

Technická univerzita v Liberci

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra pedagogiky a psychologie

Obor: sociální pedagog

Stres na pracovišti v podmínkách  
příslušníků pořádkové služby  
Policie České republiky

UNIVERZITNÍ KNIHOVNA  
TECHNICKÉ UNIVERZITY V LIBERCI



3146059871

**Autor:**

Jiří Hrach,  
Bořivojova 1780,  
Roudnice nad Labem

*Jiří Hrach*

**Vedoucí práce:** PhDr. Jitka Josífková

počet			
stran	tabulek	grafů	příloh
66	13	20	0

V Roudnici nad Labem dne 14. dubna 2003

# TU v Liberci, FAKULTA PEDAGOGICKÁ

461 17 LIBEREC 1, Hálkova 6

Tel.: 048/535 2515

Fax: 048/535 2332

**Katedra:** pedagogiky a psychologie

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(pro bakalářský studijní program)

**pro (kandidát)** Jiří Hrach

**adresa:** Bořivojova 1780, 413 01 Roudnice nad Labem

**obor (kombinace):** sociální pedagog

**Název BP:** Stres na pracovišti v podmínkách příslušníků pořádkové služby  
Policie České republiky

**Název BP v angličtině:** Stress at workplace in conditions of members of the  
disciplinary police of the Czech republic

**Vedoucí práce:** PhDr. Jitka Josífková

**Konzultant:**

**Termín odevzdání:** 30. dubna 2003

Pozn. Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování DP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne .....

.....  
děkan

.....  
vedoucí katedry

**Převzal (kandidát):** ..... HRACH Jiří

**Datum:** ..... 20.11.2001

**Podpis:** .....  
KSS/PED  
6621A



**Cíl práce:** Zjistit, zda je stresovost policistů pořádkové služby Policie České republiky, zařazených na jednotlivých typech obvodních oddělení, závislá na pracovní zatíženosti těchto oddělení

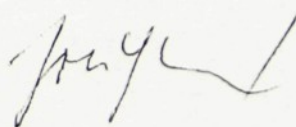
**Struktura práce:** Teoretický popis zvoleného problému, specifikace pořádkové služby Policie České republiky, provedení výzkumu dotazníkovou metodou u vybraného vzorku policistů a následné vyhodnocení zjištěných údajů

**Hypotézy:**

1. Předpokládáme, že stresový práh bude vyšší u policistů zařazených na obvodních odděleních 3. a 4. typu;
2. Předpokládáme, že symptomy stresu se budou více projevovat u policistů zařazených na obvodních odděleních 1. a 2. typu;
3. Předpokládáme, že lépe umí se stresem bojovat policisté, kteří jsou zařazeni na obvodních odděleních 1. a 2. typu.

**Literatura:**

- 1) Brodeckrt, S. *Ovládnání stresu*. Praha: SPNL, 1993.
- 2) Mayerová, M., Bureš, Z., Růžička, J. *Psychologie v ekonomické praxi*. Plzeň: ZČU, 1996.
- 3) Schreiber, V. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992.
- 4) Čírtková, L. *Policejní psychologie*. Praha: Support, 1996
- 5) Lukeš, V. *Antistresový program*. České Budějovice: Pedagogické centrum, 2001.

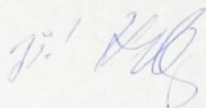


**Prohlášení o původnosti práce:**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně a že jsem uvedl veškerou použitou literaturu.

Roudnice nad Labem 14. dubna 2003

Jiří Hrach

**Poděkování:**

Děkuji všem, kteří mně všemožně podporovali a povzbuzovali v mé činnosti a bez nichž bych asi nikdy svou práci nedokončil. Zejména děkuji své manželce Světlaně, která nesla veškeré starosti s výchovou našich dcer a musela se v mnoha případech přizpůsobit mé školní činnosti. Rovněž děkuji vedoucí práce PhDr. Jitce Josífkové za podnětné rady, připomínky a vysvětlování vzniklých problémů. Svým kolegům děkuji za to, že se dobrovolně stali objektem mého zkoumání.

**Prohlášení k využívání výsledků závěrečné práce:**

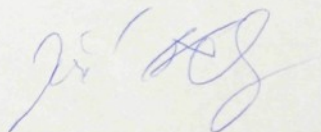
Jsem si vědom těchto skutečností:

- a) závěrečná práce je majetkem školy
- b) se závěrečnou prací nelze bez svolení školy disponovat
- c) závěrečná práce může být zapůjčena či objednána za účelem využití jejího obsahu

Beru na vědomí, že po pěti letech si mohu závěrečnou práci vyžádat v Univerzitní knihovně Technické univerzity v Liberci, kde bude uložena.

Jiří Hrach

Roudnice nad Labem, Bořivojova 1780





## **Anotace**

Název práce „Stres na pracovišti v podmínkách příslušníků pořádkové služby Policie České republiky“ napovídá, že je zaměřena na policisty služby pořádkové policie. Teoreticky popisuje problém stresu a poukazuje na náročnost práce pořádkových policistů. Obsahuje zajímavé výsledky dotazníkového šetření, provedeného mezi 83 pořádkovými policisty. Může být využita vedoucími pracovníky a policejními psychology v jejich činnosti, týkající se boje se stresem.

## **Annotation**

The name of the thesis „Stress at workplace in conditions of members of the disciplinary police of the Czech republic“ shows that it is focused on the police members work. It theoretically describes difficulty of the police work. It contains interesting results of a survey conducted among 83 police members. It can be used by police officers as well as psychologists.

## **Die Annotation**

Der Titel Arbeit „Stress auf dem Arbeitsplatz in die Bedingungen der Zugehörigen der Ordnungskräfte Polizie der Tschechische Republik“ flüstert zu, dass sie auf die Polizisten der Ordnungskräfte gezielt ist. Teoretisch beschreibt sie des Stressproblemes und weist auf die Ansprüche der Arbeit der Ordnungspolizisten hin. Sie enthält interessante Ergebnisse des Fragensparens, welche werden zwischen 83 Ordnungspolizisten ausgeführt. Sie kann den Leiterarbeitern und Polizeipsychologen in ihrer Tätigkeit bezüglich des Kamfes mit dem Stress benutzt sein.

# Obsah

<b>I.</b>	<b>ÚVOD</b>	str. 1
<b>II.</b>	<b>SPECIFIKACE POŘÁDKOVÉ SLUŽBY POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY</b>	str. 3
1.	Obecně o Policii České republiky	str. 3
1.1	Úkoly policie	str. 3
1.2	Organizace policie	str. 5
2.	Služba pořádkové policie Policie České republiky	str. 5
2.1	Organizace služby pořádkové policie	str. 5
2.1.1	Typizace jednotlivých oddělení	str. 6
2.2	Úkoly služby pořádkové policie	str. 7
2.2.1	Úkoly služby pořádkové policie v praxi	str. 8
<b>III.</b>	<b>TEORETICKÝ POPIS ZVOLENÉHO PROBLÉMU</b>	str. 9
1.	Psychologická zátěž	str. 9
1.1	Zátěž nebo stres	str. 11
1.2	Stupně psychické zátěže	str. 11
1.3	Odolnost vůči zátěži	str. 12
2.	Vymezení pojmu stres	str. 12
2.1	Obecný adaptační syndrom	str. 14
2.2	Stresory	str. 15
2.2.1	Rozdělení stresorů	str. 15
2.2.2	Stresující životní události	str. 17
2.3	Příznaky stresu	str. 18
2.4	Stres a zdraví člověka	str. 19
2.5	Posttraumatická stresová porucha	str. 20
2.6	Eustres a distres	str. 21
2.7	Zvládnutí stresu	str. 22
2.7.1	Obranné mechanismy	str. 22
2.7.2	Techniky zvládnání stresu	str. 24
3.	Stres na pracovišti	str. 25
3.1	Pracovní stresory	str. 25



3.1.1	Příklady pracovních stresorů na pracovišti pořádkové policie	str. 26
4.	Policejní stres	str. 27
4.1	Stresory v policejní činnosti	str. 28
4.1.1	Empirický výzkum stresorů mezi policisty	str. 29
4.2	Pomoc policistům při zvládnání stresu	str. 31
5.	Stres vyjádřený v penězích	str. 32
<b>IV.</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>	str. 35
1.	Cíl praktické části	str. 35
2.	Charakteristika bvodních oddělení zúčastněných výzkumu	str. 35
2.1	Výklad pojmů	str. 37
3.	Zatíženost jednotlivých obvodních oddělení	str. 38
4.	Charakteristika zkoumaného vzorku	str. 43
5.	Formulace hypotéz	str. 46
6.	Zvolená metoda	str. 47
<b>V.</b>	<b>INTERPRETACE VÝLEDKŮ VÝZKUMU</b>	str. 48
1.	Ověření hypotézy č. 1	str. 48
2.	Ověření hypotézy č. 2	str. 51
3.	Ověření hypotézy č. 3	str. 54
4.	Ověření hypotézy č. 4	str. 56
5.	Ověření hypotézy č. 5	str. 59
6.	Shrnutí výsledků výzkumu	str. 62
<b>VI.</b>	<b>ZÁVĚR</b>	str. 63
	Seznam použité literatury	str. 65



## I. ÚVOD

V listopadu roku 1989 proběhla v našem státě takzvaná „Sametová revoluce“, kterou bylo svrženo tehdejší socialistické zřízení v čele s Komunistickou stranou Československa. Naše země tím otevřela cestu demokracii, došlo k celkovému uvolnění napětí ve společnosti, otevřely se hranice, postupně docházelo ke změně hospodářské politiky a rozvoji soukromého podnikání. Občanům přestalo být diktováno co a jak mají dělat, mohli se začít svobodně vyjadřovat ke všem problémům a rozhodovat, jak vést svůj život. Se změnou zřízení se začaly objevovat nové problémy, které předtím lidé neznali, bylo zrušeno právo na práci a další „výhody“ tehdejšího socialistického života. Mnozí přišli o zaměstnání, čímž došlo k narušení jejich existencionálních jistot. Lidé se museli naučit starat se sami o sebe. V současné době většina lidí hledí zejména na to, aby své rodině zajistila slušné životní podmínky, což je velice často spojeno s mnoha problémy. Člověk se dostává stále častěji do nepříjemných situací, které na něj působí zátěžově.

Uvolnění napětí ve společnosti a otevření hranic vedlo mimo jiné i k obrovskému nárůstu majetkové a násilné trestné činnosti, vznikaly nové druhy a formy trestné činnosti jako je takzvaná „kriminalita bílých límečků“ a organizovaný zločin, který se zabývá zejména prodejem drog a prostitucí. Podle Marešové došlo od roku 1987 do roku 1989 v České republice ročně ke spáchání asi 120000 trestných činů, v roce 1990 to bylo již 216852 trestných činů. Od roku 1996 se počty trestných činů pohybují těsně pod hranicí 400000 trestných činů za rok.(9) Tento nárůst trestných činů jde ruku v ruce s lepší organizovaností pachatelů, jejich častějším vyzbrojováním za účelem páchání trestných činů a zvýšením agresivity pachatelů proti obětem, ale i proti policistům, kteří proti nim zakročují.



V současné době je práce policie velice náročná, klade velké požadavky na jednotlivé policisty, kteří se často dostávají při své činnosti do nepříjemných zátěžových situací, které musí neprodleně řešit. Zejména jde o provádění zákroků proti pachatelům trestných činů a přestupků, nebo jednání s osobami, na kterých byl trestný čin nebo přestupek spáchán. Aby takové situace byly zvládnuty ze strany policie co nejlépe, a to jak pro policistu tak osoby, se kterými jedná, musí být zajištěno co největší prohlubování profesionalizace policejní činnosti. To nespočívá pouze v zajištění materiálně-technických prostředků, organizačních a personálních opatřeních, ale zejména ve vysoké profesionální úrovni každého jednotlivého policisty. Znamená to zkvalitňování jeho celkové připravenosti k plnění úkolů policie, což je znalost a zejména dodržování zákonů, služebních norem a předpisů, slušné vystupování na veřejnosti, nesnižování své důstojnosti, ale ani důstojnosti občana, se kterým jedná, a dále fyzická a psychická připravenost.

Jak napovídá název práce, nastíníme v ní problematiku stresu policistů zařazených na základních útvarech pořádkové služby Policie České republiky, a to v souvislosti s pracovním zatížením těchto útvarů. Toto téma jsem si zvolil zejména proto, že policistou jsem již 15 let a z toho na základním útvaru pořádkové služby pracuji 12 let. Do konce měsíce ledna 2001 jsem pracoval jako policejní inspektor, což je řadový policista, a v současné době pracuji jako zástupce vedoucího oddělení. Dobře vím, jaké problémy a zatížení musí policista při své služební činnosti zvládnout a jak na něj tyto faktory asi působí. Stále častěji si uvědomuji, že ať chci, nebo nechci, pracovní stres mne ovlivňuje, a to jak v pracovní činnosti, tak i v soukromém životě. Dalším důvodem je to, že se domnívám, že ze strany zaměstnavatele, což je Policie České republiky, není tomuto problému věnována dostatečná pozornost, přestože se zde jedná o ohrožení zdraví policistů.



Cílem naší práce není žádné vymyšlení nových definic stresu nebo zátěžových situací, ale popsání uvedeného problému, jakož i stresorů, které ovlivňují na pracovišti policistu a zjištění, zda je stresovost policistů pořádkové služby Policie České republiky zařazených na základních útvech podmíněna pracovní zátěžeností těchto útvarů. Dále chceme zjistit, zda policisté umějí se stresem „bojovat“ a jak jsou náchylní k propuknutí stresu.

## **II. SPECIFIKACE POŘÁDKOVÉ SLUŽBY POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY**

### **1. Obecně o Policii České republiky**

Policie České republiky (dále jen policie) je ozbrojený bezpečnostní sbor státu, který slouží k vymáhání práva. Zejména jde o odhalování a objasňování trestných činů, objasňování přestupků a zakročování proti jejich pachatelům. Mezi hlavní úkoly policie patří ochrana života a zdraví osob a ochrana majetku.

Činnost všech složek policie se uskutečňuje na základě zákona č. 283/1991 Sb. o Policii České republiky ve znění pozdějších změn a doplňků, ve kterém je uvedeno, jaké úkoly policie plní, jaká má oprávnění k plnění úkolů, vztahy ke státním orgánům a organizacím, organizace a řízení policie, jakož i další ustanovení upravující její činnost.

#### **1.1 Úkoly policie**

Úkoly policie jsou uvedeny v § 2 zákona č. 283/1991 Sb. o Policii České republiky, (14) podle kterého plní policie zejména tyto úkoly:

a) chrání bezpečnost osob a majetku,



- b) spolupůsobí při zajišťování veřejného pořádku, a byl-li porušen, činí opatření k jeho obnovení,
- c) vede boj proti terorismu,
- d) odhaluje trestné činy a zjišťuje jejich pachatele,
- e) koná vyšetřování o trestných činech,
- f) zajišťuje ochranu státních hranic ve vymezeném rozsahu,
- g) zajišťuje ochranu ústavních činitelů České republiky a bezpečnost chráněných osob,
- h) zajišťuje ochranu zastupitelských úřadů, ochranu sídel objektů Parlamentu, prezidenta republiky, Ústavního soudu, Ministerstva zahraničních věcí, Ministerstva vnitra a dalších objektů,
- i) dohlíží nad bezpečností a plynulostí silničního provozu a spolupůsobí při jeho řízení,
- j) odhaluje přestupky,
- k) projednává přestupky, pokud tak stanoví zvláštní zákon,
- l) vede evidenci a statistiky potřebné pro plnění svých úkolů,
- m) vyhlašuje celostátní pátrání,
- n) pronásleduje osoby uprchlé z výkonu vazby nebo z výkonu trestu odnětí svobody,
- o) zadržuje svěřence s nařízenou ústavní nebo uloženou ochrannou výchovou, kteří jsou na útěku,
- p) zajišťuje pohotovostní ochranu jaderných zařízení, která užívá vláda České republiky,
- q) kontroluje doklady o pojištění odpovědnosti za škodu způsobenou provozem vozidla podle zvláštního právního předpisu.

Policie plní dále úkoly státní správy, úkoly při zabezpečování místních záležitostí veřejného pořádku, pokud tak stanoví zvláštní zákon nebo jiné předpisy.



## **1.2 Organizace policie**

Policie je podřízena Ministerstvu vnitra České republiky. Policii řídí Policejní prezidium České republiky, v jehož čele stojí policejní prezident. V policii působí útvary s působností po celém území republiky a útvary s územně vymezenou působností. Pod policejní prezidium spadají krajská a okresní ředitelství policie, jejichž součástí jsou základní útvary služby pořádkové policie. Policie je rozčleněna na jednotlivé služby, kterými jsou například služba kriminální policie a vyšetřování, služba dopravní policie, ochranná služba, služba cizinecké a pohraniční policie a již zmiňovaná služba pořádkové policie.

## **2. Služba pořádkové policie Policie České republiky**

Se službou pořádkové policie Policie České republiky (dále jen pořádková policie) se jistě setkal každý člověk našeho státu, jelikož policisté pořádkové policie jsou ti, kteří jako první vyjíždějí na základě oznámení občanů na místa trestných činů, ve svých územních obvodech řeší v blokovém řízení různé přestupky, zejména dopravní. Můžeme je vidat ve městech při provádění obchůzkové služby, asistují při zajišťování různých sportovních a kulturních akcí. Jsou to zkrátka ti policisté v uniformách, na které se, jako na první, občan obrací s žádostí o pomoc v případě, že se mu něco stane.

### **2.1 Organizace služby pořádkové policie**

Organizace a činnost pořádkové policie je kromě zákona o Policii České republiky č. 283/1991 Sb. upravena různými nařízeními, věstníky a rozkazy, které vydávají její nadřízené součásti. Základní normou pro činnost pořádkové policie je závazný pokyn policejního prezidenta č. 120/2002. (16)



Základními výkonnými organizačními články služby pořádkové policie jsou místní a obvodní oddělení Policie České republiky (dále jen oddělení). Místní oddělení jsou dislokována zejména v Praze a obvodní oddělení v ostatních místech republiky. Tato oddělení mají územně vymezenou působnost, což však neznamena, že by policista z okresu Litoměřice nemohl uložit blokovou pokutu v okrese Most. Zde se jedná především o místní příslušnost při plnění úkolů v trestním a přestupkovém řízení a organizování a plánování služeb ve vymezeném území. V čele oddělení stojí vedoucí oddělení, který má podle velikosti oddělení 1-3 zástupce vedoucího. Řadoví policisté mají funkci policejního inspektora a jsou rozčleněni na dokumentaristy a okrskáře.

### **2.1.1 Typizace jednotlivých oddělení**

Co do počtu policistů, jsou oddělení různě veliká. Velikost a umístění jednotlivých oddělení jsou závislé na hustotě obyvatelstva v určitých územních celcích, dále na samotné rozloze těchto celků a na počtu a druhu spáchaných trestných činů v území. Z toho můžeme odvodit, že největší oddělení budou zřizována ve velkých městech jako je Praha, Brno, Ostrava a dalších krajských městech. Nové útvary policie může na návrh policejního prezidenta zřídit ministr vnitra.

V současné době máme 4 typy obvodních oddělení a to :

I. typ, má více než	60 policistů
II. typ, má	30-59 policistů
III. typ, má	15-29 policistů
IV. typ, má méně než	15 policistů

Na základě vlastní zkušenosti autora této práce můžeme říci, že od roku 1989, kdy začal obrovský nárůst trestné činnosti, se početní stavy policistů, alespoň co se týče okresu



Litoměřice, nijak výrazně nezměnily. Došlo pouze k administrativní změně počtu policistů, které jsou předepsány pro jednotlivé typy oddělení. To vedlo k tomu, že se například z oddělení 2. typu stalo oddělení 3. typu. Faktické počty policistů zůstaly nezměněny. Tato změna měla za následek i to, že oddělení 1. typu jsou většinou oddělení hlídkové služby, která mají svá specifika činnosti, odlišná od běžných oddělení.

## **2.2 Úkoly služby pořádkové policie**

Jako všechny služby policie, plní pořádková služba úkoly uvedené v zákoně č. 283/1991 Sb. o Policii České republiky, (14) ale vzhledem ke specifičnosti této služby, plní podle závazného pokynu policejního prezidenta č. 120/2002 úkoly, (16) zejména na těchto úsecích:

- a) ochrany veřejného pořádku - zde se jedná zejména o součinnost při zajišťování veřejných sportovních a kulturních akcí a různých shromáždění,
- b) boje s kriminalitou - odhalování páchané trestné činnosti a zadržování pachatelů trestných činů a provádění preventivních činností, aby k páchání trestných činů nedocházelo,
- c) trestního řízení - objasňování trestných činů a plnění úkolů podle trestního řádu a trestního zákona, což je zejména dokumentování trestných činů, provádění výslechů poškozených, svědků, provádění ohledání místa činu,
- d) odhalování a projednávání přestupků - dokumentování přestupků, u kterých není zjištěn přestupce, oznamování přestupků příslušným úřadům k projednání, řešení dopravních přestupků, zejména v blokovém řízení,
- e) dohledu nad bezpečností a plynulostí silničního provozu - kontroly dodržování zákona o provozu vozidel na pozemních



komunikacích, silniční kontroly vozidel, řízení provozu vozidel na komunikacích.

### **2.2.1 Úkoly služby pořádkové policie v praxi**

V předcházející kapitole jsem se teoreticky seznámili s úkoly pořádkové policie. V praxi se uvedené úkoly nedají od sebe oddělovat, ve většině případů policista jednou činností plní více úkolů najednou. Když policista na ulici uvidí, že se někdo dopustil přestupku v dopravě, zastaví řidiče a přestupek na místě vyřeší v blokovém řízení uložením blokové pokuty. Tento policista plnil úkol uvedený v kapitole 2.2 pod písmeny d,e). Stejně tak policista, který zjistí v průběhu pořádání kulturní akce, že se někdo pere, zakročí proti pachatelům, provede šetření na místě s vytěžením svědků a osoby předvede na oddělení. Tak splnil úkoly uvedené v kapitole 2.2 pod písmeny a,b,c), neboť takovéto jednání osob možno kvalifikovat jako trestný čin výtržnictví podle § 202 odstavce 1 trestního zákona. (15)

Kromě výkonu služby na ulici znamená práce pořádkového policisty spoustu času stráveného na oddělení, kde vykonává administrativní činnost a to zejména zpracováváním spisů v trestním a přestupkovém řízení. To obnáší provádění výslechů osob, vyplňování formulářů, psaní různých dožádání a zpráv. Přitom musí být dodržovány zákonné lhůty pro vyřízení písemností. Dále policista provádí různá předvedení osob pro soudy, jiné útvary policie a jiné státní orgány a musí plnit rozkazy a nařízení svých nadřízených. Vyjíždí na místa spáchaných trestných činů a to i těch nejzávažnějších, kde provádí ohledání místa činu a případné zadržení pachatele.

Práce pořádkového policisty znamená ve většině případů práci s lidmi, a to zejména s pachateli trestných činů a přestupků, kteří s policistou většinou nespolupracují, bývají drzí, arogantní a agresivní. Mnohdy není lehké jednání ani



s poškozenými a oznamovateli, kteří bývají spácháním trestného činu nebo přestupku vůči jejich osobě zaskočení a překvapení, nevědí jak se v tu chvíli mají chovat a co mají dělat. Bývají často podráždění, rozrušení a naštvaní na pachatele. Tyto emoce potom přenášejí i na policistu, který plní své úkoly.

Policista si musí zvykat na neustálé změny své pracovní činnosti, které vyplývají z momentálních neočekávaných situací, jelikož nikdy neví, kdy dojde k zadržení pachatele nebo jiné mimořádné události, která vyžaduje náhlé řešení.

Uvedené aspekty u mnoha policistů vyvolávají nepříjemné tísnivé pocity, policisté se dostávají do tíživých, stresových situací.

### **III. TEORETICKÝ POPIS ZVOLENÉHO PROBLÉMU**

#### **1. Psychologická zátěž**

Podle Čírtkové život každého člověka přináší řadu situací, a to jak v soukromém životě, tak v pracovním životě, které musí nějakým způsobem vyřešit, musí na ně nějak reagovat. V případě, že jde o situace běžné, očekávané, které již někdy předtím prožil, má zažitý a naučený nějaký způsob reagování a jednání. Tuto situaci vyřeší bezproblémově, ví si s ní rady. Když se například stane účastníkem vážné dopravní nehody, což je situace náhlá, kterou neočekával, nemohl se na ni žádným způsobem připravit a není tedy připraven nebo schopen tuto situaci řešit, dostal se do situace, které říkáme, že je konfliktní, náročná nebo zátěžová. V tomto případě se jedná o náročné životní situace. Takovéto situace musí člověk řešit vyšším úsilím.(1)

Jak uvádí Čírtková: „Pojem zátěže je souhrnným, obecným označením pro skutečný či pomyslný rozpor mezi vnějšími požadavky a vnitřní způsobilostí jedince je řešit. Pro zátěž je podstatné, že rozpor mezi vnějšími nároky a způsobilostí



jedince jim čelit, musí být subjektivně zaregistrován a prožíván. Pokud si jedinec tento rozpor neuvědomuje či nepřipouští, pak k zátěži nedochází".(1, s. 148,149)

Mayerová uvádí: „Hladký a Matoušek chápou zátěž jako obecnou kategorii vztahující se k jakékoliv činnosti a k funkčním stavům organismu".(10, s. 50)

Křivohlavý uvádí: „Pro relativně nižší než hraniční úroveň (stresové reakce organismu) se v češtině používá termínu „zátěž".(7, s. 12)

Podle Čírtkové se „rozlišují následující typy zátěžových situací: **frustrace, deprivace, konflikty, problémy** a **stres**.

Frustrací se rozumí takové situace, kdy vnější či vnitřní překážky blokuji možnost uspokojení aktualizovaných potřeb jedince.

Deprivací se rozumí zvláštní frustrační situace, kdy jedinec strádá v důsledku absence vnějších podnětů nutných pro uspokojení aktualizovaných potřeb.

Konflikty představují v psychologickém slova smyslu situace, kdy zátěž nastává v důsledku střetu různých soupeřících tlaků. V případě vnitřních intrapsychických konfliktů se střetávají vnitřní psychické síly, tj. motivy. V případě vnějších, např. interpersonálních konfliktů, je jedinec postaven před nutnost volby mezi vnějšími, vzájemně neslučitelnými tlaky.

Problémy představují zátěžové situace, jejichž podstatou jsou zvýšené nároky obsažené v úkolech, které má jedinec řešit. Od jedince je vyžadován vhled do nové, nestandardní situace, pro jejíž řešení nepostačují dosavadní, navyklá a vyzkoušená schémata či postupy.

Stres je spojován se situacemi, kdy od jedince vyžadují sice obvyklé a osvojené činnosti, ovšem za ztížených či tísnivých podmínek pro jejich realizaci. Obvyklé úkony jsou ztěžovány nebo narušovány vnějšími tlaky a podmínkami, např.



časovým deficitem, pocitem ohrožení nebo zvýšené výjimečné odpovědnosti apod.". (1, s. 149,150)

## 1.1 Zátěž nebo stres

V současné době je mnoho úvah o tom, zda je pojem stres synonymem českého slova zátěž.

Čírtková uvádí, že: „Současný výzkum a teorie chápou pojem stres jako obecné a souhrnné označení náročných životních situací vůbec a pojem stres se tak stává synonymem českého výrazu zátěž. V tomto širokém pojetí je stres chápán jako nárok (nebo zátěž) přesahující schopnosti jedince potřebné k jeho zdolání a překonání“. (1, s. 150)

Mayerová uvádí, že Hladký a Matoušek „stres vymezují jako zvláštní formu zátěže, kvalitativně i kvantitativně vystupňovanou, při které dojde k nepoměru mezi požadavky na člověka a mezi vlastnostmi i kapacitou organismu mobilizovat rezervní zdroje energie“. (10, s. 50)

Křivohlavý uvádí: „J. Daniel, podobně jako Broadbent, odlišuje zátěž a stres. Termín „stres“ používají jen pro nadlimitní fázi zátěže“. (7, s. 26)

Pro potřeby naší práce budeme chápat význam slova „zátěž“ jako širší pojem a termínem „stres“ označovat jen krajní formy zátěže vyvolané situacemi ohrožení, když je ohrožena integrita živého systému.

## 1.2 Stupně psychické zátěže

Běžně rozlišujeme čtyři stupně psychické zátěže. Podle Čírtkové se jedná o :

- **„běžné nároky** , které reprezentují běžné podmínky bez příznaků zátěže,
- **zvýšená zátěž**, která vyjadřuje zvýšené úsilí jedince a aktivizaci psychických i fyzických předpokladů, současně



však nepřekračuje způsobilost jedince se s náročnou situací vyrovnat,

- **hraniční zátěž**, která předpokládá mimořádné vypětí všech psychických i fyzických sil a čerpání z nejhlubších rezerv organismu,
- **extrémní zátěž**, která představuje náročné situace překračující kritický bod psychické způsobilosti daného jedince". (1, s. 154)

### 1.3 Odolnost vůči zátěži

Reakce na náročné životní situace (dále jen NŽS) jsou u každého jedince jiné. Závisejí na odolnosti člověka, kterou má vůči zátěži. Odolnost záleží na mnoha faktorech. Švingalová k odolnosti vůči NŽS uvádí, že se jedná o „individuální vlastnosti organismu, projevující se v nestejně silném reagování na NŽS. Odolnost znamená schopnost organismu vyrovnat se s NŽS bez maladaptivních reakcí a změn chování.

Odolnost vůči NŽS závisí na činitelích, jako jsou např.:

- dosavadní zkušenost s těmito situacemi
- vrozené vlastnosti organismu (biologické i psychické - např. temperament)
- intelekt
- výchova
- současný stav organismu (somatický i psychický) a další". (12, s. 59)

## 2. Vymezení pojmu stres

V současné době si mnoho z nás zvyká stále častěji užívat slovo „stres“. Používáme jej zejména v situacích, kdy si



myslíme, že něco nestíháme, když se na nás navrší více problémů nebo úkolů. Tyto situace většinou plynou z dnešního uspěchaného, konzumního způsobu života.

V literatuře nacházíme mnoho různých způsobů, kterými je definován stres. Křivohlavý uvádí, že:

- „Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.
- Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.
- Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být využito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně.
- Stresem označujeme takovou změnu v organismu, která v určitém stavu ohrožení (například před těžkou operací) může vyvolat vysoký stupeň napětí, rozvrátit zaběhaná schémata každodenního způsobu jednání, která oslabuje mentální výkonnost a vyvolává subjektivně nepříjemné stavy afektivního vyčerpání“.(7, s. 10)

Podle Švingalové stres

- „ je stav, kdy je působením fyzikálních, chemických či sociálně psychologických vlastností podnětů (stresorů) jedinec vystaven takovým nárokům (zátěži), které obvyklým způsobem své činnosti nezvládá
- je to stav organismu, kdy je nějakým způsobem ohrožena jeho integrita a je nutné zapojit všechny síly na jeho obranu
- vzniká tehdy, působí-li na jedince nadměrně silný podnět po dlouhou dobu, nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout, a setrvá-li v ní
- vzniká tehdy, nežijeme-li v souladu se svými vlastními potřebami.



H. Seley charakterizoval stres jako fyziologickou odpověď organismu, která se projevuje prostřednictvím obecného adaptačního syndromu". (13, s. 8)

## 2.1 Obecný adaptační syndrom

Švingalová uvádí, že: „Obecný adaptační syndrom (označovaný jako GAS), popsany Selyem (1976) jako biologická reakce organismu na stres, probíhá v následujících fázích:

### 1) fáze poplachová (alarmující)

- nastává při náhlém porušení životních podmínek nejrůznějšího druhu
- dochází k aktivaci obranných mechanismů v organismu

Jestliže stresor ustoupí, následuje

### 2) fáze zotavovací

Přetrvává-li stresor, dochází k fázi:

### 3) odporu

- tato fáze se vyznačuje různou úrovní adaptace
- ačkoli člověk disponuje velkou schopností adaptace, adaptační energie není nevyčerpatelná

Pokud se člověk se stresující situací nevypořádá ve fázích poplachu a odporu (resp. stresor působí nadměrně dlouho nebo má silnou intenzitu), dojde ke zhroucení adaptačního systému a organismus přechází do stadia vyčerpání.

### 4) vyčerpání organismu - selhání adaptivní reakce

- obranné mechanismy se hroučí, dochází ke kolapsu adaptivní odezvy

Jsou-li zásoby adaptační energie vyčerpány, objevují se patologické i reverzibilní fyziologické i anatomické změny, které se manifestují jako nejrůznější tělesná onemocnění, jako tzv.



psychosomatické nemoci, tvořící 50-80 % některých druhů chorob.

Dochází-li k vážnému vyčerpání a ohrožení organismu, může nastat v krajním případě až smrt".(13, s. 9)

## 2.2 Stresory

Křivohlavý uvádí, že: „Termín stresor je možno chápat jako „negativně na člověka působící vliv“. Stresorem může být i extrémní změna barometrického tlaku. Může jím být sociální faktor - třeba působení jednoho člověka na druhého (například působení protivných, agresivních, netaktních, hrubých, neurvalých lidí). Stresorem může být i nedostatek času, situace osamění či naopak nedostatek místa ap.“(7, s. 12) Švingalová uvádí, že stresor „je činitel, podnět různého charakteru, který působí zátěžově“. (13, s. 11)

### 2.2.1 Rozdělení stresorů

- fyzikální stresory
- emocionální stresory
- psychosociální stresory

Křivohlavý mezi **fyzikální stresory** „řadí jedy a skorojedy (alkohol, nicotin, kofein a jiné drogy). Počítá sem i radiaci, vyzařování ultrafialových a infračervených paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, znečištění vzduchu, příliš silné magnetické pole, vibrace, otřesy, elektrošoky, meteorologické vlivy, změny ročních období, změny tlaku vzduchu (komprese i dekomprese), viry, bakterie, katastrofy (záplavy, zemětřesení), nehody, úrazy, ale i genetickou zátěž, těhotenství, nechtěný sexuální styk (znásilnění) ap.“(7, s. 12) Mezi **emocionální stresory** „řadí úzkost (anxiotu),



zármutek, obavy a strach, nenávisť, nepřátelství, zlobu, „otrávenost“, nevyspalost, senzorickeu deprivaci (nedostatek podnětů pro povzbuzení smyslové činnosti), očekávání - anticipaci, že se něco strašného stane, přílišnou ustaranost, obavy z přestoupení společenského zákazu, nějakého „tabu“ ap.“ (7, s. 12)

Za **psychosociální stresory** Švingalová opovažuje „všechny podněty, které jedinec vnímá, interpretuje jako ohrožující jeho život či integritu. Rozhodující je tedy vlastní interpretace, tj. kognitivní zpracování situace“. (13, s. 11)

- makrostresory
- mikrostromory

Mayerová uvádí, že: „**Ministresory (mikrostresory)** vyjadřují poměrně mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres. Dlouhodobé napětí v partnerském vztahu pocíťované jedním z partnerů jako nedostatek lásky, může uvést člověka po jisté době do stavu vnitřní tísně až deprese. **Makrostresory** jsou děsivě působící vlivy, které mohou být krátkodobé (např. několik sekund trvající zemětřesení), ale mají pro všechny zúčastněné velmi závažné důsledky (jedinci, kteří zemětřesení přežijí, mohou mít celoživotní psychické potíže - psychické trauma, anxieta, děsivé sny, neurózu aj.)“. (10, s. 61)



## 2.2.2 Stresující životní události

Švingalová uvádí, že „stresory psychické a sociální, resp. psychosociální mají v současnosti vysokou četnost výskytu, a to již od dětství. Jsou to komplikované či konfliktní sociální situace všeho druhu, dehumanizované vztahy mezi lidmi, stále stupňované nároky na výkonnost již od dětství, řešení složitých úkolů, časová tíseň, frustrace, sociální nejistoty, ohrožení životního standardu, nezaměstnanost a v některých částech světa válka či její hrozba...

Nejčastěji užívaným systémem k měření psychosociální zátěže je Inventář životních událostí, který v 60. letech prezentovali američtí badatelé T.H. Holmes a R.H. Rahe (1967). Sestavili přehled působnosti různých stresorů. Každý stresor je spojen s určitou bodovou hodnotou, která vyjadřuje sílu jeho negativního vlivu.

Součet dosažených bodů za poslední rok představuje míru zátěže. Pokud překročí 250 bodů, dostává se osoba do rizikové skupiny. Zátěž nad 350 představuje významný stres, který se může podílet jak na psychickém, tak na tělesném onemocnění". (13, s. 12)

Některé příklady stresorů z inventáře životních událostí:

- úmrtí partnera	100 bodů
- rozvod	73 bodů
- odloučení od manželky	65 bodů
- uvěznění	63 bodů
- úmrtí blízkého člena rodiny	63 bodů
- vlastní úraz nebo vážné onemocnění	53 bodů
- sňatek	50 bodů
- ztráta zaměstnání	47 bodů
- usmíření nebo přebudování manželství	45 bodů



## 2.3 Příznaky stresu

Většina z nás asi již prožila nějaký stres, a tak si jistě dovedeme představit, jak jsme se v době, kdy na nás stres působil, cítili a jaké jsme měli potíže. Všichni jistě známe ty divné pocity kolem žaludku, takové to divné svírání, nemožnost dlouho usnout, řádně se soustředit a časté bolesti hlavy. V té době jsme si mnohdy ani neuvědomili, že toto jsou určité příznaky stresu.

Dělení příznaků stresu:

- **fyziologické příznaky**
- **emocionální příznaky**
- **behaviorální příznaky**

Některé příklady příznaků stresu, jak je uvádí Křivohlavý. (7, s. 29,30)

Fyziologické příznaky:

- bušení srdce (paltipace) - vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce
- bolest a sevření za hrudní kostí
- nechutenství a plynatost v břišní oblasti
- křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem
- časté nucení k močení
- sexuální impotence
- změny v menstruačním cyklu

Emocionální příznaky:

- prudké a výrazně rychlé změny nálady
- nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité



- neschopnost projevit emocionální náklonnost, sympatizování s druhými lidmi
- nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav
- nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi
- nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti

#### Behaviorální příznaky:

- nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
- zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci
- sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta
- zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění
- zvýšené množství vykouřených cigaret za den
- zvýšená konzumace alkoholických nápojů
- ztráta chuti k jídlu
- změněný denní životní rytmus - problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem únavy

## 2.4 Stres a zdraví člověka

Podle Křivohlavého(7) má stres negativní dopad na zdravotní stav člověka, což prokazují stovky studií. Obecné studie ukazují na globální vliv stresu, speciálnější hovoří o stresových nemocech, nemocech civilizačních nebo psychosomatických.

Křivohlavý uvádí, že: „Klasický biomedicínský (ryze biologicky chápaný) model odpovídá na otázku, co je příčinou nemoci, jednoznačně: příčinou nemoci je mikrob (bakterie, virus ap.). Holistický model (přihlížející k celkové situaci) postupuje jinak. Bere v úvahu jak mikroby, tak i stresory působící na člověka z jeho okolí a uvažuje i o tom, jak daný člověk chápe situaci, ve které se nachází, zda se domnívá, že



není vážná, nebo naopak, zda se cítí ohrožen. Neuvažuje o těchto faktorech odděleně a nevidí jejich působení v podobě mechanické hry sil, ale naopak chápe soubor všech faktorů v interakci - jako síť.

V souvislosti s vlivem stresu na organismus se používá dvou podobných termínů. „Psychosomatickým onemocněním“ se rozumí chorobný stav, kde v souboru faktorů (vlivů, podmínek, činitelů) stojících u zrodu choroby je možno zjistit nezanedbatelný vliv psychiky (stísněnost, deprese, obavy a strach, úzkost, pocit ohrožení ap.) Termínem „somatopsychický jev“ se rozumí vliv tělesného stavu (horečky, zánětu apod.) na psychický stav (na celkové pocity, myšlenky, duševní únavu atd.) H. Selye říká: „Stres může způsobit psychické změny. Platí však i opak, změny v psychickém stavu mohou způsobit fyziologické změny, například ty, které charakterizují GAS (General Adaptational Syndrom - obecný adaptační syndrom)“.(7, s. 33)

Jako nemoci ze stresu podle Křivohlavého označujeme:

- ischemickou chorobu srdce (infarkty myokardu)
- hypertenzi (chorobně vysoký krevní tlak)
- vředová onemocnění (vředy na dvanácterníku)
- další nemoci jako např. tuberkulóza a alergie(7)

## 2.5 Posttraumatická stresová porucha

Tímto termínem, jak uvádí Čírtková, „se označuje soubor různých poruch chování a prožívání včetně fyziologických reakcí (poruchy spánku, potivost, třes, nevolnost apod.), které vznikají jako důsledek extrémního stresového prožitku přesahujícího běžnou lidskou zkušenost. Obvykle jde o situace ohrožující život člověka. Dlouhodobé účinky přestálého stresu se mohou objevit jak u přímo ohrožených osob (bojující vojáci, uprchlíci, uprchlé obyvatelstvo, přeživší oběti přírodních



i teroristických katastrof, oběti znásilnění), tak u osob, které prožily extrémní situaci bez přímého ohrožení na vlastním životě (vojáci asistující masakrům civilního obyvatelstva, svědkové záchrannářských akcí i členové profesionálních záchrannářských týmů)". (4, s. 29) Podle Hartla je posttraumatická stresová porucha „zpožděná odezva na stresovou situaci hrozivého nebo katastrofického rázu, která vyvolává prakticky u každého pronikavou tíseň, např. přírodní nebo člověkem způsobená katastrofa, boj, vážné neštěstí, přítomnost u násilné smrti jiných osob, znásilnění apod". (5, s. 437)

Nejdůležitější příznaky posttraumatické stresové poruchy podle Čírtkové:

- prožitek události přesahující běžnou lidskou zkušenost
- opakované prožívání události v mysli
- vyhýbání se podnětům souvisejícím či připomínajícím kritickou událost
- nervová labilizace - poruchy spánku, podrážděnost a záchvaty vzteku apod. (4)

## 2.6 Eustres a distres

Křivohlavý uvádí, že „Podle toho, jak stres působí na člověka, je možno jej charakterizovat jako negativní či pozitivní. I pro tyto protichůdné póly se používá odlišných termínů:

Distres (negativně působící stres) je používán pro nejnepříznivější stresové situace. ( V běžné mluvě má termín „stres“ vždy nádech tohoto negativního vlivu.)

Eustres (kladně působící stres) - příkladem může být rozechvění při očekávání kladně emocionálně zbarvené události (například příjezd milované osoby)". (7, s. 12)



Mayerová uvádí, že „Berardová např. nazývá eustresem příjemný druh stresu, který člověk může prožívat při sportu, zábavě, sexu a erotice. Distres je nepříjemný stres, kterému se každý jedinec vyhýbá“. (10, s. 50)

## **2.7 Zvládání stresu**

Je-li člověk zasažen stresem, snaží se z jeho vlivu nějakým způsobem vymanit. Přitom používá různých strategií a obranných mechanismů boje se stresem. Křivohlavý uvádí, že „jak strategie zvládání, tak i obranné mechanismy představují adaptivní snahy řídit chod dění v situaci ohrožení, kdy požadavky situace vysoko převyšují zdroje, které má daná osoba k dispozici“. Tento vztah lze vyjádřit i v opačném směru: „Všude tam, kde se setkáváme s různými strategiemi zvládání životních těžkostí, je možno počítat s tím, že jde o příznak toho, že se dotyčný člověk dostal do (pro něho) neřešitelné situace“. (7, s. 59) Obranné mechanismy se od strategií podle Křivohlavého „liší různým vztahem k realitě. Zatímco obranné mechanismy jsou definovány jako „iluzorní“ klamná, šalebná, iluzivní, matoucí pojetí skutečnosti a fantazijní či neuskutečnitelné způsoby řešení těchto obtíží, jsou strategie zvládání životních krizí jednoznačně definovány jako ty, které berou ohled na realitu a respektují ji“. (7, s. 59)

### **2.7.1 Obranné mechanismy**

Podle Křivohlavého uvádíme tyto příklady obranných mechanismů zvládání stresu:

- represe - vytěsnění z vědomí
- regrese - ústup, z vývojového hlediska krok zpátky
- inverze - převrácené chování



- popírání - popření nepříznivého faktu
- nutkavá forma odčinění chyby
- introjekce - promítání starostí druhých lidí do vlastního nitra
- racionalizace - zdůvodnění si jednání - kuřák tvrdí že kouří ze zdravotních důvodů
- intelektualizace - učené formy odůvodnění nesmyslných věcí, které se dějí
- sublimace - povznášení, dodávání důstojnosti
- sebeobviňování - sebeobviňování vždy a všude
- externalizace viny - obviňování druhých lidí
- identifikace - ztotožnění
- projekce - promítání vlastních záměrů do druhých osob. (7)

Uvedené obranné mechanismy Křivohlavý označuje jako „riskantní a nebezpečné způsoby zvládnání stresu“. (7, s. 60) Nelze je však zavrhnout zcela, jelikož v životě člověka mohou nastat tak náhlé těžké, stresové situace, kdy není možné použít ihned správné způsoby řešení. Takovou situací může být například ztráta blízkého člověka při autonehodě. V této situaci může jako první pomoc posloužit například popírání, než má člověk dostatek sil na nalezení správného způsobu řešení této tíživé situace. Lukeš uvádí, že „v době akutního stresu bývají tyto techniky často prospěšné, zabrání dezintegraci jedince. Při dlouhodobém působení (fungování) však mohou posilovat vznik somatizačních poruch, sklony k neřešení situace, odklon od reálného pohledu na svět a své schopnosti“. (8, s. 19) Podle Švingalové každý člověk preferuje určité způsoby obranných reakcí nebo technik zvládnání stresu, jedná se o individuální záležitost. V průběhu života si člověk na základě zkušeností vytváří určité způsoby vyrovnávání se se stresem a vytváří si určité způsoby prevence proti stresu. „Cílem všech strategií je zachování nebo znovuoobnovení psychické i fyzické rovnováhy jedince. Pro boj proti stresu je



důležité odstraňovat příčiny, nikoli symptomy (příznaky), které jsou jeho důsledkem".(13, s. 17)

## 2.7.2 Techniky zvládání stresu

Nejčastěji uváděné antistresové aktivity podle Švingalové(13) jsou:

- 1) antistresové programy - jejich podstatou je fyzické a psychické uvolnění prostřednictvím sugesce a imaginace, jednou z nejužívanějších relaxačních technik je autogenní trénink, účinky programů podporuje klidné a bezkonfliktní sociální zázemí jedince a jeho životní perspektivy
- 2) antistresové aktivity v oblasti emoční - zde jde o zvládání negativních emocí jako je zlost, vztek, strach a úzkost
- 3) antistresové aktivity v oblasti myšlení - učení se regulování myšlenkových pochodů tak, abychom ovládli své myšlení a ne ono nás, negativním nápadům a myšlenkám nedáme prostor k projevení
- 4) dechová cvičení - zkoncentrování se na svůj dech, čímž se automaticky eliminují negativní myšlenky
- 5) humor - smích mobilizuje organismus nestresovým způsobem a z psychologického hlediska se problém stává menším
- 6) správná životospráva a zdravý životní styl
  - tělesný pohyb,
  - dostatek spánku a odpočinku,
  - pravidelnost a střídmost ve stravování.



### 3. Stres na pracovišti

Každý pracující člověk tráví na svém pracovišti asi třetinu dne, a tak můžeme předpokládat, že velká část psychického zatížení vzniká právě zde. Mayerová uvádí, že „pracovní činnost vyvolává psychické zatížení v řadě profesí. Nejčastěji se objevuje v rizikových profesích a u vedoucích pracovníků, kde působí nadměrná odpovědnost a časově náročné termínované úkoly. Vlivem dlouhodobého psychického zatížení v průběhu pracovního procesu se zhoršuje pracovní výkonnost, především se objevují poruchy vnímání a koncentrace pozornosti, zpomaluje se motorická činnost, procesy myšlení a rozhodování, oslabuje se paměť. Dochází pak k pracovním úrazům, nehodám a k chybnému rozhodování i ke konfliktům na pracovišti“. (10, s. 57)

#### 3.1 Pracovní stresory

Stresory v pracovním prostředí, jak uvádí Mayerová jsou:

- **pracovní podmínky** - hluk, špatné osvětlení, nesprávná teplota a nedostatek kyslíku, mohou se hromadit v čase s dalšími stresory a tak zvyšovat stres
- **časová zátěž a termínované úkoly** - vědomí časového tlaku, rychlé pracovní tempo, když bylo vynuceno
- **mimořádná odpovědnost** - v souvislosti s rizikovými profesemi, jako jsou záchranáři, hasiči, policisté, pracovníci v dopravě a zdravotnictví
- **konfliktní role a nejistota** - nastává, když pracovník dostane rozporné a rozdílné úkoly a příkazy, nejistota v případě neurčitých povinností a nejasné odpovědnosti
- **rozvoj profesní kariéry** - obsahuje pracovní nejistotu, touhu být povýšen, získání vyšší pozice, přeložení na horší místo a ztrátu nebo nedostatek možností rozvíjet profesní kariéru



- **změny v organizaci** - restrukturalizace podniku, změny pracovních činností, nové pracovní prostředí, nové pracovní vazby a vztahy, ztráta zaměstnání
- **interpersonální vztahy v organizaci** - špatné vztahy mají negativní vliv na výsledky činnosti
- **konflikt mezi prací a ostatními rolemi** - konfliktní požadavky mezi pracovní rolí a životními rolemi (např. pracovní role a rodina).(10)

Stresory, které se nejčastěji objevují v pracovním prostředí, jak uvádí Mayerová, jsou „pracovní přetížení, mimořádná zodpovědnost, konflikty a nejistota, profesní kariéra, organizační změny, interpersonální vztahy v organizaci, konflikty rolí.“(10, s. 61)

### 3.1.1 Příklady pracovních stresorů na pracovišti pořádkové policie

Z vlastní zkušenosti a rozhovorů s kolegy z jiných okresů a krajů můžeme uvést, že na většině pracovištích obvodních oddělení pořádkové policie se setkáváme se všemi pracovními stresory, jak jsou uvedeny v kapitole 3.1. Pořádková policie zajišťuje na odděleních, od 3. typu výše, ve svém území nepřetržitou službu. Policisté jsou veleni většinou do 12-ti hodinových směn s pravidelným střídáním denních a nočních služeb. Většina oddělení sídlí ve starých budovách, se starým nábytkem a dalším mnohdy zastaralým vybavením. Policista musí svou práci vykonávat velice odpovědně, pracuje podle mnoha zákonů a nařízení, jejichž porušení je sankcionováno. Při plnění některých úkolů jsou velice často měněny rozkazy, příkazy a nařízení, které k policistovi směřují, některé z nich bývají i protichůdné. Většina úkolů, které policisté plní, jsou časově termínované. Jde zejména o vyřizování písemností v trestním a přestupkovém řízení, kde jsou pro



zpracování věci zákonem stanoveny lhůty měsíční, při omezení osobní svobody občana jsou lhůty počítané maximálně na dny, v některých případech je zákonem uvedeno, že policista provede úkon bez zbytečného odkladu, což je například při předvedení osoby k podání vysvětlení. V případě, že policista dosáhne ve své činnosti pomyslného maxima, záleží na jeho vedoucích, zda mu umožní dostat se „výše“, což je například přeložení k jiným službám policie, nebo studium na vysoké škole. Policista si musí zvykat i na to, že se mu neustále podle potřeby mění služby, což velice významně zasahuje do jeho soukromého života. Za posledních 10 let došlo i k několika zásadním změnám v organizačních a personálních záležitostech pořádkové policie. Jednou z nich bylo zrušení důstojnických míst na obvodních odděleních, policisté v důstojnických hodnostech byli přeřazeni do praporčických, míst a tím pádem došlo k zastavení jejich povyšování do vyšších hodností. Další změny jsou již dlouhou dobu očekávány, a to zejména v souvislosti se vstupem do Evropské unie nebo schválením nového zákona o služebním poměru policistů.

Policisté jsou těmto podmínkám vystaveni dlouhodobě, bez jakýchkoli možností je nějakým způsobem ovlivnit, což se mnohdy odráží v jejich přístupu k výkonu služby. Velice často přestávají věřit tomu, že se něco v tomto systému změní, a většina uvažuje o tom, že dříve či později od policie odejde. Vše záleží na každém konkrétním policistovi, jak se s touto situací dokáže vyrovnat.

#### **4. Policejní stres**

Každý policista je především člověk a je tedy vystaven stejným druhům stresorů jako každý jiný. Má pouze takové povolání, které zvyšuje riziko výskytu stresorů, zejména těch nejzávažnějších jako je setkávání se s různými úmrtími a to i dětí, použití zbraně proti člověku a vyšetřování násilí



spáchaných na dětech. Jak uvádí Čírtková: „Důležité je pochopit, že výrazem policejní stres se míní takové situace, které většina policistů vnímá jako zátěž spojenou s emocionálním a často i fyzickým vypětím“.(3) Ke zvládnání stresu policista používá, jako každý jiný člověk, různé obranné mechanismy a strategie zvládnání stresu.

#### **4.1 Stresory v policejní činnosti**

Podle Čírtkové lze rozdělit policejní stresory do tří skupin a to podle toho, jaká je pravděpodobnost, že daná situace může vést ke vzniku posttraumatické stresové poruchy.

Základní typy policejních stresů:

- 1) Extrémní situace - zákroky na místě masakrů a katastrof.
- 2) Exponované (nenormální) situace
  - použití střelné zbraně
  - smrt kolegy ve službě
  - extrémní mrtvoly
  - vyšetřování smrti dítěte
  - mimořádné tragické nehody.
- 3) Náročné (zátěžové) situace
  - individuálně různé situace, které utkví v mysli jako tzv. „osobní pomníčky“ (např. náročný zákrok vůči dětskému pachateli, pronásledování ujíždějícího auta pod majákem...).(2)

#### **Má nejhorší stresová situace:**

*Před čtyřmi a půl lety, když jsem ještě pracoval jako běžný policejní inspektor, jsem měl přidělen případ, který se týkal náhlého úmrtí 2,5 letého děvčátka. Jelikož ani lékař, který prováděl ohledání těla zemřelé, nedokázal stanovit bezprostřední příčinu smrti, byla nařizována soudní pitva těla. Je běžnou praxí, že při soudní pitvě je přítomen policista.*



Jelikož jsem měl případ přidělen, zúčastnil jsem se pitvy. Nebyla to má první pitva, v minulosti jsem jich absolvoval několik, ale nikdy se nejednalo o pitvu dítěte. Nijak zvláště jsem se na pitvu nepřipravoval, myslel jsem, že proběhne jako ostatní. Šokem byl pro mne již vstup do pitevně, kde proti mně na pitevním stole ležela mrtvá holčička. Měla delší blondaté vlasy. Hned jak jsem ji uviděl, představil jsem si na pitevním stole svou dceru, které bylo v té době přibližně stejně let. Se sebezapřením jsem pitvu absolvoval, byl jsem rád, když skončila. I když jsem se potom snažil na pitvu nemyslet, nešlo to, pořád jsem před očima viděl ležet na stole svou dceru. Vyrovnal jsem se s tím asi až po týdnů, kdy jsem to začal brát tak, jako by se nic nestalo. Možná, že tomu napomohla i předběžná zpráva z pitvy, ve které bylo uvedeno, že nebylo prokázáno cizí zavinění smrti holčičky. S tím, jak na mě celá pitva zapůsobila, jsem se nikomu nesvěřil, snažil jsem se dělat, jako by se nic nestalo. Myslím si, že ani nyní, s odstupem času, nedovedu dost dobře popsat své pocity, které jsem měl, když jsem viděl tu holčičku na pitevním stole. Ještě nyní, když si na to vzpomenu, nemám z toho dobrý pocit.

#### **4.1.1 Empirický výzkum stresorů mezi policisty**

Podle Čírtkové a Spurného, byl v únoru až dubnu roku 2000 proveden mezi 220 policisty z praxe empirický výzkum, který se týkal otázek stresu.

Traumatizující situace byly respondenty seřazeny, v pořadí od nejvíce traumatizující, takto:

- 1) použití zbraně se smrtelnými následky, zraněním
- 2) braní rukojmích, akce na jejich záchranu
- 3) sdělování tragických událostí rodině
- 4) použití střelné zbraně vůbec
- 5) pronásledování nebezpečného pachatele
- 6) vážné dopravní nehody se smrtelnými následky
- 7) zákroky proti agresivním skupinám
- 8) pohled na těžká zranění
- 9) konflikty a vnitřní vztahy na pracovišti
- 10) výsledky oběti násilí (pozůstalých)



Když se respondenti vyjadřovali k tomu, jakou mají vlastní zkušenost s výskytem těchto traumatizujících událostí, bylo jejich pořadí stanoveno od nejčastěji vyskytujících se, takto:

- 1) konflikty a vnitřní vztahy na pracovišti
- 2) pohled na těžká zranění
- 3) vážné dopravní nehody se smrtelnými následky
- 4) zákroky proti agresivním skupinám
- 5) výslech obětí násilí (pozůstalých)
- 6) pronásledování nebezpečného pachatele
- 7) sdělování tragických událostí rodině
- 8) použití střelné zbraně vůbec
- 9) použití zbraně se smrtelnými následky, zraněním
- 10) braní rukojmích, akce na jejich záchranu(2)

Z výše uvedených výsledků je zřejmé, jak uvádí Čírtková, „že mezi zkušenostmi respondentů s traumatizujícími událostmi a jejich názorem na to, co lze za traumatizující událost považovat, existuje nepřímá úměra. Z toho vysuzujeme, že čím více zkušeností s určitou situací, událostí respondenti mají, tím méně je situace, událost jimi hodnocena jako traumatizující, a naopak - čím méně informací, zkušeností mají policisté s traumatizující událostí, tím jí přisuzují větší traumatizující účinek“.(2)

Podle Čírtkové byl podobný výzkum proveden policejními psychology v SRN, kde respondenti dostali za úkol sestavit stupnici policejních stresů. Jako nejzátěžovější bylo vyhodnoceno použití služební zbraně a prohledávání lokalit při pátrání po nebezpečném násilném pachateli. Jako nejméně zátěžový byl vyhodnocen výslech a vyřizování spisové agendy.V dalším dotazníkovém šetření byl přidán další faktor a to byla četnost výskytu stresových situací. Výsledkem bylo zjištění,



že jako nejvíce zátěžové bylo hodnoceno služební jednání s agresivními osobami a dále vedení spisové agendy. Použití zbraně bylo na nejnižších místech mezi stresory.

Prokázalo se, že častější frekvence výskytu určitých činností může působit jako samostatný stresor. (1)

## **4.2 Pomoc policistům při zvládnání stresu**

Z vlastní zkušenosti autora této práce můžeme uvést, že do nedávné doby se nikdo ze špiček policie nezabýval otázkou pomoci policistům postiženým stresovými situacemi v souvislosti s jejich pracovní činností. Můžeme říci, že policisté služby pořádkové policie jsou v porovnání s ostatními službami policie mezi prvními, co se týče pravděpodobnosti setkání se s náhlou závažnou stresovou situací. To vyplývá z jejich činnosti, kdy se jako první dostavují na místa všech trestných činů, vraždy nevyjímaje, a to i v případě, že se tam ještě nachází pachatel. Provádí šetření ve věci trestných činů, na které trestní zákon stanoví trest odnětí svobody, jehož horní hranice nepřevyšuje 3 roky, jak stanovuje trestní řád. Do této kategorie spadají i některé trestné činy proti životu a zdraví, dále šetření sebevražd a náhlých úmrtí a to i dětí, není-li prokázáno, že na smrti má vinu jiná osoba.

Až v roce 2001 byl závazným pokynem policejního prezidenta č. 129, ze dne 14. listopadu 2001, zřízen systém poskytování posttraumatické intervenční péče příslušníkům Policie České republiky, kteří prožili traumatizující událost v souvislosti s plněním služebních úkolů. Tímto aktem byly zřízeny intervenční týmy, které jsou složeny z vyškolených policistů, zaměstnanců policie a mimoresortních externích poradců, např. duchovních. Členové těchto týmů jsou oprávněni poskytovat policistům, kteří prožili traumatizující událost, posttraumatickou intervenční péči. (17)



V roce 2002 byla vydána brožura s názvem „Akutní a posttraumatické zátěžové reakce po extrémních událostech při výkonu policejní služby“. Tato brožura je určena všem policistům a jejich životním partnerům. Poskytuje informace o posttraumatických zátěžových reakcích po extrémních událostech při výkonu služby. Jsou zde uvedeny příklady traumatizujících událostí, kdo může být postižen, případně jaké symptomy stresu se mohou u postiženého objevit. Dává návody, jak se vůči postiženému má chovat životní partner, jeho kolegové a nadřízení a jakým způsobem lze postiženému pomoci. Tuto brožuru obdržel každý policista. (18)

V současné době je v provozu „Anonymní linka pomoci v krizi“, kterou mohou využívat policisté, občanští zaměstnanci policie, zaměstnanci MV a jejich rodinní příslušníci, kteří se ocitnou v nějaké tíživé životní situaci.

Domníváme se, že kromě výše uvedené péče ze strany zaměstnavatele by mohlo napomoci v řešení tohoto problému ještě provádění přednášek a besed policistů s psychology, kteří by měli danou problematiku vysvětlit tak, aby se ti, kteří jsou nějakou tíživou životní situací postiženi, nebáli vyhledat třeba i odbornou pomoc. Případně by policisty učili, jaké jsou možnosti boje se stresem za použití různých technik zvládnání stresu.

## **5. Stres vyjádřený v penězích**

V předcházejících kapitolách jsme se zmínili o tom, jaký dopad má stres na lidské zdraví. Zdraví je pro člověka to nejdůležitější. Když je člověk nemocný, nemůže vykonávat jak své běžné činnosti, tak zaměstnání. S tím jsou spojeny obrovské investice vynakládané na placení léků, ale i zabezpečení postiženého v době nemoci. V mnoha státech světa byly v tomto směru provedeny výzkumy, z nichž vyplynula zjištění, která si zde přiblížíme. Jak uvádí Lukeš, britské



„Středisko pro zdravotní ekonomiku vypočetlo před několika léty, že ztráty způsobené alkoholismem stojí každý rok přes 1,3 miliardy liber. Statistiky z r.1985 hovoří o tom, že roční absence pro nemoc okolo 360 milionů pracovních dnů znamená pro britské podniky ztráty 8 miliard liber. Odhaduje se, že přinejmenším polovina z těchto zameškaných dnů je spojena se stresem. Výroční statistiky USA naznačují, že absence činí 550 milionů pracovních dnů a poslední americká studie uvádí, že asi polovina z nich (54%) je spojena se stresem v tom či onom důsledku (Cooper a Payne, 1991)“.

„Američtí zaměstnavatelé vynakládají odhadem přes 700 milionů dolarů ročně za náhradu 200000 mužů ve věku 45-65 let, kteří zemřou anebo jsou zneschopněni jen pro koronární onemocnění.“

Vrcholové vedení společnosti Xerox před několika lety spočetlo, že ztráta jednoho řídicího pracovníka zaviněná koronární chorobou nebo jiným stresově podmíněným onemocněním stojí 600000 dolarů.

Britská nadace pro nemoci srdce (British Heart Foundation) odhaduje, že ve Spojeném království v podniku o 1000 zaměstnancích je každoročně zameškáno asi 7300 dní a dochází ke čtyřem předčasným úmrtím zaměstnanců, což spolu s přímými výrobními ztrátami činí asi 250000 liber za rok“.(8, s. 3,4)

Podle Lukeše, mnoho firem na celém světě začalo praktikovat různé programy týkající se posilování zdraví a ovládání stresu, jako jsou např. programy podpory zdatnosti na pracovišti, kontroly výživy a programy posilování kardiovaskulárního systému. „Jsou zprávy o tom, že podobný program (tj. kardiovaskulární zdatnost) v New York Telephone Company ušetřil této společnosti 2,7 milionů dolarů na absencích pro nemoc a medicínské léčbě za jediný rok.“

Obří maďarská společnost Kennecott zavedla poradenský program pro zaměstnance v distresu, což vedlo k poklesu



absencí v práci o téměř 60% a k snížení nákladů na léčbu o 55%.

General Motor Company ohlásila pokles ztraceného času o 40% a pokles nákladů na výplaty nemocenských dávek o 60% jako důsledek svých programů". (8, s. 3,4)

Z uvedených příkladů je zřejmé, že nás všechny stres stojí opravdu hodně, a proto by se každý zaměstnavatel měl snažit vytvořit pro své zaměstnance co nejlepší pracovní podmínky, které by eliminovaly vznik stresových situací na pracovišti. K tomu musí přispět rovněž i zaměstnanci, kteří se musí naučit chovat tak, aby se oni sami nestávali pro své kolegy stresorem.



## IV. PRAKTICKÁ ČÁST

### 1. Cíl praktické části

V teoretické části této práce jsme si osvětlili, co je služba pořádkové policie, jaké úkoly plní, co znamená plnění těchto úkolů v praxi a jaké stresory působí na policistu při plnění jeho úkolů.

V praktické části této práce se pokusíme **zjistit, zda jsou u námi zvolených kategorií policistů, které uvádíme dále, rozdíly ve stupni stresového prahu, projevech stresu a schopnostech bojovat se stresem.** Pokusíme se zjistit, **zda je stresovost policistů závislá na pracovní zátěži oddělení, na kterých jsou zařazeni.**

Při zadávání práce jsme vycházeli z předpokladu, že větší pracovní zátěž je na odděleních 1. a 2. typu a že více zátěž stresem budou policisté těchto oddělení. Na základě těchto předpokladů byly stanovovány hypotézy.

### 2. Charakteristika obvodních oddělení zúčastněných výzkumu

V současné době máme 4 typy základních útvarů, jak je uvedeno v kapitole 2.1.1. V zadání bakalářské práce jsme předpokládali, že k výzkumu našeho problému bude využito policistů ze všech 4 typů oddělení, což ale není možné. V rámci zajištění objektivnosti a věrohodnosti výsledků prováděného výzkumu jsme byli nuceni využít pouze policisty zařazené na základních útvarech 2., 3. a 4. typů, kteří plní stejné úkoly a vykonávají stejný druh pracovní činnosti. Oddělení 1. typů jsou oddělení hlídkové služby, která sice plní stejné úkoly jako běžné základní útvary pořádkové policie, ale vykonávají jiný druh pracovní činnosti. Ta spočívá především v dohledu nad dodržováním veřejného pořádku,



dohledu nad silničním provozem, ochraně zájmových objektů, případně provádění prvního zásahu na místě trestného činu. Hlídkový policista nezpracovává žádné spisy v trestním řízení nebo objasňování přestupků. V případě, že provede zákrok proti pachateli, nebo zajistí místo činu, sepíše o této činnosti krátký úřední záznam, který s celou věcí předá policistovi obvodního oddělení a ten provádí další procesní, případně jiné úkony. Celá věc pro hlídkového policistu skončí předáním věci policistovi obvodního oddělení. Hlídkový policista má, jak se říká mezi policisty, takzvanou „čistou hlavu“.

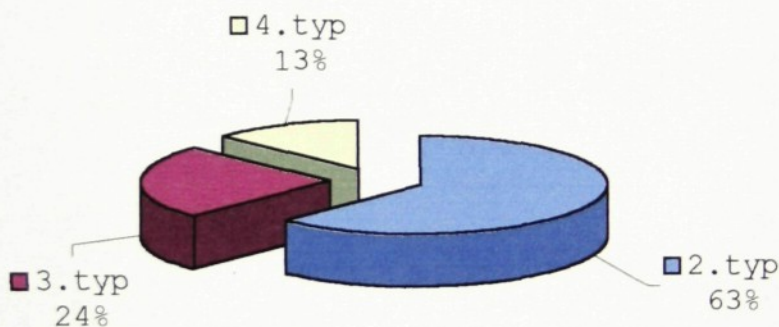
Kde se v této práci, zejména v hypotézách, hovoří o policistech zařazených na obvodních odděleních 1. a 2. typu, budeme dále hovořit pouze o policistech zařazených na obvodních odděleních 2. typu.

Pro potřeby naší práce byla vybrána obvodní oddělení v rámci Ústeckého kraje. Jednalo se o tři oddělení 2. typu, dvě oddělení 3. typu a tři oddělení 4. typu. Oddělení byla vybrána tak, aby mohlo být osloveno 50 policistů z oddělení 2. typů a 50 policistů z oddělení 3. a 4. typů. Přehled vybraných obvodních oddělení se skutečnými počty policistů jsou uvedeny v tabulce č. 1. Z důvodů zaručení anonymity uvádíme obvodní oddělení bez názvu místa dislokace, pouze pod pořadovými čísly. Z celkového počtu policistů vybraných oddělení je 63% zařazeno na odděleních 2. typů a 37% na odděleních 3. a 4. typů oddělení, jak je znázorněno grafem č. 1.



Pořadové číslo obvodního oddělení	Typ oddělení	Celkový počet policistů na oddělení
I.	2.	36
II.	2.	38
III.	2.	29
IV.	3.	23
V.	3.	17
VI.	4.	7
VII.	4.	6
VIII.	4.	8
Celkem policistů		164

Tabulka č. 1 Přehled vybraných obvodních oddělení s celkovými počty policistů



Graf č. 1 Procentuální znázornění počtu policistů začleněných do různých typů oddělení, zúčastněných na výzkumu

## 2.1 Výklad pojmů

V dalších kapitolách této práce budeme uvádět různé pojmy, u kterých si vysvětlíme jejich význam takto:

- Č.j. - obyčejný spis - jedná se o různá dožádání soudů, jiných oddělení policie apod.



- př. - přestupkový spis - spis, který je veden pro potřeby objasňování přestupků, které jsou oznamovány na obvodní oddělení
- TČ - trestní spis - spis, který je veden ve věcech oznámených trestných činů pro potřeby trestního řízení
- dokumentarista - policejní inspektor, jehož pracovní činnost spočívá zejména ve zpracovávání trestních a přestupkových spisů
- územář - policejní inspektor, jehož pracovní činnost spočívá zejména v přímém výkonu služby ve služebním obvodu, což znamená zejména řešení přestupků v blokovém řízení, dohled nad dodržováním pravidel silničního provozu, příjem oznámení od občanů apod.

### **3. Zatíženost jednotlivých obvodních oddělení**

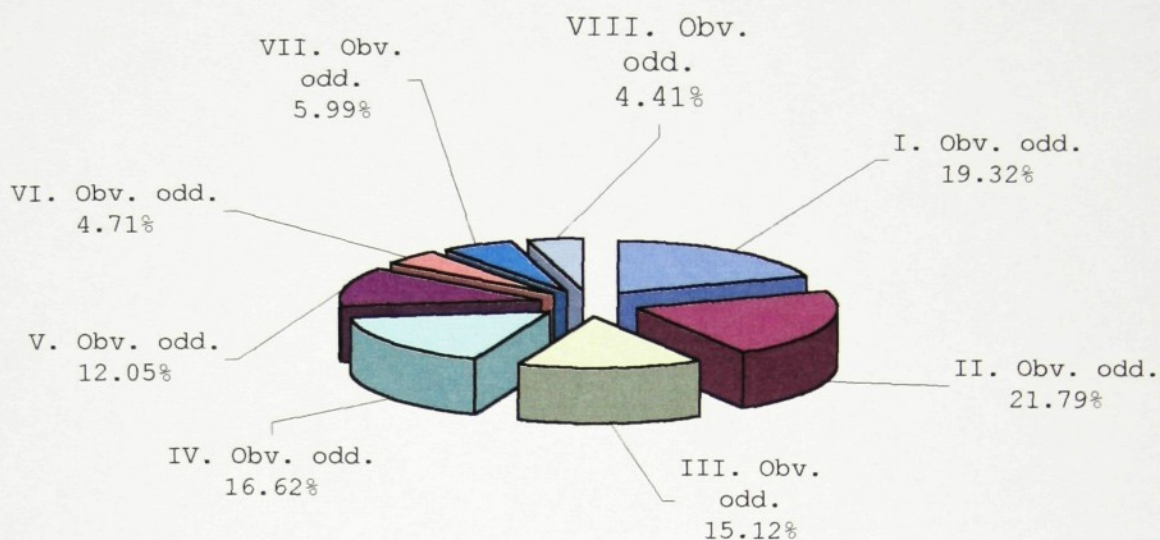
Zatíženost jednotlivých obvodních oddělení jsme pro potřeby našeho výzkumu zjišťovali z objektivně měřitelných výsledků pracovní činnosti, kterými je zejména počet zpracovaných obyčejných spisů, přestupkových spisů a trestních spisů. Abychom dosáhli co nejobektivnějších údajů, provedli jsme na jednotlivých odděleních součet všech spisů od roku 1997 do roku 2001 a tento počet jsme vydělili počtem roků. Zjistili jsme tak průměrný počet vyřizovaných spisů na obvodních odděleních za jeden rok. Průměrné počty všech vyřizovaných spisů jednotlivých oddělení jsou uvedeny v tabulce č. 2. Nejvíce spisů za rok je vyřizováno oddělením č. II, což je 21,79% a nejméně oddělením č. VII, což je 4.41%, vycházíme-li z celkového počtu ročně vyřizovaných spisů všech oddělení. Procentuální vyjádření spisového zatížení jednotlivých oddělení je znázorněno grafem č. 2.



I. Obvodní oddělení	Spis	Rok					Celkové počty spisů	Průměr spisů za 1 rok
		1997	1998	1999	2000	2001		
I. Obvodní oddělení	Č.j.	1917	2037	1982	1627	1561	9124.00	Průměr spisů za 1 rok
	Př.	651	807	741	913	915	4027.00	
	TČ	1662	1812	1721	1327	1081	7603.00	
	Celkový počet spisů za 5 let						20754.00	
II. Obvodní oddělení	Č.j.	1247	2778	2717	2527	3043	12312.00	Průměr spisů za 1 rok
	Př.	644	655	644	643	585	3171.00	
	TČ	1656	1739	1596	1517	1416	7924.00	
	Celkový počet spisů za 5 let						23407.00	
III. Obvodní oddělení	Č.j.	1833	1925	1810	1957	2216	9741.00	Průměr spisů za 1 rok
	Př.	428	526	375	403	404	2136.00	
	TČ	816	898	895	929	834	4372.00	
	Celkový počet spisů za 5 let						16249.00	
IV. Obvodní oddělení	Č.j.	2596	2367	2228	2241	2326	11758.00	Průměr spisů za 1 rok
	Př.	190	212	216	279	270	1167.00	
	TČ	977	1034	931	1010	977	4929.00	
	Celkový počet spisů za 5 let						17854.00	
V. Obvodní oddělení	Č.j.	1701	1709	1648	1589	1858	8505.00	Průměr spisů za 1 rok
	Př.	231	336	330	300	316	1513.00	
	TČ	595	653	581	573	527	2929.00	
	Celkový počet spisů za 5 let						12947.00	
VI. Obvodní oddělení	Č.j.	479	549	527	590	654	2799.00	Průměr spisů za 1 rok
	Př.	125	106	135	128	121	615.00	
	TČ	334	361	328	324	301	1648.00	
	Celkový počet spisů za 5 let						5062.00	
VII. Obvodní oddělení	Č.j.	743	664	664	871	709	3651.00	Průměr spisů za 1 rok
	Př.	169	173	156	152	150	800.00	
	TČ	413	401	396	410	364	1984.00	
	Celkový počet spisů za 5 let						6435.00	
VIII. Obvodní oddělení	Č.j.	703	734	517	501	461	2916.00	Průměr spisů za 1 rok
	Př.	107	106	104	84	93	494.00	
	TČ	275	307	261	259	222	1324.00	
	Celkový počet spisů za 5 let						4734.00	

Tabulka č. 2 Průměrné počty vyřizovaných spisů za 1 rok





Graf č. 2 Procentuální vyjádření spisového zatížení jednotlivých oddělení, která se zúčastnila výzkumu

Zatíženost jednotlivých obvodních oddělení, což znamená počet spisů připadajících na jednoho policistu za období 1 roku, jsme zjistili vydělením průměrného počtu vyřizovaných spisů na jednotlivých odděleních, počtem policistů, kteří jsou na těchto odděleních zařazeni, což znázorňuje tabulka č. 3. Pro tyto výpočty byly použity počty policejních inspektorů, bez vedoucích oddělení a jejich zástupců, kteří mají jinou oblast činnosti. Z tohoto důvodu nemusí uváděné celkové počty policistů jednotlivých oddělení korespondovat s počty policistů, které jsou stanoveny pro jednotlivé typy oddělení.

Výpočtem průměrného zatížení jednotlivých obvodních oddělení jsme zjistili, že neplatí „pravidlo“, že by nejzatíženějším oddělením mělo být to největší oddělení, co do počtu zde zařazených policistů. Tabulka č. 4 znázorňuje seřazení obvodních oddělení od nejzatíženějšího k nejméně zatíženému obvodnímu oddělení. Jako nejzatíženější oddělení bylo zjištěno oddělení č. VII (4. typ) s 214.50 spisu, což je



Pořadové číslo obvodního oddělení	Počet spisů na oddělení za rok	Počet policistů na obvodním oddělení	Počet spisů na jednoho policistu za jeden rok
I.	4150.80	36	115.30
II.	4681.40	38	123.19
III.	3249.80	29	112.06
IV.	3570.80	23	155.25
V.	2589.40	17	152.32
VI.	1012.40	7	144.63
VII.	1287.00	6	214.50
VIII.	946.80	8	118.35

Tabulka č. 3 Počet ročně zpracovaných spisů jedním policistou

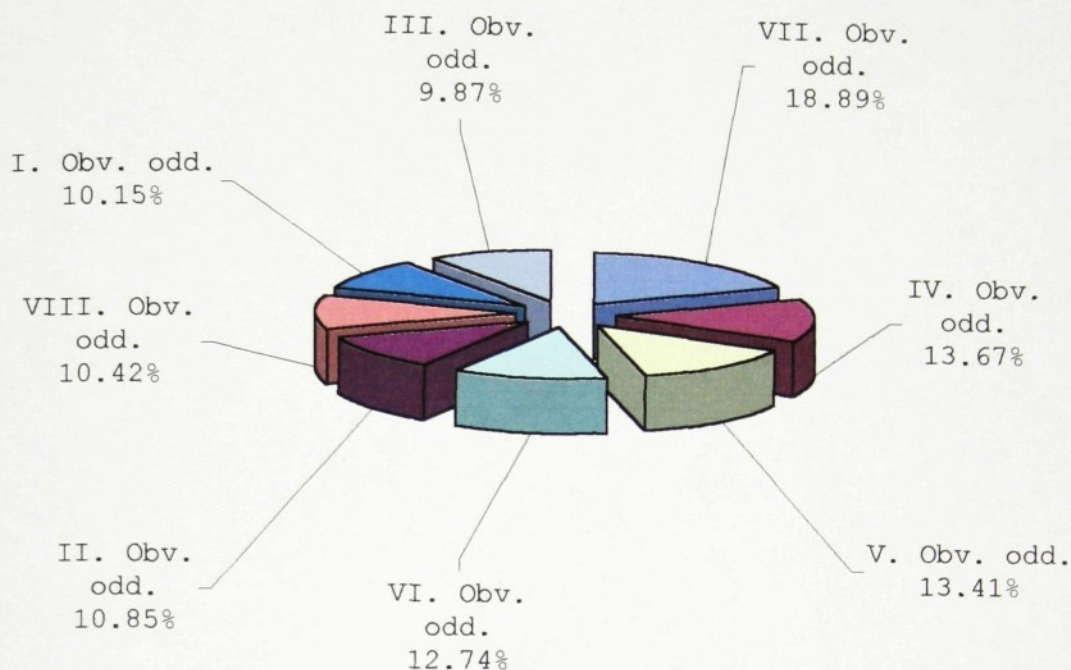
18,89%, nejméně zatížené je oddělení č. III (3. typ) se 112,06 spisu, což je 9,87%. Procentuální vyjádření je znázorněno grafem č. 3 a vztahuje se k celkovému počtu spisů všech oddělení.

Pořadové číslo obvodního oddělení	Typ oddělení	Pořadí obvodních oddělení	Počet spisů na jednoho policistu za jeden rok
VII.	4. typ	1.	214.50
IV.	3. typ	2.	155.25
V.	3. typ	3.	152.32
VI.	4. typ	4.	144.63
II.	2. typ	5.	123.19
VIII.	4. typ	6.	118.35
I.	2. typ	7.	115.30
III.	2. typ	8.	112.06

Tabulka č. 4 Pořadí obvodních oddělení podle zatíženosti

Pro potřeby naší práce bylo nutné zjistit průměrnou společnou zatíženost námi zvolených kategorií, a to kategorie obvodních oddělení 2. typu a zvláště kategorie obvodních oddělení 3. a 4. typu. Tato zatíženost byla pro každou uvedenou kategorii vypočítána sečtením průměrného počtu vyřizovaných spisů na jednotlivých odděleních a vydělením





Graf č. 3 Procentuální vyjádření spisové zátíženosti jednoho policisty na odděleních, která se zúčastnila výzkumu

tohoto součinu celkovým počtem všech policistů těchto oddělení. Zátíženost takto daných kategorií obvodních oddělení je uvedena v tabulkách č. 5 a 6. Průměrná zátíženost oddělení 2. typů je 117,30 spisu a oddělení 3. a 4. typů je 154,20 spisu. Procentuelní rozdíl zátíženosti jednotlivých kategorií oddělení je 23,93%.

Obvodní oddělení 2. typu			
Pořadové číslo oddělení	Počet spisů na oddělení za rok	Počet policistů na oddělení	Průměrný počet spisů na jednoho policistu a rok
I.	4150.80	36	
II.	4681.40	38	
III.	3249.80	29	
Celkem	12082.00	103	117.30

Tabulka č. 5 Průměrný počet spisů na jednoho policistu a rok na odděleních 2. typu



Obvodní oddělení 3. a 4. typu			
Pořadové číslo oddělení	Počet spisů na oddělení za rok	Počet policistů na oddělení	Průměrný počet spisů na jednoho policistu a rok
IV.	3570.80	23	
V.	2589.40	17	
VI.	1012.40	7	
VII.	1287.00	6	
VIII.	946.80	8	
Celkem	9406.40	61	154.20

Tabulka č. 6 Průměrný počet spisů na jednoho policistu a rok na odděleních 3. a 4. typu

#### 4. Charakteristika zkoumaného vzorku

V rámci našeho výzkumu byli osloveni policisté z obvodních oddělení, jak jsou uvedena ve 2. kapitole. Všichni policisté slouží u pořádkové policie v rozmezí od 2 do 28 let. Věkový limit nebyl dán, volným výběrem byl limit vymezen v rozmezí od 23 do 50 let. Osloveno bylo celkem 100 policistů z čehož bylo 50 policistů z oddělení 2. typu a 50 policistů, z oddělení 3. a 4. typu. Své dotazníky odevzdalo a výzkumu se zúčastnilo celkem 83 policistů, z čehož bylo 41 policistů, což je 49,40%, z oddělení 2. typu a 42 policistů, což je 50,60%, z oddělení 3. a 4. typu. Počty zúčastněných policistů z jednotlivých typů oddělení jsou uvedeny v tabulce č. 7. Procentuální vyjádření počtu zúčastněných policistů je vztaženo k jejich celkovému počtu a je znázorněno v grafu č. 4.

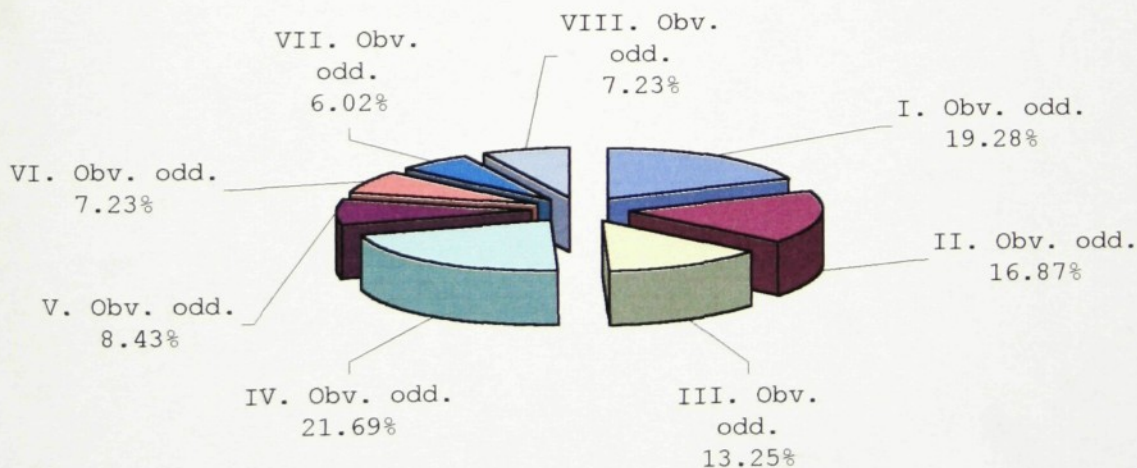
Z celkového počtu 83 policistů se výzkumu zúčastnilo 51 okrskářů, což je 61,45%, a 32 dokumentaristů, což je 38,55%, 43 policistů, což je 51,81%, bylo s délkou služby do 10 let a 40 policistů, což je 48,19%, s délkou služby nad 10 let. Procentuální vyjádření se vztahuje k celkovému počtu okrskářů a dokumentaristů, a zvláště k policistům s délkou služby do 10



a nad 10 let. Počty jednotlivých skupin policistů jsou uvedeny v tabulce č. 8 a procentuální vyjádření v grafu č. 5.

Pořadové číslo obvodního oddělení	Počet policistů - účastníků výzkumu	Procent zúčastněných z celkového počtu
I.	16	19.28
II.	14	16.87
III.	11	13.25
IV.	18	21.69
V.	7	8.43
VI.	6	7.23
VII.	5	6.02
VIII.	6	7.23
Celkem	83	100.00

Tabulka č. 7 Přehled počtů policistů, účastníků výzkumu

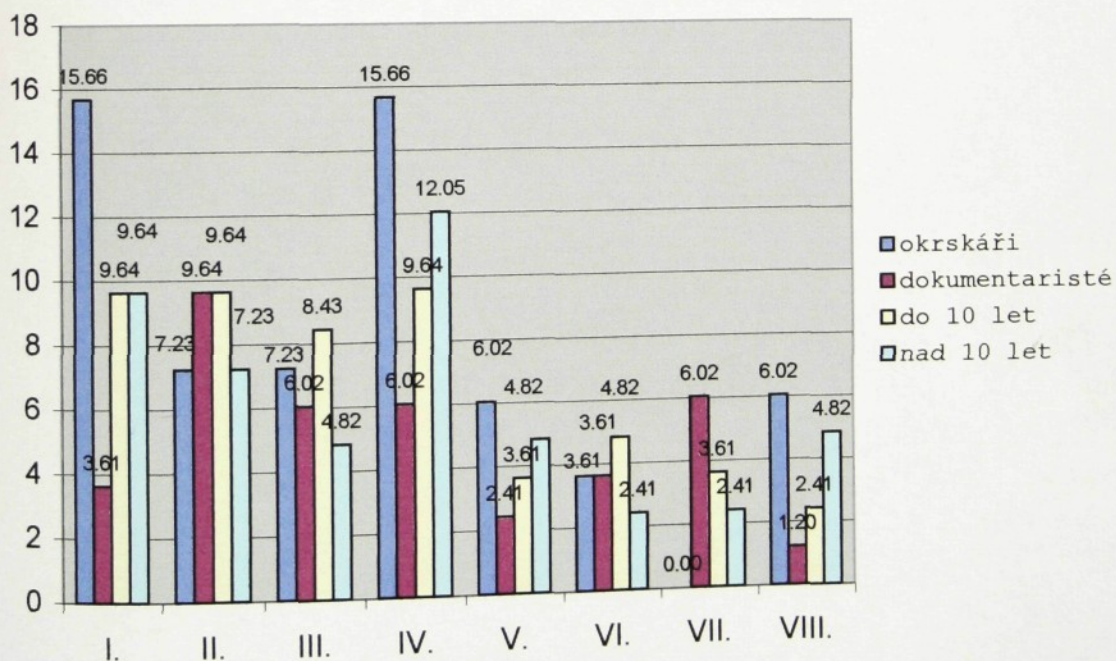


Graf č. 4 Procentuální vyjádření počtu policistů, zúčastněných ve výzkumu, z jednotlivých obvodních oddělení



Pořadové číslo obvodního oddělení	Počty policistů zúčastněných výzkumu							
	okrskář	%	dokumentarista	%	do 10 let	%	nad 10 let	%
I.	13	15.66	3	3.61	8	9.64	8	9.64
II.	6	7.23	8	9.64	8	9.64	6	7.23
III.	6	7.23	5	6.02	7	8.43	4	4.82
IV.	13	15.66	5	6.02	8	9.64	10	12.05
V.	5	6.02	2	2.41	3	3.61	4	4.82
VI.	3	3.61	3	3.61	4	4.82	2	2.41
VII.	0	0.00	5	6.02	3	3.61	2	2.41
VIII.	5	6.02	1	1.20	2	2.41	4	4.82
Celkem	51	61.45	32	38.55	43	51.81	40	48.19

Tabulka č. 8 Počty zúčastněných policistů podle pracovní činnosti a délky služby



Graf č. 5 Grafické vyjádření tabulky č.8



## 5. Formulace hypotéz

### 1. Hypotéza

Předpokládáme, že stresový práh bude vyšší u policistů zařazených na obvodních odděleních 3. a 4. typu.

### 2. Hypotéza

Předpokládáme, že symptomy stresu se budou více projevovat u policistů zařazených na obvodních odděleních 2. typu.

### 3. Hypotéza

Předpokládáme, že lépe umí se stresem bojovat policisté, kteří jsou zařazeni na obvodních odděleních 2. typu.

### 4. Hypotéza

Předpokládáme, že stresový práh bude vyšší u policistů, kteří slouží déle než 10 let.

### 5. Hypotéza

Předpokládáme, že symptomy stresu se budou více projevovat u policistů, kteří jsou zařazeni jako okrskáři.



## 6. Zvolená metoda

Pro náš výzkum jsme zvolili metodu dotazníkového šetření. Touto metodou jsme ověřovali všechny stanovené hypotézy. Jedná se o dotazník s uzavřenými otázkami, který byl převzat z Lukeše.(8) Skládá se ze tří částí, kdy respondenti odpovídají na otázky zaškrtnutím jedné možnosti z těchto odpovědí - nikdy, zřídka, někdy, často. Odpovědi jsou seřazeny ve sloupcích pod sebou, a každá odpověď v daném sloupci má dané bodové ohodnocení a to takto - 1, 2, 3 a 4 body. Odpovědi ve třetí části dotazníku jsou v obráceném pořadí a bodové ohodnocení je rovněž opačné.

V první části dotazníku respondenti odpovídají na otázku - Co považujete za zdroje svého stresu? Výsledky: průměr = 60, sigma 7. Počet dosažených bodů mezi 53 - 67 je jakýsi průměr populace, to znamená, že respondent je „běžně“ stresovatelný. Pokud je skóre vyšší než 70, znamená to, že příliš mnoho věcí ho stresuje nebo rozladí - stresový práh je nízký a snadno je přetížený, hněvivý, rozladěný. Počet bodů podstatně nižší (než 60) ukazuje, že je klidný, rezistentní vůči stresu, řadu problémů dokáže „hodit za hlavu“.

Ve druhé části respondenti odpovídají na otázku - Jaké symptomy stresu se u vás projevují? Výsledky: průměr = 49, sigma 6. V pásmu 43 - 55 bodů lze usuzovat, že projevy stresu jsou vcelku přiměřené, ne příliš nápadné. Počet dosažených bodů vyšší než 55 naznačuje, že stres je na respondentovi často vidět, má mnoho projevů a rozlad. Ty mohou v kontaktu s lidmi vyvolat negativní reakce. Počet bodů pod 40 svědčí pro stabilitu a klid, kvalitní zvládání a odolnost.

Ve třetí části respondenti odpovídají na otázku - Když se u vás objeví projevy stresu pak? Výsledky: průměr 25, sigma 3. V pásmu 22 - 28 bodů se dá očekávat, že obranné aktivity respondenta ve stresu jsou vcelku běžné, normální jako u



většiny lidí. Počet dosažených bodů vyšší než 29 naznačuje, že se stresem spíše neumí bojovat, jeho opatření proti stresu jsou nepřiměřená, mohou ještě stres zvyšovat a prodlužovat. Počet dosažených bodů pod 22 ukazuje, že „se vyzná“, dokáže přiměřeně vyžadovat pomoc od okolí a stres řešit i vlastní aktivitou.

## V. INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

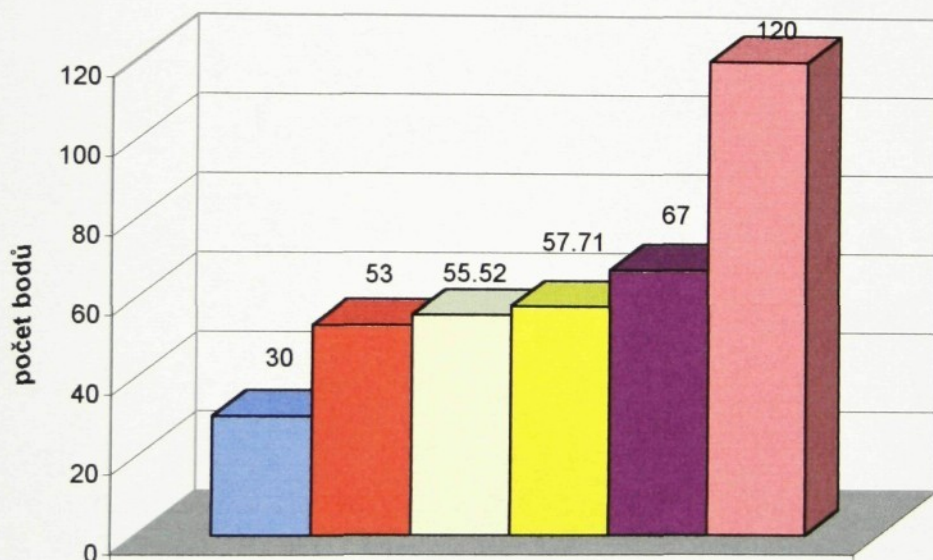
### 1. Ověření hypotézy č. 1

K ověření této hypotézy jsme použili 1. část dotazníku, ve které je bodové rozpětí od 30 do 120 bodů. V kategorii oddělení 2. typů byl nejnižší počet dosažených bodů 30 a nejvyšší 98. Této hodnoty dosáhl vždy jeden respondent. Na odděleních 3. a 4. typů dosáhl nejnižšího počtu 33 bodů jeden respondent, největší počtu 81 bodů, dosáhli v této kategorii dva respondenti. Tabulka č. 9 obsahuje údaje o průměrech dosažených bodů jednotlivými kategoriemi oddělení. Výsledky ukazují, že nižšího počtu bodů, to je 55,52 bodu, oproti 57,71 bodu dosáhla druhá kategorie, což jsou obvodní oddělení 3. a 4. typu. Přehled dosažených bodů je znázorněn grafem č. 6. Body dosažené v jednotlivých kategoriích odpovídají danému průměru populace, což je velice uspokojujivé zjištění. Ze zkoumaného vzorku dosáhlo v první kategorii 41,46% respondentů (17 resp.) průměru, lepšího výsledku dosáhlo 36,59% respondentů (15 resp.). Znázorněno grafem č. 7. Ve druhé kategorii dosáhlo průměru 40,48% respondentů (17 resp.) a lepšího výsledku dosáhlo 42,86% respondentů (18 resp.). Znázorněno grafem č. 8.



Poř. číslo oddělení	Oddělení 2. typu			Oddělení 3. a 4. typu				
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.
Počet respondentů	16	14	11	18	7	6	5	6
Počet dosažených bodů	913	768	685	928	420	367	301	316
Celkový počet dosažených bodů	2366			2332				
Průměr bodů na 1 respondenta	57.71			55.52				

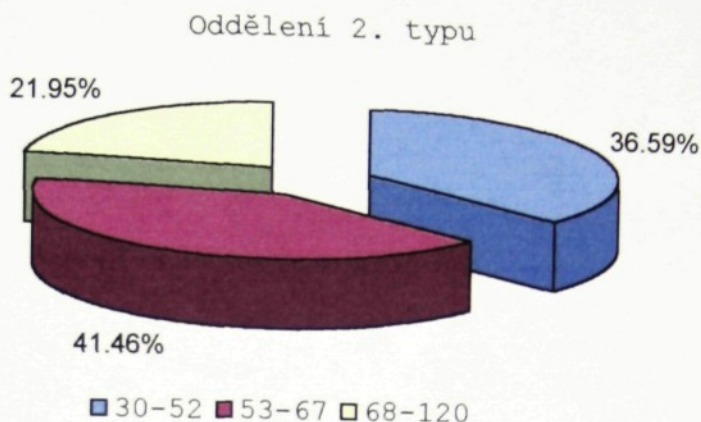
Tabulka č. 9 Počty dosažených bodů - hypotéza č. 1



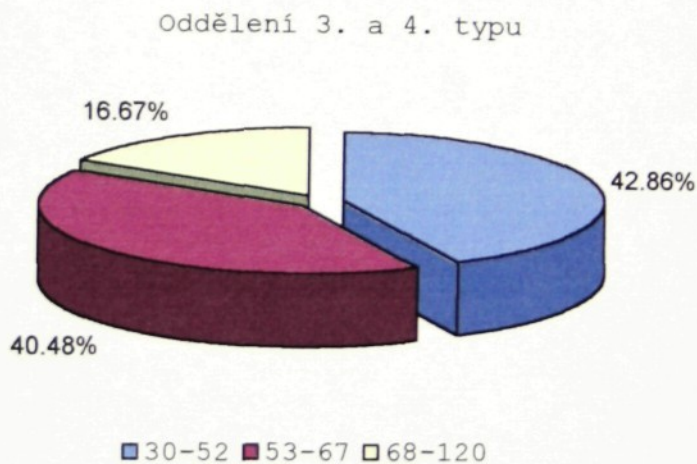
- Nejmenší možné bodové ohodnocení
- Spodní bodová hranice průměru
- Průměrný počet bodů na 1 respondenta oddělení 3. a 4. typů
- Průměrný počet bodů na 1 respondenta oddělení 2. typu
- Horní bodová hranice průměru
- Nejvyšší možné bodové ohodnocení

Graf č. 6 Grafické vyjádření bodových hodnot k hypotéze č. 1





Graf č. 7 Procentuální vyjádření počtu dosažených bodů oddělení 2. typu - k hypotéze č. 1



Graf č. 8 Procentuální vyjádření počtu dosažených bodů oddělení 3. a 4. typu - k hypotéze č. 1

Z uvedených výsledků vyplývá, že „běžně“ stresovatelných je 78,05% policistů na odděleních 2. typu a 83,34% policistů na odděleních 3. a 4. typů. Stresový práh je vyšší u policistů zařazených na odděleních 3. a 4. typů.

Hypotéza č. 1 **byla** provedeným výzkumem potvrzena.



## 2. Ověření hypotézy č. 2

K ověření této hypotézy jsme použili 2. část dotazníku, v níž je bodové rozpětí dosažených bodů od 25 do 100. V kategorii oddělení 2. typů byl nejnižší počet dosažených bodů 25 a nejvyšší 75. Této hodnoty dosáhl vždy jeden respondent. V kategorii oddělení 3. a 4. typů byl nejnižší počet bodů 26, dosažený třemi respondenty, a nejvyšší 61, dosažený dvěma respondenty. Tabulka č. 10 obsahuje údaje o průměrech dosažených bodů jednotlivými kategoriemi oddělení. Výsledky ukazují, že nižšího počtu bodů, což je 40,10 bodu, dosáhla kategorie oddělení 2. typů. Kategorie 3. a 4. typů dosáhla 43,26 bodu. Průměry dosažených bodů, jednotlivými kategoriemi odpovídají pásmu lepšího průměru, což je velice dobrý výsledek. Přehled dosažených bodů je uveden v grafu č. 9. V kategorii oddělení 2. typů dosáhlo průměru 26,83% respondentů (11 resp.), lepšího výsledku dosáhlo 58,54% respondentů (24 resp.). Znázorněno grafem č. 10. U kategorie oddělení 3. a 4. typů dosáhlo průměru 33,33% respondentů (14 resp.), lepších výsledků dosáhlo 54,76% respondentů (23 resp.). Znázorněno grafem č. 11.

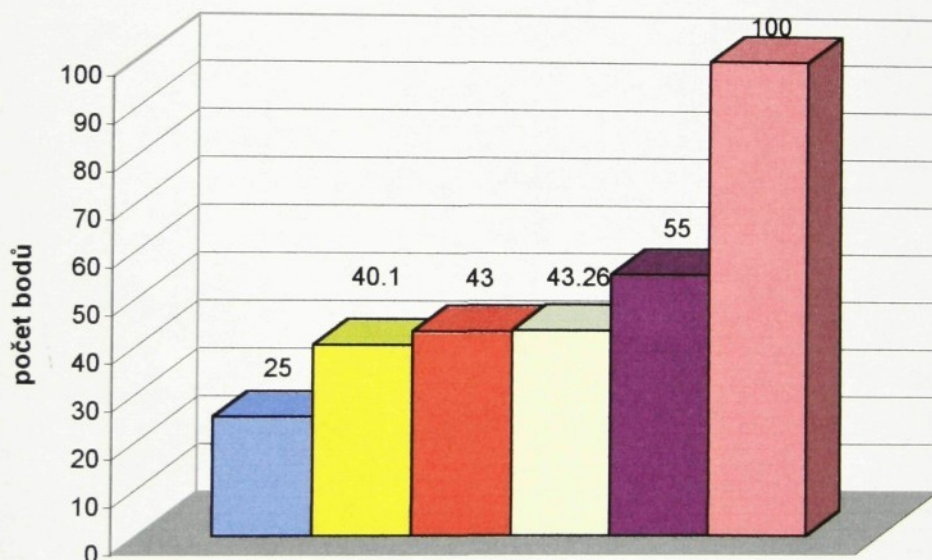
Z uvedených výsledků vyplývá, že projevy stresu policistů jsou přiměřené u 85,37% na odděleních 2. typů a 88,09% na odděleních 3. a 4. typů. I když jsou rozdíly výsledků minimální, můžeme říci, že symptomy stresu se budou více projevovat u policistů 2. typů obvodních oddělení.

Hypotéza č. 2 **byla** provedeným výzkumem ověřena.



Poř. číslo oddělení	Oddělení 2. typu			Oddělení 3 a 4. typu				
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.
Počet respondentů	16	14	11	18	7	6	5	6
Počet dosažených bodů	624	593	427	770	297	282	216	252
Celkový počet dosažených bodů	1644			1817				
Průměr bodů na 1 respondenta	40.10			43.26				

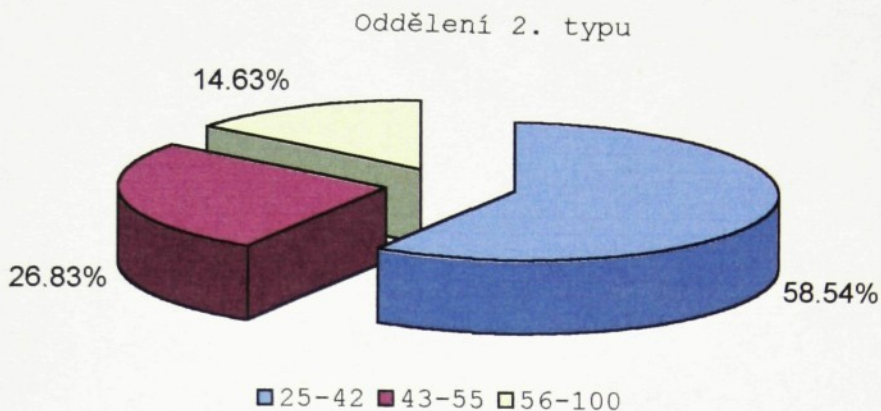
Tabulka č. 10 Počty dosažených bodů - hypotéza č. 2



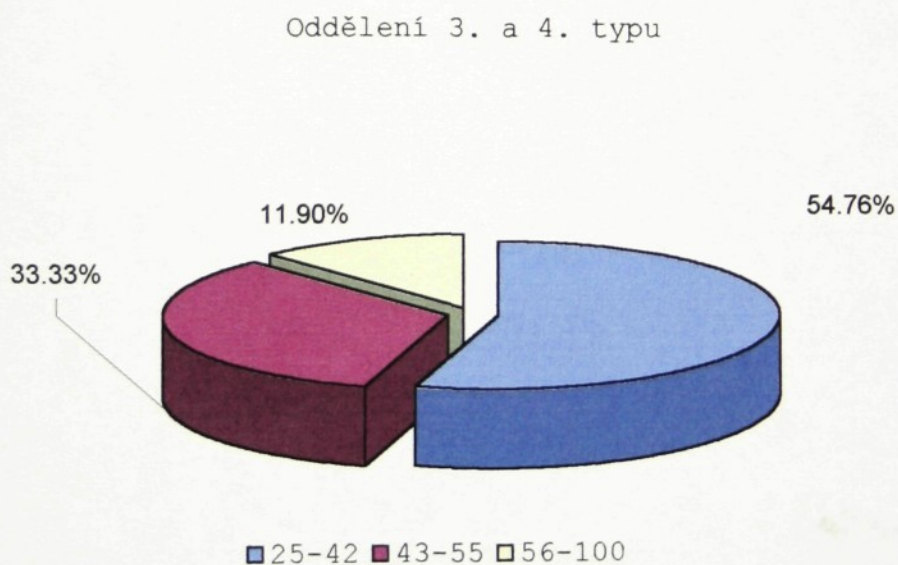
- Nejmenší možné bodové ohodnocení
- Průměrný počet bodů na 1 respondenta oddělení 2. typu
- Spodní bodová hranice průměru
- Průměrný počet bodů na 1 respondenta oddělení 3. a 4. typů
- Horní bodová hranice průměru
- Nejvyšší možné bodové ohodnocení

Graf č. 9 Grafické vyjádření bodových hodnot k hypotéze č. 2





Graf č. 10 Procentuální vyjádření počtu dosažených bodů oddělení 2. typu - k hypotéze č. 2



Graf č. 11 Procentuální vyjádření počtu dosažených bodů oddělení 3. a 4. typu - k hypotéze č. 2



### 3. Ověření hypotézy č. 3

K ověření této hypotézy jsme použili 3. část dotazníku, kde je rozpětí bodů od 15 do 60. V kategorii oddělení 2. typů bylo dosaženo nejnižšího počtu bodů 28 a nejvyššího 44, vždy jedním respondentem. V kategorii oddělení 3. a 4. typů byl nejnižší počet 28 bodů a nejvyšší 46 bodů, dosažených vždy jedním respondentem. Tabulka č. 11 obsahuje údaje o průměrech dosažených bodů jednotlivými kategoriemi oddělení. Výsledky ukazují, že nižšího počtu bodů, což je 35,36 bodu, dosáhla kategorie oddělení 3. a 4. typů. Kategorie 2. typů oddělení dosáhla 37,80 bodu. Přehled bodů znázorňuje graf č. 12. Výsledky dosažené oběma kategoriemi jsou velice neuspokojivé, alarmující. V kategorii 2. typů oddělení dosáhlo 2,44% respondentů (1 resp.) pásma průměru, lepší výsledek nebyl dosažen, 97,56% respondentů (40 resp.) dosáhlo, vzhledem k normě, horších výsledků. Znázorněno grafem č. 13. U kategorie 3. a 4. typů oddělení dosáhlo 2,38% respondentů (1 resp.) pásma průměru, lepší výsledek nebyl zaznamenán, horšího výsledku dosáhlo 97,62% respondentů (41 resp.). Znázorněno grafem č. 14. Rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi jsou nevýznamné.

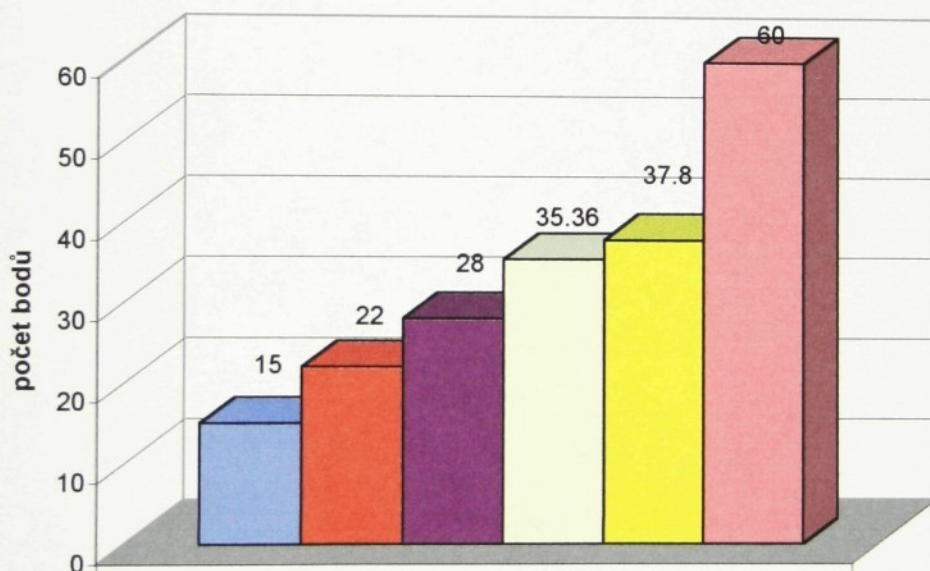
Z uvedených výsledků vyplývá, že 97,59% policistů všech typů obvodních oddělení spíše neumí se stresem bojovat, jejich opatření proti stresu nejsou přiměřená a mohou ještě stres zvyšovat a prodlužovat.

Hypotéza č. 3 **nebyla** provedeným výzkumem potvrzena.



Poř. číslo oddělení	Oddělení 2. typu			Oddělení 3 a 4. typu				
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.
Počet respondentů	16	14	11	18	7	6	5	6
Počet dosažených bodů	594	545	411	581	263	222	193	226
Celkový počet dosažených bodů	1550			1485				
Průměr bodů na 1 respondenta	37.80			35.36				

Tabulka č. 11 Počty dosažených bodů - hypotéza č. 3

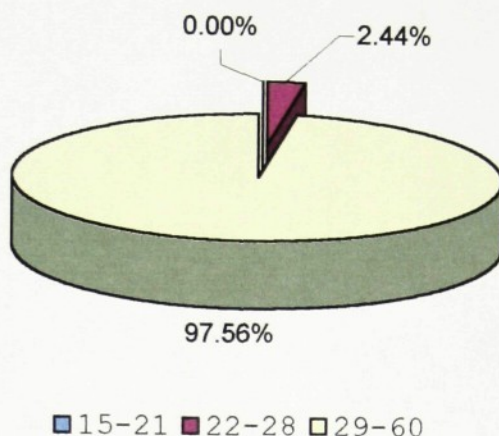


- Nejmenší možné bodové ohodnocení
- Spodní bodová hranice průměru
- Horní bodová hranice průměru
- Průměrný počet bodů na 1 respondenta oddělení 3. a 4. typů
- Průměrný počet bodů na 1 respondenta oddělení 2. typu
- Nejvyšší možné bodové ohodnocení

Graf č. 12 Grafické vyjádření bodových hodnot k hypotéze č. 3

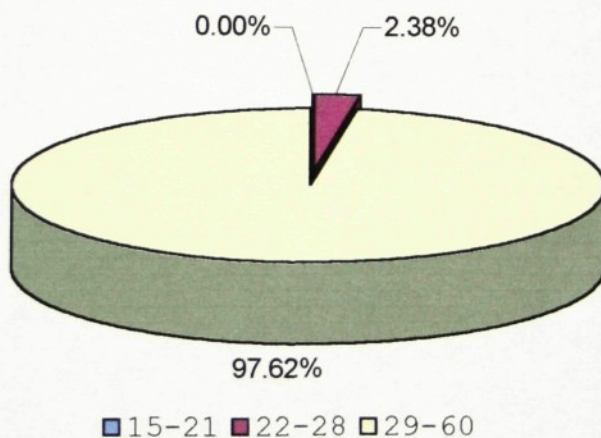


Oddělení 2. typu



Graf č. 13 Procentuální vyjádření počtu dosažených bodů oddělení 2. typu - k hypotéze č. 3

Oddělení 3. a 4. typu



Graf č. 14 Procentuální vyjádření počtu dosažených bodů oddělení 3. a 4. typu - k hypotéze č. 3

#### 4. Ověření hypotézy č. 4

K ověření této hypotézy jsme použili 1. část dotazníku, ve které je bodové rozpětí od 30 do 120 bodů. Zkoumány byly



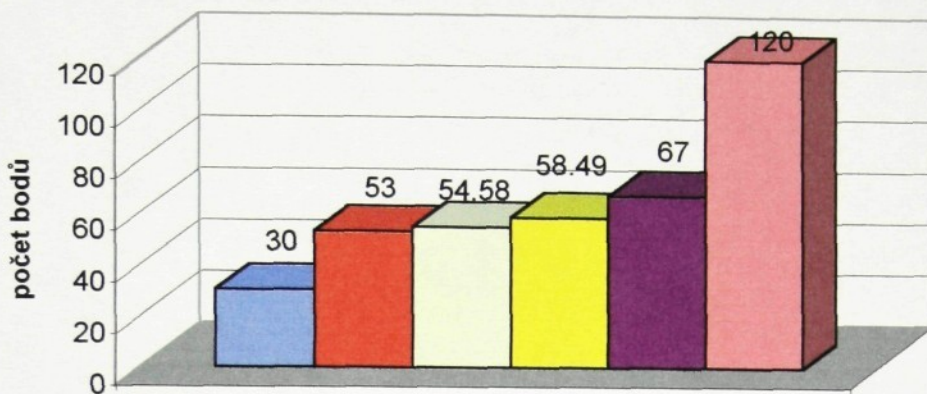
dvě kategorie policistů zařazených na obvodních odděleních, bez rozdílu typů oddělení a jejich pracovního zařazení. První kategorií policistů byli ti, kteří u policie slouží méně než 10 let a druhou kategorií ti, kteří slouží déle než 10 let. V první kategorii byl nejnižší počet dosažených bodů 30 a nejvyšší 98. Těchto hodnot dosáhl vždy jeden respondent. U druhé kategorie byl nejnižší počet dosažených bodů 35, dosažený dvěma respondenty, nejvyšší 81 bodů, dosažený opět dvěma respondenty. První kategorie dosáhla průměrného počtu bodů 58,49 a druhá 54,58 bodu. Počty bodů jsou uvedeny v tabulce č. 12. Obě kategorie dosáhly počtu bodů, který odpovídá pásmu průměru, což je uspokojivé zjištění. Znázorněno grafem č. 15. V první kategorii dosáhlo 39,53% respondentů (15 resp.) pásma průměru, lepších výsledků dosáhlo 34,88% respondentů (17 resp.). Ve druhé kategorii dosáhlo průměru 40,00% respondentů (19 resp.) a lepších výsledků 47,50% respondentů (16 resp.).

Z uvedených výsledků vyplývá, že „běžně“ stresovatelných je 74,41% policistů s délkou služby do 10 let a 87,50% policistů s délkou služby nad 10 let. Stresový práh je vyšší u policistů, kteří slouží déle než 10 let.

Hypotéza č. 4 **byla** provedeným výzkumem potvrzena.

Délka služby	Do 10 let	Nad 10 let
Počet respondentů	43	40
Počet dosažených bodů	2515	2183
Průměr bodů na 1 respondenta	58.49	54.58

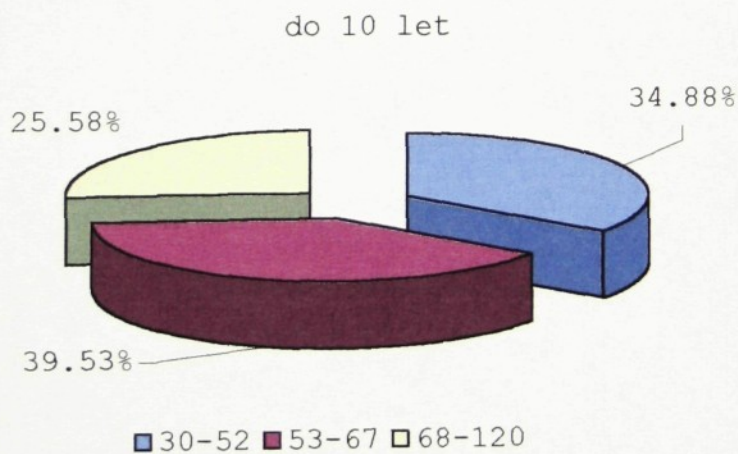
Tabulka č. 12 Počty dosažených bodů - hypotéza č. 4



1

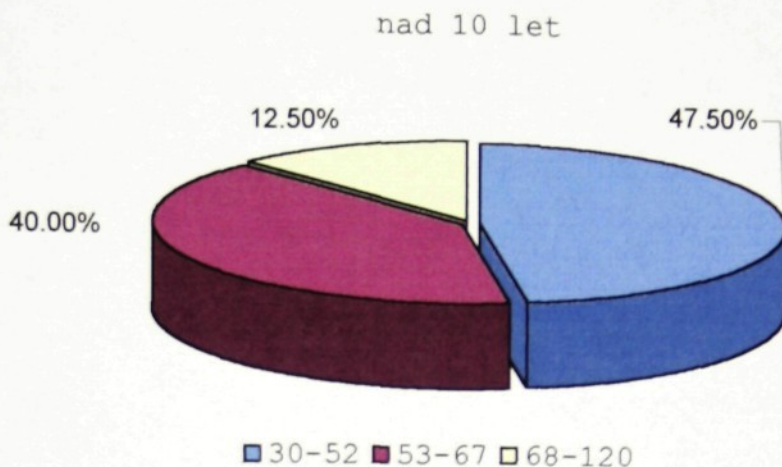
- Nejmenší možné bodové ohodnocení
- Spodní bodová hranice průměru
- Průměrný počet bodů na 1 respondenta s délkou služby nad 10 let
- Průměrný počet bodů na 1 respondenta s délkou služby do 10 let
- Horní bodová hranice průměru
- Nejvyšší možné bodové ohodnocení

Graf č. 15 Grafické vyjádření bodových hodnot k hypotéze č. 4



Graf č. 16 Procentuální vyjádření počtu dosažených bodů respondentů s délkou služby do 10 let - k hypotéze č. 4





Graf č. 17 Procentuální vyjádření počtu dosažených bodů respondentů s délkou služby nad 10 let - k hypotéze č. 4

## 5. Ověření hypotézy č. 5

K ověření hypotézy č. 5 jsme použili 2. část dotazníku, ve kterém je bodové rozmezí od 25 do 100 bodů. Zkoumány byly dvě kategorie policistů bez ohledu na to, na jakém typu obvodního oddělení jsou zařazeni a jak dlouho slouží u policie. První kategorií jsou policisté, kteří jsou zařazeni jako okrskáři a druhou kategorií jsou policisté zařazení jako dokumentaristé. V první kategorii bylo dosaženo minimálního počtu bodů 26 třemi respondenty, jedním respondentem maximálního počtu 75 bodů. Ve druhé kategorii bylo jedním respondentem dosaženo minimálního počtu bodů 25, maximální počet bodů, 61, dosáhli dva respondenti. První kategorie dosáhla průměrného počtu 42,39 bodu a druhá kategorie 43,72 bodu, jak je uvedeno v tabulce č. 13, znázorněno grafem č. 18.

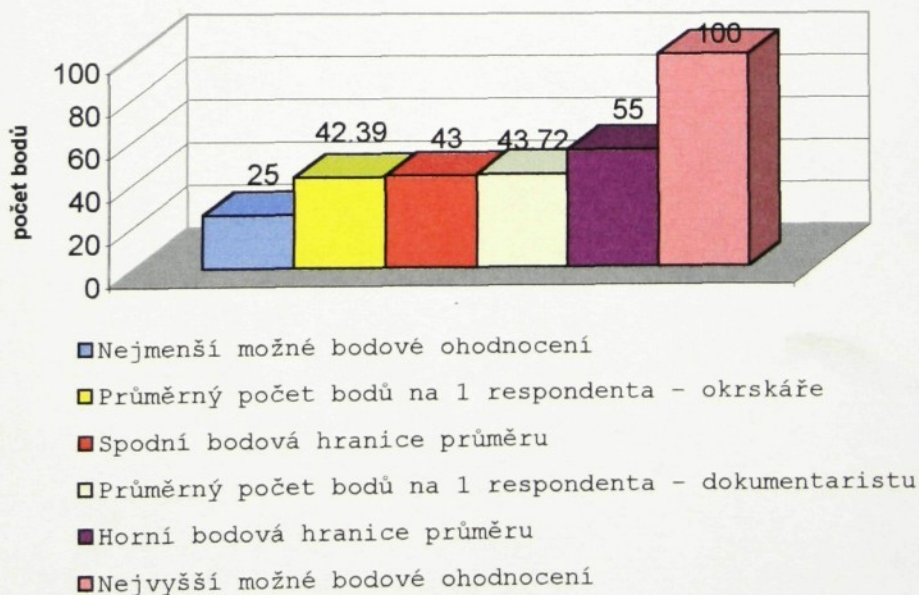
V první kategorii dosáhlo 19,61% respondentů (10 resp.) pásma průměru, lepších výsledků dosáhlo 62,75% respondentů (32 resp.). Znázorněno grafem č. 19. Ve druhé kategorii dosáhlo pásma průměru 46,88% respondentů (15 resp.), lepšího výsledku dosáhlo 43,75% respondentů (14 resp.). Znázorněno grafem č. 20.

Z uvedených výsledků vyplývá, že projevy stresu jsou přiměřené u 84,36% okrskářů a 90,63% dokumentaristů. Symptomy stresu se budou více projevovat u okrskářů.

Hypotéza č. 5 **byla** provedeným výzkumem potvrzena.

Služební zařazení	Okrskáři	Dokumentaristé
Počet respondentů	51	32
Počet dosažených bodů	2162	1399
Průměr bodů na 1 respondenta	42.39	43.72

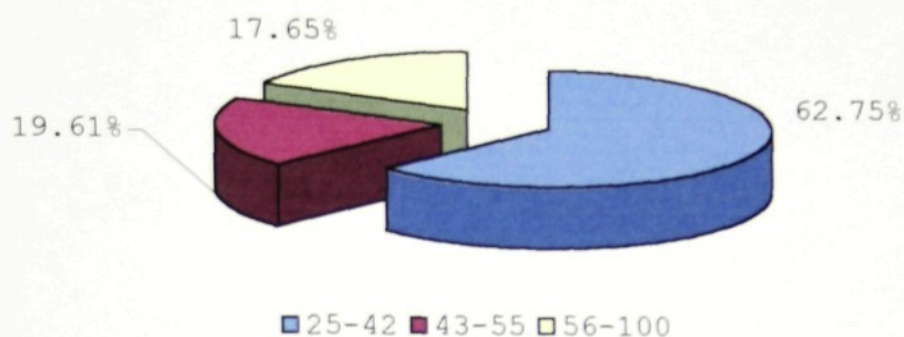
Tabulka č. 13 Počty dosažených bodů - hypotéza č. 5



Graf č. 18 Grafické vyjádření bodových hodnot k hypotéze č. 4

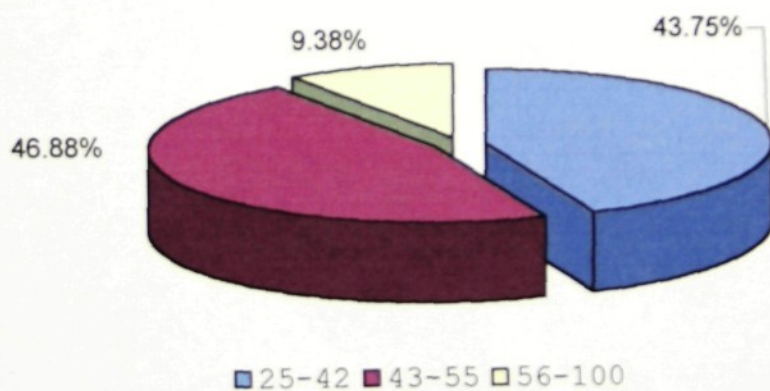


okrskáři



Graf č. 19 Procentuální vyjádření počtu dosažených bodů respondentů - okrskářů - k hypotéze č. 5

dokumentaristé



Graf č. 20 Procentuální vyjádření počtu dosažených bodů respondentů - dokumentaristů - k hypotéze č. 5

## 6. Shrnutí výsledků výzkumu

Provedeným výzkumem k 1. a 2. hypotéze bylo zjištěno, že lepších výsledků dosáhla kategorie 2. a 3. typů obvodních oddělení, která jsou rovněž více pracovním zatížením než oddělení 2. typů. Tyto výsledky mohou být ovlivněny právě zatížeností jednotlivých oddělení. Lze předpokládat, že policisté zařazení na více zatížených odděleních se častěji setkávají se stresovými situacemi, se kterými se musejí vyrovnat, mají s nimi tedy více zkušeností. Proto stresový práh u těchto policistů bude vyšší a méně se u nich budou projevovat symptomy stresu.

U 3. hypotézy dosáhly obě kategorie oddělení stejně alarmujících výsledků, bez ohledu na zatíženost oddělení. Tento výsledek může být ovlivněn zejména tím, že donedávna byli policisté v minimální míře informováni o tom, co to stres je, jak se projevuje, ale zejména, jak se proti němu mají bránit. Policisté tedy nevědí, jaká opatření proti stresu mají používat.

U hypotéz č. 4 a 5 bylo zjištěno, že stresový práh je vyšší u policistů sloužících déle než 10 let a že se symptomy stresu více projevují u policejních inspektorů - okrskářů, což znamená, že u policejních inspektorů - dokumentaristů, se symptomy stresu projevují méně. Dokumentaristy se většinou stávají déle sloužící policisté. Z toho vyplývá, že stresovost policistů je pravděpodobně závislá na délce služby. Déle sloužící policista se vícekrát setkal se stresovou situací a má tedy více zkušeností s jejím řešením. Stresový práh u délesloužícího, zkušenějšího policisty bude vyšší a symptomy stresu se u něj budou méně projevovat.



## VI. ZÁVĚR

V rámci zpracování bakalářské práce jsme se zabývali problémem stresu na pracovišti v podmínkách příslušníků pořádkové služby Policie České republiky.

V teoretické části jsme uvedli, jaké místo má služba pořádkové policie v organizaci Policie ČR, jaké úkoly plní, jaká jsou její pracoviště a nastínili jsme si, co obnáší práce pořádkového policisty. Uvedli jsme, co jsou náročné životní situace, seznámili jsme se s pojmem stres, se stresory a uvedli jsme si stresory, které působí na pracovišti a uvedli jsme příklady těchto stresorů v praxi. Dotkli jsme se problému vlivu stresu na zdraví člověka a nastínili jsme způsoby zvládání stresu.

V praktické části jsme uvedli výsledky výzkumu, který jsme prováděli mezi policisty pořádkové policie v rámci Ústeckého kraje. V rámci výzkumu byly stanoveny různé kategorie policistů. První kategorií byli policisté zařazení na odděleních 2. typu a druhou kategorií byli policisté, kteří jsou zařazení na odděleních 3. a 4. typu. Dalšími kategoriemi byli policisté s délkou služby do 10 let a nad 10 let a dále policejní inspektoři - okrskáři a dokumentaristé. Pomocí dotazníkového šetření jsme chtěli zjistit, zda jsou mezi jednotlivými kategoriemi policistů rozdíly v úrovni stresového prahu, projevech stresu a umění se stresem bojovat. Vyhodnocením výsledků mělo být zjištěno, zda je stresovost policistů závislá na pracovní zatíženosti oddělení, kde jsou zařazení. Pro tento účel jsme stanovili několik hypotéz. Alarmujícím zjištěním bylo, že 97,59% policistů neumí se stresem bojovat a jejich opatření proti stresu jsou nepřiměřená. V otázce závislosti zatíženosti oddělení na stresovosti policistů bylo zjištěno, že lepších výsledků dosáhli policisté více zatížených oddělení a policisté délesloužící. Z těchto výsledků lze usuzovat, že stresovost

policistů je spíše závislá na zkušenostech policistů se stresovými situacemi a ne na pracovním zatížení útvarů.

Námi zjištěné výsledky nelze samozřejmě zobecňovat, a to ani v rámci Policie ČR, neboť jsme ve svých závěrech vycházeli z malého a úzce zaměřeného vzorku policistů. Přesto se domníváme, že tato práce může být využita vedoucími pracovníky a policejními psychology jako zdroj informací, vedoucích ke správnému nasměrování jejich činnosti v oblasti omezení pracovních stresorů a pomoci policistům, kteří jsou stresem postiženi.



Seznam použité literatury:

- 1) ČÍRTKOVÁ, L.: *Policejní psychologie*. Praha: Support, 1996.
- 2) ČÍRTKOVÁ, L., SPURNÝ, J.: *Péče o policisty po extrémních stresových situacích*. In časopis *Kriminalistika*, 3/2001. Praha: Ministerstvo vnitra, 2001.
- 3) ČÍRTKOVÁ, L.: *Pracovní stres policistů*. Příloha časopisu *Policista*, 9/1997. Praha: Ministerstvo vnitra, 1997.
- 4) ČÍRTKOVÁ, L.: *Psychologické důsledky použití střelné zbraně policistou*. Sborník *Policejní akademie ČR*, č. 1/1996, str. 29-32. Praha: Policejní akademie ČR, 1996.
- 5) HARTL, P., Hartlová, H.: *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000.
- 6) HENNIG, C., KELLER, G.: *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996.
- 7) KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994.
- 8) LUKEŠ, V.: *Antistresový program*. České Budějovice: Pedagogické centrum, 2001.
- 9) MAREŠOVÁ, A.: *Kriminalita v roce 1996*. Příloha časopisu *Policista*, 3/1997. Praha: Ministerstvo vnitra, 1997.
- 10) MAYEROVÁ, M.: *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997.
- 11) SCHREIBER, V.: *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992.
- 12) ŠVINGALOVÁ, D.: *Základy psychologie III. díl*. Liberec: Technická univerzita Liberec, 2000.
- 13) ŠVINGALOVÁ, D.: *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita Liberec, 2000.

Zákony, předpisy a další literatura:

- 14) Zákon ČNR č. 283/91 Sb., o Policii České republiky ve znění pozdějších změn a doplňků.
- 15) Zákon ČNR č. 140/1961 Sb., trestní zákon ve znění pozdějších změn a doplňků.
- 16) Závazný pokyn policejního prezidenta č. 120/2002, kterým se stanoví zásady pro činnost výkonných organizačních článků služby pořádkové policie.
- 17) Závazný pokyn policejního prezidenta č. 129/2001, kterým se zřizuje systém poskytování posttraumatické intervenční péče příslušníků PČR, kteří prožili traumatizující událost v souvislosti s plněním služebním úkolů.
- 18) Brožura „Akutní a posttraumatické zátěžové reakce po extrémních událostech při výkonu policejní služby“.