	17,30769	7,692308	25
6-7 hodin	38,07692	16,92308	55
Více než 7 hodin	16,61538	7,384615	24
<b>Celkem</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>104</b>

*Zdroj: vlastní zpracování*

$$\chi^2 = 5,8406$$

$$\chi^2_{0,05 (2)} = 5,991$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,05 (2)}$$

Na hladině pravděpodobnosti 95 % bylo prokázáno, že se hypotéza H010 nezamítá, tedy neexistuje souvislost mezi délkou spánku na pracovišti a mírou stresu v zaměstnání.

### **Hypotéza č. 11**

H011: Neexistuje souvislost mezi dodržováním zdravého životního stylu policistů a mírou stresu v zaměstnání.

H:111: Existuje souvislost mezi dodržováním zdravého životního stylu policistů a mírou stresu v zaměstnání.

**Kontingenční tabulka 11**

Zdravý životní styl	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Ano	16	12	20	3	51
Ne	29	15	6	3	53
<b>Celkem</b>	<b>45</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>104</b>

*Zdroj: vlastní zpracování*

**Kontingenční tabulka 11 Teoretické četnosti**

Zdravý životní styl	Stresující zaměstnání				Celkem
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	
Ano	22,06730769	13,24038	12,75	2,942308	51
Ne	22,93269231	13,75962	13,25	3,057692	53
Celkem	45	27	26	6	104

Zdroj: vlastní zpracování

Počet teoretických četností menších než 5 je u tabulky více 20 %, z tohoto důvodu musí dojít k transformaci tabulky sloučením buněk ano a spíše ano a buněk spíše ne a ne (viz. kapitola 2.2.2.).

**Kontingenční tabulka 11 Upravená**

Zdravý životní styl	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Ano	28	23	51
Ne	44	9	53
Celkem	72	32	104

Zdroj: vlastní zpracování

**Kontingenční tabulka 11 Upravené teoretické četnosti**

Zdravý životní styl	Stresující zaměstnání		Celkem
	Ano	Ne	
Ano	35,30769	15,69231	51
Ne	36,69231	16,30769	53
Celkem	72	32	104

Zdroj: vlastní zpracování

$$\chi^2 = 9,6457$$

$$\chi^2_{0,05 (1)} = 3,841$$

$$\chi^2 > \chi^2_{0,05 (1)}$$

$$V = 0,3045$$

Na hladině pravděpodobnosti 95 % bylo prokázáno, že se hypotéza H011 zamítá, tedy existuje souvislost mezi zdravým životním stylem dodržovaným policisty a mírou stresu v zaměstnání. Jedná se o střední závislost.

## 5 Výsledky a diskuze

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak velký vliv, má stres na výkon zaměstnání policistů služebně zařazených na územním odboru v Litoměřicích. Dotazníkové šetření probíhalo od srpna do října 2023 a zúčastnilo se ho 104 policistů z celkového počtu 192 policistů v rámci ÚO Litoměřice, což představuje 54,2 %.

Na otázku č. 8 dotazníkového šetření, zda se policisté cítí v zaměstnání ve stresu, odpovědělo 69 % (43 % ano, 26 % spíše ano) z nich kladně, že v zaměstnání nějaký stres pociťují. Na otázku č. 9 jak často se policisté cítí v zaměstnání ve stresu, odpovědělo pouze 11 %, že se nikdy necítí ve stresu. Z celkového počtu policistů odpovědělo 14 %, že se cítí ve stresu několikrát denně, 34 % několikrát týdně a 41 % několikrát měsíčně. Z tohoto vyplývá, že policisté v rámci ÚO Litoměřice považují své zaměstnání za stresové a cítí se často ve stresu, což odpovídá předpokladu, že práce u Policie ČR je stresově velmi náročná.

V první statistické hypotézy bylo zkoumáno, zda existuje souvislost mezi zvládnutím stresu v zaměstnání a pohlavím. Touto hypotézou bylo prokázáno, že neexistuje souvislost mezi pohlavím a mírou stresu v zaměstnání, což odpovídalo předpokladu, že rozdíl mezi vyrovnáváním se se stresem a pohlavím není.

Ve druhé statistické hypotéze bylo zkoumáno, zda existuje souvislost mezi věkem policistů a pocitem stresu v zaměstnání. Bylo předpokládáno, že v tomto případě nebude zjištěna souvislost, kdy ve vyšším věku člověk získanými životními zkušenostmi může mít na stresové situace sice klidnější náhled, ale naopak se na něm můžou více podepisovat stresové situace, které v rámci policejní služby prožívá. Touto hypotézou bylo prokázáno, že neexistuje souvislost mezi věkem policistů a vyrovnáváním se se stresem v zaměstnání, což dokazuje, že služba u Policie ČR je stresově náročná neohledně na věku policistů.

Ve třetí statistické hypotéze bylo zjištěno, že neexistuje souvislost mezi délkou služby policistů a mírou stresu v zaměstnání, což odpovídalo předpokladu, který sice počítal s nabranými zkušenostmi získanou praxí služby u Policie ČR a tím pádem větší odolnosti proti stresovým situacím, ale zároveň se mohou na zkušenějších policistech projevit známky frustrace z prováděné práce než na mladých začínajících policistech. U policistů s delší praxí se může dále pravděpodobněji projevit znechucení např. z nízké hodnosti i přes jejich delší službu nebo plnění úkolů nad rámec svého pracovního zařazení, kdy k tomu dochází hlavně díky celorepublikovému problému s podstavou policistů. Z tohoto lze tedy usuzovat, že služba u Policie ČR je stresově velmi náročná a není ovlivněna ani délkou služby.

Ve čtvrté statistické hypotéze bylo zkoumáno, jestli existuje souvislost mezi nejvyšším dosaženým vzděláním policistů a mírou stresu v zaměstnání. Předpokládalo se, že policisté s vyšším dosaženým vzděláním jsou zařazeni na vyšších pracovních pozicích, a tudíž by se u nich stres nemusel tolik projevovat. Hypotézou bylo prokázáno, že neexistuje souvislost mezi nejvyšším dosaženým vzděláním a mírou stresu v zaměstnání, což neodpovídalo předpokladu. Tato skutečnost může být způsobena nedostatkem tabulkových míst, kdy i policisté s vyšším dosaženým vzděláním, mohou být zařazováni na nižší pracovní pozice.

V páté statistické hypotéze bylo prokázáno, že neexistuje souvislost mezi délkou pracovní doby a mírou stresu v zaměstnání, což neodpovídalo předpokladu, který byl, že dlouhé a nepravidelné služby mohou mít negativní vliv na jedince. Toto může být způsobeno zavedením u Policie ČR oblíbených 24hodinových služeb, které plošně po celé ČR nahradily služby 12-ti hodinové. Po 24-ti hodinové službě následují 3 dny volna, což dle provedeného výzkumu vypovídá o tom, že je to dostatečný čas na odbourání stresu ze zaměstnání. Naopak u krátkých 8hodinových služeb od pondělí do pátku, jsou policisté vystavováni stresu denně ovšem v kratších intervalech.

V šesté statistické hypotéze bylo zkoumáno, zda existuje souvislost mezi vztahy policistů na pracovišti a mírou stresu. Bylo předpokládáno, že přátelský a bezproblémový kolektiv přispívá na snížené míře stresu, a naopak špatné vztahy mohou míru stresu negativně ovlivnit. Touto hypotézou bylo prokázáno, že neexistuje souvislost mezi vztahy policistů v rámci ÚO Litoměřice a mírou stresu v zaměstnání. Vyvrácení souvislost může být způsobeno tím, že 89 % policistů má dobré až výborné vztahy s kolegy na pracovišti a pouze 7 % má špatné vztahy na pracovišti, zbylá 4 % mají neutrální vztahy, ale zároveň 69 % policistů se cítí v zaměstnání ve stresu. Tedy malé procento policistů má mezi sebou v kolektivu v rámci ÚO Litoměřice špatné vztahy, a i přesto se působením jiných vlivů cítí ve stresu.

V sedmé statistické hypotéze byla zkoumána souvislost mezi vztahy s vedoucím pracovníkem a mírou stresu v zaměstnání. Bylo předpokládáno, že špatné vztahy s vedoucím pracovníkem mohou mít negativní vliv na míru stresu v zaměstnání. Touto hypotézou bylo prokázáno, že neexistuje souvislost mezi vztahem s vedoucím pracovníkem a mírou stresu v zaměstnání. Toto může být způsobeno tím, že 65 % policistů má výborné a dobré vztahy s vedoucím pracovníkem, 23 % neutrální vztah s vedoucím pracovníkem a pouze 12 % policistů uvedlo, že má špatné vztahy s vedoucím pracovníkem, ale zároveň



69 % policistů se cítí v zaměstnání ve stresu. Tedy malé procento policistů má špatné vztahy s vedoucím pracovníkem v rámci ÚO Litoměřice, a i přesto se působením jiných vlivů cítí ve stresu.

V osmé statistické hypotéze bylo zjištěno, že neexistuje souvislost mezi spokojeností s finančním ohodnocením a mírou stresu v zaměstnání, což neodpovídá předpokladu, který byl, že s vyšším finančním ohodnocením se bude snižovat míra stresu v zaměstnání. Toto zjištění může být způsobeno tím, že policisté mají platová tabulková zařazení podle hodnosti a odsloužených let, s čímž jsou seznámeni a dopředu tedy o platovém hodnocení vědí. Dále jsou do platového hodnocení zahrnuty položky jako osobní ohodnocení a různé kázeňské a osobní odměny, které mohou působit motivačně nebo naopak mohou vyvolat nespokojenost. Z provedené hypotézy vychází, že policisté v rámci ÚO Litoměřice nejsou negativně ovlivněni platovým ohodnocením, které by u nich vyvolával stres.

V deváté statistické hypotéze byla zkoumána souvislost mezi volným časem věnovaným zaměstnání a mírou stresu. Bylo předpokládáno, že s větším množstvím volného času se jedinci lépe zregenerují a budou méně ve stresu v zaměstnání. Touto hypotézou bylo prokázáno, že neexistuje souvislost mezi volným časem věnovaným zaměstnání a mírou stresu v zaměstnání. Toto může být způsobeno tím, že 48 % policistů nevěnuje zaměstnání svůj volný čas nikdy, 26 % policistů věnuje zaměstnání svůj volný několikrát do měsíce, 18 % policistů věnuje zaměstnání svůj volný čas několikrát do týdne a pouze 8 % policistů věnuje svůj volný čas zaměstnání denně, ale i přes to se 69 % policistů v zaměstnání cítí ve stresu.

V desáté statistické hypotéze byla zkoumána souvislost mezi délkou spánku a mírou stresu v zaměstnání, kdy bylo zjištěno, že mezi těmito neexistuje žádná souvislost, což neodpovídá předpokladu, který předpokládal, že delší spánek má za následek sníženo míru stresu v zaměstnání. Toto může být způsobeno vysokým počtem policistů cítících se ve stresu, konkrétně 69 %, kdy ani různá doba spánku neovlivňuje stres v zaměstnání.

V jedenácté statistické hypotéze byla zkoumána souvislost mezi zdravým životním stylem a mírou stresu v zaměstnání. Touto hypotézou bylo zjištěno, že existuje vztah mezi dodržováním zdravého životního stylu a mírou stresu v zaměstnání, což odpovídalo předpokladu, kdy se lze domnívat, že dodržováním zdravého životního stylu se jednotlivci dostávají do lepší fyzické kondice a psychické pohody, která se pak může pozitivně projevit i v zaměstnání.

Z provedené analýzy vyplývá, že se většina hypotéz nepotvrdila vztah mezi analyzovanými proměnnými a mírou stresu v zaměstnání. Toto je způsobeno tím, že naprostá většina dotazovaných respondentů pociťuje stres na pracovišti, pouze 6 % z respondentů uvedlo, že nepociťuje vůbec žádný stres. Tudíž lze říci, že žádný z analyzovaných znaků neovlivňuje míru stresu v zaměstnání do takové míry, aby mezi nimi existovala souvislost, ale v součtu tyto znaky vyvolávají u drtivé většiny policistů stres v zaměstnání. Dle výsledků je patrné, že se naplnila úvodní myšlenka této práce, a to, že práce u Policie ČR je celkově velmi stresově náročná a ze zjištěných výsledků je patrné, že jen málokterý policista nepociťuje nikdy v zaměstnání stres.

Pozitivním zjištěním provedené analýzy bylo, že policisté v rámci ÚO Litoměřice se se stresem nejčastěji vyrovnávají sportem, což uvedlo 38 % dotazovaných policistů, dále 20 % policistů uvedlo, že se se stresem vypořádávají relaxací (v přírodě, u TV atp.), 16 % policistů se se stresem vyrovnává díky rodině a přátelům. Tedy pozitivní způsob vyrovnání se stresem volí 74 % policistů a pouze 15 % policistů volí jako vypořádání se stresem alkohol a cigarety a 11 % volí nadměrnou konzumaci jídla.

Policistům je pro stresové situace nabízena linka pomoci v krizi, která je k dispozici 24 hodin denně. Dle statistik bylo zjištěno, že tuto linku využívají pouze necelá 3 % policistů v rámci celé ČR. K nevyužívání linky pomoci v krizi může vést její malá propagace nebo stud policistů požádat si o pomoc v nouzi. Jako další řešení stresových situací by mohly policistům sloužit kurzy pro zvládnání stresu v rámci e-learningu, kdy v posledním roce došlo k rozmachu tohoto systému školení.

## 6 Závěr

Bakalářská práce byla rozdělena na dvě části, a to na teoretickou a empirickou. Cílem teoretické části bylo vysvětlení pojmu stres, jeho historie, druhy, fáze, příčiny, projevy, metody zvládnutí stresu a další pojmy jako syndrom vyhoření a posttraumatická stresová porucha. Cílem empirické části bylo zhodnocení působícího stresu na příslušníky Policie ČR v rámci zaměstnání na územním odboru v Litoměřicích. Pomocí dotazníkového šetření byla získána data ohledně pohlaví, věku, vzdělání, délky služebního poměru, spokojenosti v zaměstnání, stresu v zaměstnání, vztahů na pracovišti a způsobů vyrovnávání se se stresem policistů. Pomocí těchto dat byly dále sestaveny kontingenční tabulky, které se ve statistice využívají ke zjištění vzájemného vztahu dvou sledovaných znaků. Data z kontingenčních tabulek byla následně otestována pomocí statistické metody  $\chi^2$  – test nezávislosti (chí-kvadrát), kdy výsledný výpočet určil, zda ve výše stanovených hypotézách (kapitola č. 2.2.1) existuje nebo neexistuje vzájemný vztah mezi sledovanými znaky.

Základní myšlenkou bakalářské práce bylo tvrzení, že policisté jsou v rámci svého zaměstnání vystavováni většímu stresu než většina ostatních povolání, což je zapříčiněno každodenním jednáním se závadovými osobami, řešením problémů v rámci mezilidských vztahů, rodinných vztahů, kdy policisté často zasahují do rodinných sporů a jsou vystavováni okolnostem a tlaku spojenému s rozhodnutím, zda se jedná o protiprávní jednání, popřípadě o jaké protiprávní jednání se jedná, kdy každý z případů je rozdílný. Při tomto všem jednání jsou ve spoustě případů pod drobnohledem veřejnosti, jsou natáčeni na mobilní telefony, provokováni k jakékoliv negativní reakci, která by mohla mít za následek přinejmenším kázeňské řízení. Policista je při jednání s lidmi povinen dodržovat základní povinnosti dle služebního zákona, což je zdvořilost, iniciativa, přiměřenost postupu, prokazování příslušnosti a poučování. V dnešní době je vzhledem ke stoupající agresivitě a aroganci lidí velmi složité dodržovat především povinnost zdvořilosti a přiměřenosti postupu. Při zdvořilosti je policista povinen dodržovat pravidla zdvořilosti, dbát cti, vážnosti a důstojnosti osob i své vlastní a při přiměřenosti postupu je policista povinen, aby žádným svým jednáním nezpůsobil bezdůvodnou újmu, jak osobě, proti které směřuje zákrok, tak osobám dalším. V neposlední řadě na policisty rovněž působí současné podstaty, které jsou celorepublikovým problémem. V rámci ÚO Litoměřice se jedná o 36 tabulkových míst, která jsou v současné době neobsazená, což způsobuje zvýšené nároky na sloužící policisty, kdy musí v některých případech zaskakovat na jiných odděleních, sloužit v nepravděpodobném

režimu, aby byl pokryt výkon služby 24 hodin denně 7 dní v týdnu, a především zvýšený počet spisů, který má každý policista přidělen. Všechny tyto faktory působí stresujícím způsobem a jsou přímo úměrné míře stresu v zaměstnání.

Závěrem lze říci, že základní myšlenka byla v rámci bakalářské práce potvrzena tím, že většina policistů v rámci ÚO Litoměřice je v zaměstnání ve stresu, ať už se jedná o policisty v přímém výkonu služby nebo o policisty v nepřímém výkonu služby. Pouze malé procento z policistů nikdy nezažívá v zaměstnání stres. Empirická část práce mohla být ovlivněna celkovým rozpoložením dotazovaných policistů v době provádění dotazníkového šetření, kdy v tuto dobu docházelo k diskuzím o budoucnosti výsluhových rent a dalších diskuzích ohledně zmrazování platů v následujících letech a jiných faktorů. Tyto faktory dle mého názoru nijak nesnižují provedený výzkum, který potvrdil základní myšlenku bakalářské práce.

## 7 Seznam použitých zdrojů

### 7.1 Knižní zdroje

BATTISONOVÁ, T. (1999). *Zvládnutý stres*. Nakladatelství Jan Vašut. ISBN 80-7236-053-1

BROCKERT, S. (1993). *Ovládání Stresu*. Nakladatelství Melantrich Praha. ISBN 80-7023-159-9

BUDÍKOVÁ, M., KRÁLOVÁ, M., & MAROŠ, B. (2010). *Průvodce základními statistickými metodami*. Grada Publishing, a.s.

Dr. STOCK, C. (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Nakladatelství Graga Publishing a.s. ISBN 978-80-247-3553-5

FONTANA, D. (2016). *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: John Wiley & Sons Limited. ISBN 978-80-262-1033-7

FRANKOVÁ, A. (1995). *Bud' fit i v zaměstnání*. Nakladatelství Motto. ISBN 80-85872-13-7

FRIEDEL, J., & PETERS-KÜHLINGER, G. (2006). *Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci*. Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-1517-1

KOLÁŘ, P. (2021). *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Nakladatelství Universum. ISBN 978-80-242-7465-2

KŘIVOHLAVÝ, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Nakladatelství Portál, s.r.o. ISBN 978-80-7367-568-4

NOVÁK, T. (2006). *Jak bojovat se stresem*. Nakladatelství Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-0695-4

PAULÍK, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Nakladatelství Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-5646-2

PRAŠKO, J., & PRAŠKOVÁ, H. (2001). *PROTI STRESU KROK ZA KROKEM aneb Jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. Nakladatelství Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-0068-9

PRAŠKO, J., & PRAŠKOVÁ, H. (2007). *Asertivitou proti stresu*. Nakladatelství Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-1697-8

PRAŠKO, J., HÁJEK, T., PAŠKOVÁ, B., PREISS, M., ŠLEPECKÝ, M., & ZÁLESKÝ, R. (2003). *Stop traumatickým vzpomínkám*. Nakladatelství Portál s.r.o. ISBN 80-7178-811-2

ŘEZANKOVÁ, H. (2007). *Analýza dat z dotazníkových šetření*. Professional Publishing ISBN 978-80-906-594-8-3.

SIERADZSKI, A. (2004). *Léčba stresu metodou čtyř stavů rovnováhy*. Nakladatelství Alpress, s.r.o. ISBN 80-736-2018-9

WEISS, B. (2014). *Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu*. Nakladatelství Metafora. ISBN 978-80-7359-435-0

## 7.2 Internetové zdroje

BRENKUŠOVÁ, Kateřina. *Gaea*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.gaea.cz/co-je-to-stres>. [cit. 2023-11-20]

HOUDEK, František. *Akademický bulletin* [online]. 2012 [cit. 2012-10-12]. Dostupné z: <http://abicko.avcr.cz/2012/10/13/index.html>

LEBROVÁ, Dobromila. *Pozitivní noviny* [online]. 2012 [cit. 2012-01-26]. Dostupné z: <https://www.pozitivni-noviny.cz/cz/clanek-2012010073>

KULHANOVÁ, Vendula. *Akademie osobního rozvoje*. Online. 2023. Dostupné z: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/druhy-stresu/> [cit. 2023]

PETERKOVÁ, Michaela. *Syndrom vyhoření* [online]. 2023 [cit. 2023]. Dostupné z: <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/faze-vyhorivani>

SIGMUND, Martin; KVINTOVÁ, Jana a ŠAFÁŘ, Michal. *Publi.cz*. Online. 2014. ISBN 978-80-244-4372-0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/171/07.html>. [cit. 20140]

DOE, John. *TCC online*. Online. 2018. Dostupné z: [https://www.tcconline.cz/wp-content/uploads/files/sample\\_report\\_cs\\_SAS.pdf](https://www.tcconline.cz/wp-content/uploads/files/sample_report_cs_SAS.pdf). [cit. 2018-09-18]

## 8 Seznam obrázků, tabulek a grafů

### 8.1 Seznam obrázků

Obrázek 1 Obecný adaptační syndrom .....	25
--	----

### 8.2 Seznam tabulek

Tabulka 1 Kontingenční tabulka – vzor.....	16
Tabulka 2 Pohlaví.....	37
Tabulka 3 Věk.....	38
Tabulka 4 Vzdělání.....	39
Tabulka 5 Délka služebního poměru.....	40
Tabulka 6 Služební zařazení.....	41
Tabulka 7 Spokojenost v zaměstnání.....	43
Tabulka 8 Stresové zaměstnání.....	44
Tabulka 9 Častost stresu.....	45
Tabulka 10 Pracovní doba.....	46
Tabulka 11 Zvýšená výkonnost za pomoci stresu.....	47
Tabulka 12 Největší stresory v zaměstnání.....	48
Tabulka 13 Volný čas věnovaný zaměstnání.....	49
Tabulka 14 Způsoby vypořádání se stresem .....	50
Tabulka 15 Běžná délka spánku.....	51
Tabulka 16 Spokojenost s finančním ohodnocením.....	52
Tabulka 17 Vztahy s kolegy na pracovišti.....	53
Tabulka 18 Vztahy s vedoucím pracovníkem.....	54
Tabulka 19 Zdravý životní styl.....	55
Tabulka 20 Seznámení se syndromem vyhoření.....	55
Kontingenční tabulka 1 .....	56
Kontingenční tabulka 1 Teoretické četnosti.....	57
Kontingenční tabulka 1 Upravená.....	57
Kontingenční tabulka 1 Upravené teoretické četnosti.....	58
Kontingenční tabulka 2.....	58
Kontingenční tabulka 2 Teoretické četnosti.....	58
Kontingenční tabulka 2 Upravená.....	58

Kontingenční tabulka 2 Upravená teoretické četnosti.....	59
Kontingenční tabulka 3.....	59
Kontingenční tabulka 3 Teoretické četnosti.....	59
Kontingenční tabulka 3 Upravená.....	60
Kontingenční tabulka 3 Upravené teoretické četnosti.....	60
Kontingenční tabulka 4.....	60
Kontingenční tabulka 4 Teoretické četnosti.....	61
Kontingenční tabulka 4 Upravená.....	61
Kontingenční tabulka 4 Upravené teoretické četnosti.....	61
Kontingenční tabulka 5.....	62
Kontingenční tabulka 5 Teoretické četnosti.....	62
Kontingenční tabulka 5 Upravená.....	62
Kontingenční tabulka 5 Upravené teoretické četnosti.....	62
Kontingenční tabulka 6.....	63
Kontingenční tabulka 6 Teoretické četnosti.....	63
Kontingenční tabulka 6 Upravená.....	63
Kontingenční tabulka 6 Upravené teoretické četnosti.....	64
Kontingenční tabulka 7.....	64
Kontingenční tabulka 7 Teoretické četnosti.....	64
Kontingenční tabulka 7 Upravená.....	65
Kontingenční tabulka 7 Upravené teoretické četnosti.....	65
Kontingenční tabulka 8.....	65
Kontingenční tabulka 8 Teoretické četnosti.....	66
Kontingenční tabulka 8 Upravená.....	66
Kontingenční tabulka 8 Upravené teoretické četnosti.....	66
Kontingenční tabulka 9.....	67
Kontingenční tabulka 9 Teoretické četnosti.....	67
Kontingenční tabulka 9 Upravená.....	67
Kontingenční tabulka 9 Upravené teoretické četnosti.....	68
Kontingenční tabulka 10.....	68
Kontingenční tabulka 10 Teoretické četnosti.....	68
Kontingenční tabulka 10 Upravená.....	69
Kontingenční tabulka 10 Upravené teoretické četnosti.....	69



Kontingenční tabulka 11.....	69
Kontingenční tabulka 11 Teoretické četnosti.....	70
Kontingenční tabulka 11 Upravená.....	70
Kontingenční tabulka 11 Upravené teoretické četnosti.....	70

### 8.3 Seznam grafů

Graf 1 Pohlaví.....	37
Graf 2 Věk.....	38
Graf 3 Vzdělání.....	39
Graf 4 Délka služebního poměru.....	40
Graf 5 Místo výkonu zaměstnání.....	41
Graf 6 Služební zařazení.....	42
Graf 7 Spokojenost v zaměstnání.....	43
Graf 8 Stresové zaměstnání.....	44
Graf 9 Častost stresu.....	45
Graf 10 Pracovní doba.....	46
Graf 11 Zvýšená výkonnost za pomoci stresu.....	47
Graf 12 Největší stresory v zaměstnání.....	48
Graf 13 Volný čas věnovaný zaměstnání.....	49
Graf 14 Způsoby vypořádání se stresem.....	50
Graf 15 Běžná délka spánku.....	51
Graf 16 Spokojenost s finančním ohodnocením.....	52
Graf 17 Vztahy s kolegy na pracovišti.....	53
Graf 18 Vztahy s vedoucím pracovníkem.....	54
Graf 19 Zdravý životní styl.....	55
Graf 20 Seznámení se syndromem vyhoření.....	56

## **Příloha – dotazník**

Dobrý den,

obracím se na Vás s žádostí o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci na téma „Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání“. Jsem studentem České zemědělské univerzity v Praze. Studuji provozně-ekonomickou fakultu obor veřejná správa a regionální rozvoj.

Chtěl bych Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který je zcela **ANONYMNÍ** a slouží pouze ke shromáždění dat potřebných pro empirickou část bakalářské práce. Dotazník obsahuje 20 otázek, kdy u každé otázky prosím označte pouze **jednu** odpověď. Vyplnění dotazníku Vám nezabere více než 5 minut.

Po vyplnění dotazník prosím zašlete na služební email uvedený níže.

Předem Vám moc děkuji za Vámi věnovaný čas na vyplnění dotazníku.

nprap. Dominik Pekař, 1. OOK ÚO Litoměřice,

sl. kontakt: 974 436 368, sl. email: [dominik.pekar@pcr.cz](mailto:dominik.pekar@pcr.cz)

### **1) Pohlaví:**

- Muž
- Žena

### **2) Věk:**

- pod 20 let
- 21-30 let
- 31-40 let
- 41-50 let
- 51 a více let

### **3) Vzdělání:**

- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské

### **4) Jak dlouho jste zaměstnán/a u Policie ČR?**

- méně než 5 let
- 5-10 let
- 11-20 let
- 21-30 let
- 31 a více let

**5) Místo výkonu zaměstnání:**

- ÚO Litoměřice
- ÚO Ústí nad Labem
- ÚO Teplice
- ÚO Louny
- ÚO Most
- ÚO Chomutov
- ÚO Děčín

**6) Na jakém oddělení pracujete?**

- Dopravní inspektorát
- Obvodní oddělení
- Oddělení analytiky a kybernetické kriminality
- Oddělení hlídkové služby
- Oddělení hospodářské kriminality
- Oddělení kriminalistické techniky
- Oddělení obecné kriminality
- Jiné: Klikněte nebo klepněte sem a zadejte text.

**7) Jste v zaměstnání spokojen/á?**

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

**8) Je Vaše zaměstnání stresující?**

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

**9) Jak často se v zaměstnání cítíte ve stresu?**

- Několikrát denně
- Několikrát týdně
- Několikrát měsíčně
- Nikdy

**10) Kolik hodin trvá Vaše běžná pracovní doba?**

- 8 hodin
- 12 hodin
- 24 hodin
- Jiné: Klikněte nebo klepněte sem a zadejte text.

**11) Myslíte si, že Vám stres pomáhá pro zvýšení výkonnosti?**

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

**12) Co u Vás z uvedených možností vyvolává největší stres?**

- Práce v časovém presu
- Pracovní prostředí (vztahy s kolegy, vedoucími, pracovní doba, stereotypní práce)
- Jednání s lidmi
- Finanční ohodnocení

**13) Jak často věnujete svému zaměstnání svůj volný čas?**

- Denně
- Několikrát do týdne
- Několikrát do měsíce
- Nikdy

**14) Jakým způsobem se vypořádáváte se stresem?**

- Rodina/přátelé
- Sport
- Relaxace (v přírodě, u TV atd.)

- Nadměrná konzumace jídla
- Kouření, alkohol
- Jiný způsob: Klikněte nebo klepněte sem a zadejte text.

**15) Jaká je běžná délka Vašeho spánku?**

- Méně než 5 hodin
- 5-6 hodin
- 6-7 hodin
- Více než 7 hodin

**16) Máte pocit, že jste za svoji práci dostatečně finančně ohodnocen/a?**

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

**17) Jaké máte vztahy s kolegy na pracovišti?**

- Výborné
- Dobré
- Neutrální
- Špatné

**18) Jaké máte vztahy s Vaším vedoucím pracovníkem?**

- Výborné
- Dobré
- Neutrální
- Špatné

**19) Dodržujete zdravý životní styl? (strava, pohyb, spánek atd.)**

- Ano
- Ne

**20) Jste obeznámeni s pojmem syndrom vyhoření?**

- Ano
- Ne