

**Výskyt syndromu vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie
a vyšetřování Krajského ředitelství Policie ČR kraje Vysočina**

Bc. Ivo Mareček

Diplomová práce

2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Ivo Mareček**
Osobní číslo: **H11345**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Výskyt syndromu vyhoření u příslušníků Služby
kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství
Policie ČR kraje Vysočina**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti organizace policie ČR a výkonu služby policisty ve služebním poměru.
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvantitativního výzkumu pomocí dotazníku.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

ATKINSON, Rita L. Psychologie. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

BLATNÝ, Marek a kolektiv. Psychologie osobnosti. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak neztratit nadšení. Praha: Grada, 1998. ISBN 8071695513.

KOPŘIVA, Karel. Lidský vztah jako součást profese. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-429-X.

PÁVKOVÁ, Jiřina a kolektiv. Pedagogika volného času. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-7116.

STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Eva Machů, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **30. listopadu 2012**

Termín odevzdání diplomové práce: **26. dubna 2013**

Ve Zlíně dne 14. února 2013


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně
24. 4. 2013

.....
Mareš

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užitje-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Práce se zabývá vlivem specifických rizikových faktorů (prediktorů) na míru vyhoření policistů, sloužících na Službě kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství Policie České republiky kraje Vysočina.

Metodou teoretické analýzy dostupných informačních zdrojů je zpracován ucelený soubor poznatků poukazujících na ohrožení syndromem vyhoření v závislosti na věku, délce služby, životním stylu a aktivitách, na konkrétním pracovním zařazení, uspokojení z práce a její oceněním, na časovém a pracovním stresu a na daných rysech osobnosti, nutných pro výkon povolání policisty.

Ve výzkumné části je popsána metodika výzkumného šetření. Při sběru dat byla použita metoda kvantitativního výzkumu s využitím vlastního dotazníku a dotazníku Burnout Measure. Získané údaje slouží k charakteristice výzkumného souboru a předpokládaných rizikových faktorů pro vznik syndromu vyhoření. Testováním stanovených hypotéz je potvrzena či vyvrácena jejich souvislost se zjištěnou mírou vyhoření dané skupiny osob. Výsledky výzkumu jsou prezentovány pomocí tabulek, grafů a slovního vyjádření.

Klíčová slova: policista, životní styl, zdraví, stres, syndrom vyhoření

ABSTRACT

This work deals with the influence of specific risk factors (predictors) to measure burnout of the officers serving on the Criminal Police and Investigation Service of the Regional Police Directorate Vysočina. The method of theoretical analysis of available information sources is processed by a comprehensive body of knowledge pointing to the danger of burnout syndrome depending on age, length of service, lifestyle and activities for a specific job classification, job satisfaction and its award, the time and work-related stress and on the particular features of personality necessary for the police profession.

The research section describes the methodology of the research. For the data collection, the method of quantitative research was used. I took a questionnaire especially created and a questionnaire Burnout Measure. The obtained data are used to characterize the experimental group and the expected risk factors for burnout. Testing the hypotheses their relationship with the burnout found in the given group of people is confirmed or refuted. The research results are presented using tables, graphs, and verbal expression.

Keywords: policeman, lifestyle, health, stress, burnout syndrome

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Evě Machů Ph.D. za rady a metodické pokyny při zpracování tématu, které jsem si zvolil.

MOTTO

„Povolání dává člověku příležitost smysluplně žít, pokud v něm nějaký smysl spatřuje.“

Jaro Křivohlavý

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| I TEORETICKÁ ČÁST..... | 12 |
| 1 SYNDROM VYHOŘENÍ..... | 13 |
| 1.1 Syndrom vyhoření v literatuře a ve vědeckém výzkumu | 13 |
| 1.2 Příčiny vzniku syndromu vyhoření..... | 15 |
| 1.2.1 Rizikové faktory syndromu vyhoření | 16 |
| 1.3 Příznaky syndromu vyhoření..... | 18 |
| 1.4 Fáze syndromu vyhoření..... | 19 |
| 1.5 Diagnostika syndromu vyhoření..... | 20 |
| 1.5.1 Způsob dotazníkového šetření | 20 |
| 1.6 Prevence syndromu vyhoření..... | 21 |
| 1.6.1 Prevence syndromu vyhoření na pracovišti | 22 |
| 1.7 Léčba burn-out syndromu..... | 23 |
| 2 STRES | 25 |
| 2.1 Stres a osobnost | 27 |
| 2.2 Jak zvládat stres | 28 |
| 2.3 Prevence stresu | 29 |
| 2.3.1 Životospráva | 29 |
| 2.3.2 Úprava pracovních podmínek..... | 30 |
| 3 ŽIVOTNÍ STYL | 31 |
| 3.1 Volný čas | 32 |
| 3.1.1 Zájmy | 33 |
| 3.2 Volný čas policistů..... | 34 |
| 3.2.1 Volný čas a péče o zdraví policistů | 35 |
| 4 STRUKTURA A ORGANIZACE POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY | 36 |
| 4.1 Struktura a organizace Krajského ředitelství Policie kraje Vysočina..... | 37 |
| 4.2 Požadavky pro přijetí k Policii České republiky | 39 |
| 4.3 Náplň práce příslušníka Policie ČR..... | 40 |
| 4.4 Náplň práce policejního důstojníka KŘP Policie ČR..... | 40 |
| II PRAKTICKÁ ČÁST | 42 |
| 5 Výzkum..... | 43 |
| 5.1 Cíl výzkumu..... | 44 |
| 5.2 Typ výzkumu | 44 |
| 5.3 Výzkumný vzorek a způsob výběru..... | 44 |
| 5.4 Proměnné | 45 |

| | | |
|-------|--|----|
| 5.5 | Hypotézy | 46 |
| 5.6 | Metody výzkumu | 50 |
| 5.7 | Způsob zpracování dat | 52 |
| 5.7.1 | Analýza dat | 52 |
| 5.7.2 | Třídění druhého stupně – testování hypotéz | 60 |
| 5.8 | Výzkum – shrnutí..... | 77 |
| | Závěr | 81 |
| | Seznam použité literatury | 82 |
| | Seznam použitých symbolů a zkratk..... | 84 |
| | SEZNAM OBRÁZKŮ | 85 |
| | SEZNAM TABULEK | 86 |
| | SEZNAM PŘÍLOH..... | 87 |

ÚVOD

Výběr tématu mé diplomové práce nebyl náhodný. Syndrom vyhoření se pomalu, ale jistě stává velkým problémem vyspělé společnosti, může postihnout každého z nás. Žijeme v hektické době. Životní tempo se každým rokem zvyšuje, svět se globalizuje a zmenšuje. Jsme zahlceni nabídkou zboží, zábavy a informací, stále pod tlakem požadavků a omezení. Za civilizační pokrok platíme však cenou nejvyšší, naším zdravím.

Práce kriminalisty v přímém výkonu služby je velmi náročná, jak fyzicky (tělesná příprava, výcvik sebeobrany a střelecká příprava), tak především psychicky. Mnohdy pak únava, traumatizující zážitky spojené s vyšetřováním trestných činů, nepodporující pracovní prostředí, omezující legislativa a provozní škrty, nemotivující finanční a morální ohodnocení, nedostatek odpočinku a neřešené osobní problémy přerostou v hluboký chronický stres, vedoucí k vyčerpání, postupnému rozvoji syndromu vyhoření, často i k psychickému či fyzickému zhroucení a odchodu ze zaměstnání.

Cílem mé diplomové práce je zpracovat komplexní přehled aktuálních poznatků souvisejících s podstatou vzniku a rozvoje burnout syndromu v širším teoretickém vztahovém rámci. Zajímají mne jak důsledky vyhoření, tak možnosti léčby a prevence, především v oblasti pracovní. Chci rovněž poukázat na ohrožení policejních důstojníků syndromem vyhoření v souvislosti s vybranými rizikovými faktory a zjistit jejich vliv na míru vyhoření osob zařazených do výzkumného souboru. Za předpokládané rizikové faktory považuji na základě teoretických východisek věk a počet let odsloužených u Policie ČR, zájmy a životní styl, časový a pracovní stres, pocit dostatečného ocenění a uspokojení z vykonané práce a specifické charakteristiky osobnosti.

Závěry tohoto výzkumu bych chtěl nabídnout vedoucí personálního oddělení Krajského ředitelství policie kraje Vysočina. Mohly by pomoci kompetentním pracovníkům při úpravě pracovních podmínek, navrhování nové a rozšíření stávající nabídky volnočasových aktivit a dalších možnosti resortní zdravotní, sociální i psychologické péče o vysoce kvalifikované odborníky pro znovu obnovení tělesného i duševního zdraví, celkové pohody a harmonie, snižování stále nadměrné fyzické a psychické zátěže a prevenci syndromu vyhoření. Tato nabídka by měla co nejvíce korespondovat se skutečnými potřebami a zájmy policistů

Obsah práce je možno rozdělit do dvou rovin.

V první, teoretické části se pokusím metodou teoretické analýzy dostupných informačních zdrojů vytvořit ucelený soubor poznatků týkajících stresu a syndromu vyhoření s důrazem na jeho prevenci a možnosti léčby. Zvláštní pozornost budu věnovat psychickým i fyzickým předpokladům, nutným pro výkon činnosti vysoce postavených policistů, jejich duševní odolnosti vůči zátěžovým situacím a dlouhodobému stresu. Budu se zabývat i společenským statutem, hodnotami a životnímu stylem policejních důstojníků, včetně využití volného času a péče o zdraví. Stručně objasním organizační strukturu Policie ČR a Krajského ředitelství kraje Vysočina a náplň práce příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování.

Druhá, praktická část, se zabývá výzkumem vlivu vybraných rizikových faktorů na míru vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování na Krajském ředitelství Policie ČR kraje Vysočina. Pro svůj výzkum zvolím kvantitativní metodologický postup. V něm chci popsat vlastnosti daného výzkumného souboru, související s výskytem burnout syndromu, s použitím dat získaných z odpovědí v dotazníku, zjistit subjektivní míru vyhoření jednotlivých respondentů z testu „Burnout Measure“ a ověřit platnost stanovených hypotéz.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SYNDROM VYHOŘENÍ

V posledních letech se ve světové odborné literatuře objevilo mnoho definic syndromu vyhoření, ale neexistuje jednotné vymezení tohoto pojmu. Většina pojetí se však shoduje v následujících bodech:

- „1. Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání.*
- 2. Vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně „práci s lidmi“.*
- 3. Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické, částečně však též v oblasti fyzické a sociální.*
- 4. Klíčovou složkou symptomu je zřejmě emoční exhausce, kognitivní vyčerpání a „opotřebení“ a často i celková únava.*
- 5. Všechny hlavní složky tohoto syndromu rezultují z chronického stresu.“*
(Kebza, Šolcová, 2003, s. 7)

Mezinárodní klasifikace nemocí syndrom vyhoření zařadila do skupiny diagnóz Z 73 - „Problémy spojené s obtížemi při vedení života“ i do kategorie Z 73-0 „Vyhasnutí (vyhoření)“ (Kebza, Šolcová, 2003).

1.1 Syndrom vyhoření v literatuře a ve vědeckém výzkumu

Syndrom vyhoření je zřejmě starý, jako lidstvo samo. Tento jev byl znám už v kolébce evropské antiky – vzpomeňme na krále Sisyfa, který v staré řecké báji ve svém prokletí vynáší balvan na vrcholek hory, ten poté vždy spadne dolů a vše se donekonečna opakuje – dřina bez konce, žádná naděje na zlepšení. Takové jsou prý pocity lidí trpících naprostým vyčerpáním těla i duše – vyhořením. (Toto podobenství používá i J. Křivohlavý při popisu stavu vyhoření, vyhaslosti, ve své knize *Jak neztratit nadšení*).

Výraz „vyhoření“ poprvé použil G. Green roku 1961 ve svém románu „A burnt out case“ (Případ vyhoření).

Pojem „burnout“ (původně „burn-out“) byl uveden do literatury H. Freudenbergerem v jeho stati publikované v časopise „Journal of Social Issue“ v roce 1974. Hlavní vlna zájmu o tuto problematiku se začala zvedat na přelomu sedmdesátých a osmdesátých let dvacátého století ve vztahu k většině profesí, u nichž lze syndrom vyhoření předpokládat. Z rešerše, provedené v databázi MEDLINE, je zřejmé, že z let 1982 – 1987 pochází 207 psychologicko medicínských studií, v sedmdesátých a devadesátých letech pouze cca 5 – 20 ročně. Do této databáze není zahrnuta hlavní část psychologické produkce. Na základě některých rozsáhlejších přehledových studií lze odhadovat, že v současné době je k dispozici více než pět tisíc anglicky psaných publikací k tomuto tématu. Burnout syndrom se v současné době objevuje jako relativně nový fenomén především v zemích, procházejících od přelomu osmdesátých a devadesátých - let 20. století transformačními změnami, (země bývalého socialistického bloku v Evropě), kde vyhoření rozšiřuje okruh problémů souvisejících se zvládnutím stresu občanů, vyrovnávajících se s důsledky těchto transformačních kroků (Kebza, Šolcová, 2003).

V české odborné literatuře bylo k tomuto tématu dosud publikováno jen velmi málo prací. V roce 1994 vyšel v časopise Sestra orientační článek H. Haškovcové, jedinou monotematickou prací je kniha J. Křivohlavého „Jak neztratit nadšení“ z roku 1998. J. Křivohlavý se problematikou syndromu vyhoření zabýval také ve své knize Psychologie zdraví z roku 2001. Vyšlo také několik překladů zahraničních, spíše populárních, publikací (Rush, 2003; Grün 2009; Stock 2010) a několik křesťansky orientovaných knih (Mosley 2003; Minirth 2011). V roce 2003 vydal Státní zdravotní ústav publikaci „Syndrom vyhoření“ od Vladimíra Kebzy a Ivy Šolcové (Křivohlavý, 1998).

Kebza s Šolcovou (2003) zmiňují, že byla vypracována řada speciálních přehledových studií o výskytu syndromu vyhoření u různých profesí. Výskyt syndromu vyhoření u psychologů a psychoterapeutů zaznamenali mj. Heckman, Leiter, Harvie.

V České republice jsou rozšířené výzkumy burnout u profese učitelů, zkoumal je např. Polák v letech 1998-2003 a Fialová na pedagogické fakultě Slezské univerzity v Ostravě. U zdravotnického personálu, konkrétně zdravotních sester pracujících v oblasti akutní a dlouhodobé celodenní ošetrovatelské péče, prováděly výzkum Hlaváčová a Novotná. Problémům psychického vyhasínání u duchovních se věnuje bratr kazatel Hečko z Církve bratrské (Křivohlavý, 1998).

Výzkumem syndromu vyhoření u policistů se dosud žádný vědecký pracovník v České republice nezabýval.

Téma syndromu vyhoření je poměrně čteně zastoupeno v bakalářských a diplomových pracích studentů českých vysokých škol.

Jednou z hlavních představitelk výzkumu syndromu vyhoření je profesorka psychologie na Kalifornské Univerzitě v Berkeley, Christina Maslach, která již roku 1976 publikovala výzkum na téma emoce na pracovišti a dosud patří mezi nejuznávanější odborníky na problematiku syndromu vyhoření.

Podle Chriny Maslachové a Susan Jacksonové je burnout: *„syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem.“* (Křivohlavý, 1998, s. 66)

Je možno jmenovat i další vědecké pracovníky, zabývající se burnout syndromem:

A. Shirom studoval vztah mezi pohybovou aktivitou a rozvojem syndromu vyhoření, M. Söderströmová zkoumala vztah syndromu vyhoření a spánku, S. Toppinen-Tannerová se zabývala syndromem vyhoření jako příčinou pracovní neschopnosti, L. Hankonen studoval vztah mezi syndromem vyhořením a nemocí (Křivohlavý, 1998).

1.2 Příčiny vzniku syndromu vyhoření

Jak vzniká syndrom vyhoření? Proč postihuje pouze některé jedince? Kteří lidé jsou nejvíce ohroženi? Na tyto otázky hledají vědci celého světa odpovědi již celá desetiletí.

Jak tvrdí Kebza se Šolcovou: *„Každá nemoc bývá způsobena více okolnostmi a její vznik může být ovlivněn řadou různých faktorů zdravotního stavu, včetně sociálních charakteristik“* (Kebza, Šolcová, 2003, s. 22).

Vyhoření je důsledkem nerovnováhy mezi profesním očekáváním a profesní realitou, mezi ideály a skutečností. Nejpodstatnějším znakem je chronický stres vycházející z pracovní činnosti, který může být doprovázen další zátěží z osobního života, sociálního i fyzikálního okolí atd. Burn-out syndromem jsou ohroženi také jedinci vykonávající nemotivující práci, která neodpovídá jejich kvalifikaci.

V české klinické praxi není syndrom vyhoření brán jako choroba z povolání, i přes prokazatelný negativní vliv na pracovní výkon (Kebza, Šolcová, 2003).

Syndrom vyhoření může být akutní i chronický. Akutní burnout syndrom může nastat po nadměrné pracovní zátěži, pokud se pracovní podmínky vrátí k normálnímu stavu nebo je-li možnost odpočinku, relaxace, cítí se dotyčný opět dobře. Jedná-li se o chronický syndrom vyhoření, probíhá delší dobu a pozvolně. Příznaky se objevují v různých rovinách (Jobánková, 2002).

1.2.1 Rizikové faktory syndromu vyhoření

Podle Kebzy a Šolcové (2003, s. 8) je možno definovat následující rizikové faktory, které mají vliv na vznik a rozvoj syndromu vyhoření:

- již samotný život v současné civilizované společnosti, s neustále rostoucím životním tempem a nároky na člověka
- příslušnost k profesi, obsahující profesionální práci (ale i pouhý kontakt) s lidmi
- nutnost čelit chronickému stresu
- vysoké až nadměrné požadavky na výkon, nízká autonomie pracovní činnosti, monotónní práce
- původně vysoký pracovní entuziasmus, angažovanost, zaujetí pro věc
- chování s důrazem na soutěživost a hostilitu
- původně vysoká empatie, obětavost, zájem o druhé
- původně střední až vysoká senzitivita
- nízká asertivita
- původně vysoký perfekcionismus, pedantství, odpovědnost
- neschopnost relaxace
- negativní afektivita, depresivní ladění
- úzkostné, fobické a obsedantní rysy
- vyšší skóre životních událostí a „daily hassles“
- permanentně prožívaný časový tlak
- vyšší habituální nastavení na fyzickou reaktivitu ve stresu s permanentně zvýšenou reaktivitou zvl. v oblasti kardiovaskulárního aparátu
- externí lokalizace kontroly
- nízké či nestabilní sebepojetí a sebehodnocení

- chronické přesvědčení o neadekvátním společenském uznání a ekonomickém hodnocení vykonávané profese
- stabilně prožívaný hněv (jako emoční stav), hostilita (jako osobnostní rys) a agrese (jako chování, v němž dochází k behaviorální expresi obojího, tj. tzv. AHA syndrom
- syndrom „hopelessness-helplessness“ (prožitok bezmoci a beznaděje) a behaviorální ekvivalent, komplex vzdání se vs. zanechání druhými

Za neutrální faktory z hlediska vzniku a rozvoje vyhoření jsou považovány inteligence a hlavní demografické charakteristiky jako jsou věk, stav, vzdělání, aj.

Pokud jde o délku práce na úrovni jedné pozice, názory odborníků se liší: někteří autoři ji považují za nedůležitou, jiní naopak za podstatnou z hlediska rozvoje syndromu vyhoření. Tuto rozdílnost pohledů mohly vyvolat různé okolnosti, jež v obou skupinách šetření nebyly dostatečně kontrolovány (např. podrobnější charakteristiky sledovaných profesních skupin, socioekonomický status atd.)

Co se týče rozlišení podle pohlaví, nejsou názory na výskyt vyhoření jednotné. Především v první vlně výzkumů burnout syndromu v osmdesátých letech se objevuje názor, že výskyt vyhoření je častější u žen (někdy je udáván až dvakrát vyšší).

V dalších studiích již vycházejí vyrovnanější výsledky. Tyto nesrovnalosti jsou zřejmě částečně ovlivněny mj. i demografickými parametry populačních vzorků, protože řada výzkumů je prováděna na typicky feminizovaných profesních skupinách, jako jsou zdravotní sestry, učitelky, lékařky, řádové sestry apod. (Kebza, Šolcová, 2003).

Současné výzkumy ukazují transitorní (přechodnou, dočasnou) povahu burnout syndromu. Psychologové Westman a Eden potvrdili v roce 1997 souvislost vyhoření s konkrétními situačními podmínkami. Vyloučení vlivu stresorů, které jsou příčinou vzniku syndromu vyhoření, vede k rychlému poklesu ukazatelů burnout syndromu, po návratu do původních podmínek však následuje i návrat k původnímu stavu (Kebza, Šolcová, 2003).

Základní charakteristikou profese, která může vést k vyhoření, je kromě kontaktu s lidmi, jenž nemusí mít zcela profesionální ráz též trvalý a nekompromisně prosazovaný požadavek na vysoký, nekolísající výkon, který je pokládán za standard, s malou, či žádnou možností úlevy, odchylky, vysazení, a s vážnými důsledky v případě chyb a omylů.

Mezi profese s nejvyšším rizikem vzniku syndromu vyhoření patří zdravotníci, psychologové a psychoterapeuti, sociální pracovníci, učitelé, policisté, pracovníci pošt, právníci, pracovníci věznic, vojáci z povolání, duchovní a řádové sestry, úředníci aj. (Kebza, Šolcová, 2003).

V dnešní době jsou v zaměstnání na pracující kladeny stále větší a větší požadavky. V důsledku současné celosvětové finanční krize firmy šetří, propouštějí a nastávají situace, kdy jeden člověk zastává práci několika lidí. Pracovníků postupně ubývá také díky rozvoji moderních technologií, které nahrazují zaměstnance. Ti, kteří zůstanou, si nové pracovní postupy a technologie musí osvojit. To vše vyvolává frustraci a stres a od nich již není daleko k syndromu vyhoření (Kebza, Šolcová, 2003).

1.3 Příznaky syndromu vyhoření

Podle Maroona (2002) se syndrom vyhoření projevuje v několika rovinách. Mezi psychické příznaky patří hlavně nechuť a lhostejnost k práci, ztráta nadšení a pracovního nasazení, pocit marnosti, nedocenění odvedené práce, únik z všední reality do fantazie. Dále pak potíže se soustředěním, sílící agresivita a popudlivost vůči okolí. Neřešením chronického stresu se postupně formuje negativní postoj k sobě, k práci, k instituci, ke společnosti, k celému životu. Výrazný je pocit duševního vyčerpání a to především emocionálního, celkové příznaky se podobají endogenní depresi.

Rovněž je popisován pokles, až ztráta jakékoli motivace, únava s celkovým utlumením emocionality, redukce kreativity a iniciativy. Převažuje depresivní ladění, pocity smutku, bezvýchodnosti a beznaděje, věci pro dotyčného ztrácejí význam. Objevuje se cynismus, sebelítost, ztráta empatie. Pracovní výkon se postupně zredukuje na rutinní postupy a užívání stereotypních frází (Kebza, Šolcová, 2003).

Na úrovni fyzické se dostaví celková únava, apatie a ochablost. Často se projevují vegetativní potíže, mezi které patří bolesti u srdce, pocity bušení srdce a změny srdeční frekvence, zažívací a dýchací obtíže, postupně se přidávají bolesti hlavy, poruchy spánku, bolesti ve svalu a celkové napětí. Zde je nutné odlišit syndrom vyhoření od syndromu chronické únavy.

Při syndromu chronické únavy se k výše uvedeným příznakům ještě přidávají zvýšené tělesné teploty, bolesti v krku, bolestivost lymfatických uzlin, migrující otoky a bolesti kloubů a svalů. V určité vývojové fázi syndromu vyhoření je velké riziko vzniku závislostí všeho druhu (Kebza, Šolcová, 2003).

V oblasti sociálních vztahů dochází k omezování kontaktů s okolním světem, zvláště s osobami ve vztahu k dané profesi. Postižená osoba nejeví zájem o přítomnost kolegů, postupně přibývají konfliktní situace (Kebza, Šolcová, 2003).

1.4 Fáze syndromu vyhoření

Proces, jehož vrcholem je vyhoření, většinou trvá mnoho měsíců až let. Podle Křivohlavého (1998), probíhá v pěti typických fázích, které mohou být různě dlouhé.

Fáze nadšení, kdy pracující zpočátku překypuje elánem a energií. Je ochoten pro svoji novou práci mnoho obětovat. V práci nachází uspokojení a naplnění, a proto tedy zapomíná na své koníčky a volnočasové aktivity.

Fáze stagnace je typická tím, že počáteční nadšení opadá a jedinec začíná zjišťovat, že ne vše je tak ideální, jak si původně myslel. V této fázi se také objevuje potřeba vykonávat volnočasové aktivity.

Fáze frustrace nastává ve chvíli, kdy jedinec začne pochybovat nad smyslem své práce. Tyto pochybnosti jsou nejčastěji založeny na špatných zkušenostech s klienty, se spolupracovníky nebo nadřízenými.

Fáze apatie přichází po delší době frustrace a je přirozeným východiskem z pocitu frustrace. Pracovník již vykonává pouze nejnutnější povinnosti a svoje zaměstnání považuje za pouhý přísun peněz pro obživu.

Fáze vyhoření je posledním stádiem a u jedince jsou již viditelné příznaky syndromu vyhoření. Je to období emocionálního i tělesného vyčerpání.

1.5 Diagnostika syndromu vyhoření

Burnout se dá rozpoznat mnoha různými metodami. Tyto metody jsou většinou postaveny na stejném základu. Pro stanovení přítomnosti syndromu vyhoření se vychází z pozorování příznaků a hlavně z využití posuzovacích škál.

1.5.1 Způsob dotazníkového šetření

Pro potřeby diagnostiky a sledování postupného rozvoje syndromu vyhoření bylo vytvořeno několik desítek různých škál. Nejčastěji se při studiu prezentovaných výzkumů setkáváme se škálami *Inventář vyhoření (MBI)* a *Míra vyhoření (BM)*.

K měření syndromu burnout je používán dotazník *BM – Burnout Measure - Míra vyhoření* od autorské dvojice dvojice Ayala Pinesová a Elliot Aronson. Dotazník má 21 položek, které má jedinec za úkol ohodnotit na škále o sedmibodovém rozpětí. Jedná se sebe-diagnostický nástroj, který se zaměřuje na zjišťování projevů syndromu vyhoření rovině kognitivní, citové, tělesné a sociální.

Na relativně samostatné faktory – emocionální vyčerpání, depersonalizace a snížený pracovní výkon se soustředili při své spolupráci Christina Maslachová a Susan Jacksonová. Jejich diagnostickou metodu MBI převzala z českých autorů Iva Šolcová.

Dotazník MBI, který byl původně v roce svého vzniku 1981 určen pouze na diagnostiku lidí pečujících o druhé, byl v průběhu let již několikrát upraven a stal se zřejmě nejčastěji používaným a citovaným diagnostickým nástrojem k měření burnout. Obsahuje 22 otázek.

Se speciálně zaměřenými dotazníky, postihujícími celou problematiku vyhoření, pracovali Hawkins, Minirth, Maier a Thursman. Tito autoři poskytli lidem orientační dotazník, umožňující formou samovyšetření rozpoznat blížící se stav psychického vyhoření. Je zde zachováno a respektováno to, že psychické vyhoření není stav, ale proces. Jejich dotazník obsahuje 24 otázek sestrojených tak, aby odpovědi „ano“ směřovaly k syndromu vyhoření a záporné jej naopak popíraly. V případě většiny kladný odpovědí je možno předpokládat u respondenta výskyt příznaků syndromu vyhoření.

Vhodnou metodou k diagnostikování tohoto syndromu může být také využití tzv. sémantického diferenciálu, používajícího bipolární adjektiva (Křivohlavý, 1998).

1.6 Prevence syndromu vyhoření

Policista „pomáhá i chrání“ konkrétního jedince i celou společnost. Denně se setkává s negativními společenskými jevy, prožívá nebezpečné situace, den co den řeší problémy ostatních. Traumatizující události, které jej v jeho zaměstnání nevyhnutelně provázejí, jsou velkou emocionální zátěží, složité případy vyžadují maximální soustředění po dobu mnoha hodin, po náročné pátrací akci docházejí fyzické síly. Lze vůbec pracovat celá dlouhá léta s nadšením a zápalem, hořet a přitom nevyhořet?

Protektivní faktory ve vztahu k syndromu vyhoření

- dostatečná asertivita
- schopnost a dovednosti relaxovat
- vhodný time-management (umění nedostat se pod časový tlak)
- pracovní autonomie, pestrost a proměnlivost práce
- odolnost („resilience“) ve smyslu hardiness či smyslu pro koherenci (spojitost)
- pocit dostatku vlastních schopností zvládat situace
- ego-kompetence
- víra ve vlastní schopnosti, sebeuplatnění
- percipovaná kontrola
- interní lokalizace kontroly
- dispoziční optimismus, smysl pro humor
- „flow“ – příjemný tok, či proud zážitků, dostavující se na základě přiměřených požadavků v poměru k možnostem jedince a silného, euforicky laděného zaujetí pro věc
- sociální opora, v případě burnout syndromu se jako nejefektivnější jeví opora ze strany spolupracovníků stejného postavení
- pocit adekvátního společenského a ekonomického uznání a hodnocení
- pocit osobní pohody („well-being“) - životní spokojenost, pozitivní emoce a štěstí

Podle Křivohlavého (1998) je u profesí nejvíce ohrožených „vyhořením“ důležité vytvořit si určitý zdravý odstup od problémů v zaměstnání, nezabývat se jimi po skončení pracovní doby. Vhodnou alternativou k odchodu ze zaměstnání, k němuž se „vyhořelí“ jedinci často uchylují, může být změna pracovní pozice či nové vymezení pracovních povinností.

Zásadním prvkem v boji proti syndromu vyhoření jsou dobré mezilidské a přátelské vztahy, zejména mezi kolegy na pracovišti. Důležitý je i kvalitní odpočinek, hodnotné zájmy, relaxace a pravidelný pohyb. Odpočinkem je myšlena činnost, která se naprosto liší od činností vykonávaných v práci, osobní záliby a kvalitní volnočasové aktivity (viz kapitola 3.1.1 Zájmy, s. 33).

1.6.1 Prevence syndromu vyhoření na pracovišti

„Značnou část své existence prožívá většina lidí v rámci organizací, pod jejich vlivem či v interakci s nimi. (Výrost, Slaměník, 2001, s. 27).

Každá organizace si vytváří svoji organizační kulturu.

„Organizační kultura je soubor hodnot, názorů a norem, které sjednocují názírání, uvažování a chování jednotlivců. Cílem adaptace pracovníka na organizační kulturu je přijetí souboru hodnotového systému, norem a vzorců chování, které vymezují žádoucí a nežádoucí formy chování“ (Výrost, Slaměník, 2001).

Není-li policista po absolvování výcviku na policejní škole dostatečně adaptován na zcela specifickou organizační kulturu Policie České republiky, nemůže být spokojen se svým pracovním zařazením a služebními povinnostmi. Vyskytují-li se časté konflikty mezi ním a jeho kolegy, trpí chronickým stresem. Z toho vyplývá, že je mnohem více ohrožen „vyhořením“, nežli jeho lépe adaptovaní kolegové.

„Pracovní spokojenost je vymezena jako příznivý nebo pozitivní emocionální stav, který vyplývá z hodnocení práce nebo pracovních zkušeností“ (Luthans, 1992, s. 114 in Výrost, Slaměník, 1998).

Pro pocit pracovní spokojenosti jsou důležité faktory motivační: úspěch, uznání, zodpovědnost, růst, povýšení. Vedoucí pracovní skupiny svými příznivými či nepříznivými osobnostními vlastnostmi, převažujícím stylem řízení, kvalitou organizátorské práce a dalšími skutečnostmi může pozitivně nebo negativně ovlivňovat sociální klima ve skupině (Výrost, Slaměník, 1998).

Má-li pracovník na svém pracovišti pocit spokojenosti a pohody, cítí-li se mezi spolupracovníky příjemně, má pocit, že je za svoji práci dostatečně oceňován a dostává se mu uznání, je jeho ohrožení stresem a syndromem vyhoření zcela minimální.

Mezi faktory vyjadřující vnější podmínky pracovní činnosti patří dozor nadřízených, pracovní podmínky, mezilidské vztahy ve skupině, plat a sociální politika organizace. Nazývají se faktory hygienickými a jejich nepříznivé hodnocení vyvolává nespokojenost (Výrost, Slaměník, 1998).

Dlouhodobá nespokojenost pracovníka s kterýmkoli z vyjmenovaných hygienických faktorů může významně přispět k rozvoji syndromu vyhoření.

Účinným způsobem jak snížit riziko vzniku syndromu vyhoření u zaměstnanců je funkční, vhodně sestavený motivační program organizace. Motivační program odráží personální a sociální politiku organizace na skupinové i individuální úrovni.

„Stimulačními prostředky rozumíme paletu pobídek, která zahrnuje vedle prostředků hmotného a morálního ocenění také možnost dalšího odborného růstu, kariérový postup, sociální péči a zabezpečení, zaměstnanecké výhody a další“ (Výrost, Slaměník, 1998, s. 54).

V době nedostatku veřejných financí a razantních restriktivních opatření ve všech oblastech činnosti Policie ČR je motivační program pro policisty prakticky na bodu mrazu. Zaměstnanecké výhody, bonusy a nadstandary, dříve v této náročné profesi běžné, byly zredukovány na minimum. Problematická je i možnost dalšího odborného růstu a kariérního postupu v důsledku takzvaných „bočních vstupů“ – prosazování určitých osob na uvolněné posty na základě protekce a korupčního jednání. V důsledku toho lze o spokojenosti v zaměstnání u většiny policistů jen těžko hovořit. Výrazné zhoršení pracovních podmínek je i důvodem odchodu tisíců policistů do civilních zaměstnání v posledních několika letech.

1.7 Léčba burn-out syndromu

Jedinec, u kterého se objevily příznaky syndromu vyhoření, potřebuje pomoc kompetentní osoby. Pouze v počáteční fázi rozvoje burnout lze odbouráním chronické zátěže v zaměstnání i v osobním životě, (je-li to možné), zabránit dalšímu rozvoji příznaků vyhaslosti a znovu obnovit pocit duševní i tělesné harmonie.

V případě diagnostikované vysoké míry vyhoření již ve většině případů není postižený jedinec schopen pomoci si sám. V této situaci už nepomůže vzít si dovolenou, pracovní neschopnost bývá nevyhnutelná.

Důležité je hodně odpočívat, věnovat se ve volném čase psychicky méně náročným činnostem a především sám sobě. Vhodná je výměna zkušeností se spolupracovníky nebo přáteli, i s těmi, kteří syndromem vyhoření netrpí. Z rozhovoru s druhými lidmi lze získat nejen informace ke zvládnutí situace, ale i jiný úhel pohledu na situaci. Je-li burnout syndrom již plně rozvinut, je nutností vyhledat odbornou pomoc psychologa nebo psychoterapeuta. Pokud se u postiženého jedince vyskytují déletrvající deprese, je vhodnější vyhledat pomoc psychiatra. Tito odborníci posoudí vzniklou situaci a mohou doporučit další kroky (Jobánková, 2002).

Terapie se zabývá především obnovením psychické i fyzické pohody a dodržováním zásad zdravého životního stylu, velmi důležitým faktorem při léčbě burnout syndromu je sociální podpora v rodině i na pracovišti (Kebza, Šolcová, 2003).

Při léčbě vyhoření se také využívají psychologické přístupy, především existenciální psychoterapie, logoterapie a daseinsanalýza.

Existenciální psychoterapie se soustřeďuje na vnitřní svět prožitků, na smysl života, svobody apod. V Evropě se na tuto metodu specializují dvě psychoterapeutické školy.

První z nich je tzv. daseinsanalýza, která se snaží jedinci pomoci nalézt cestu k pochopení jeho existence. Klade podstatný důraz na jedinečnost a neopakovatelnost individuality.

Daseinsanalýza se nezaměřuje na to, jaký byl jedinec v minulosti, ale na to, kam směřuje – na budoucnost. Cílem této metody je pochopení vlastní existence a naučit se být sám sebou.

Terapeut je zde jako konzultant, který nabízí různá doporučení, nikoliv příkazy.

Dalším existenciálním východiskem je logoterapie. Za cíl si tato metoda vytyčila pomoci jedinci vyhledat řešení v situacích existenciální frustrace prostřednictvím nalezení smyslu života objevováním a naplňováním hodnot.

Možným léčebným prostředkem je i tzv. behaviorální terapie. Je více zaměřena na dílčí problémy, související s burnout syndromem, neřeší však podstatu onemocnění (Kebza, Šolcová, 2003).

2 STRES

Stres, především chronický stres moderuje vznik a rozvoj syndromu vyhoření.

Stres můžeme definovat jako souhrn fyzických a duševních reakcí na nepříjemný poměr mezi skutečnými nebo představovanými osobními zkušenostmi a očekáváními. Je to stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž – fyzickou nebo psychickou. Stres se projevuje na třech rovinách jako fyziologická stresová reakce, psychická stresová reakce a v rovině výkonnostní (Atkinson, 2003).

V optimálním případě podněcuje stres harmonický rozvoj osobnosti, napomáhá vytvářet nové způsoby adaptivního chování a prožívání, zvyšuje jeho odolnost a zdraví.

Jestliže ale dochází k značnému rozporu mezi životními nároky a psychickými předpoklady jedince je zvládnout, vede stres k odklonu od normálního průběhu psychických funkcí a nastupují lehčí či závažnější zdravotní komplikace (Mlčák, 2005).

Onemocnění, na jejichž vzniku se podílí i psychická nepohoda a silné emoce, se souhrnně nazývají psychosomatická, což vystihuje fakt, že stav duše (psyché) a těla (soma) se vzájemně ovlivňují. Lidé trpící psychosomatickými poruchami potřebují lékařskou péči, mnohdy i pomoc psychologa a sociálního pracovníka. Komplexnímu výzkumu stresu a jeho působení na člověka se věnuje vědní obor psychoneuroimunologie (Atkinson, 2003).

Rozeznáváme dva druhy stresu:

- **Eustres** – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům.
- **Distres** – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt.

Pokud stres vede k vyšším psychickým nebo fyzickým výkonům, jedná se o eustres. Tento druh stresu patří k hlavním motivačním prvkům lidského konání.

Pokud ovšem působení stresu trvá příliš dlouho nebo přesáhne určitou mez (distres), může vést k rozhodnutím, jejichž důsledkem je úzkostné (únik) nebo depresivní (ústup) chování (Atkinson, 2003).

Takzvaným „spouštěčem“ stresu se říká stresory. Stresory jsou vnitřní či vnější podněty, které narušují přirozenou rovnováhu organismu. Pro vliv na organismus je důležité rozložení účinku stresorů v čase a řešení stresogenní situace: jednorázový silný stres, jež má pozitivní vyústění s následným odpočinkem, není pro zdraví tolik rizikový jako dlouhodobý chronický stres (Kebza, Šolcová, 2003).

O chronickém stresu hovoříme podle Křivohlavého (2001) tehdy, jestliže dochází ke kumulování stresu. Bývá to zpravidla tam, kde člověk nemá vzniklou situaci pod kontrolou, neumí tento stav řešit a zvládnout jej.

Výskyt chronického stresu je vyšší v nižších sociálních třídách. Socioekonomicky podmíněné rozdíly v úrovni zdravotního stavu a péči o něj jsou vytvářeny také tím, že skupiny níže postavené v socioekonomické hierarchii žijí v méně příznivých podmínkách z hlediska přístupu ke vzdělání, kvality bydlení, stravování, trávení volného času, cestování atd. a častěji se angažují v rizikovém chování (Výrost, Slaměník, 2001).

V běžném životě rozlišujeme **stres pracovní** a **mimopracovní**.

Psychosociální stres v pracovních podmínkách souvisí se sociálním prostředím v práci, organizačními aspekty zaměstnání a obsahem prováděného úkolu.

V oblasti mimopracovního stresu je předmětem výzkumu především problematika chronických denních nepříjemností, mikrostressorů, a tzv. životních událostí (např. změna zaměstnání, ztráta zaměstnání, ztráta blízké osoby, finanční problémy, nemoc, rozvod apod.). Obě oblasti mohou být zdrojem zdravotních rizik. Nadměrné požadavky a silný stres v jedné oblasti zasahují do prožívání v druhé oblasti a naopak, pozitivní situace v jedné oblasti může příznivě ovlivňovat druhou oblast. (Kebza, Šolcová, 2003).

„Psychosociální stres - pracovní i mimopracovní je v posledních letech intenzivně studován. Důležitost tohoto směru výzkumu je zdůrazněna:

1)“tvrdými daty“ statistik ukazujícími, že více než 70% absencí v práci z důvodů pracovní neschopnosti je zapříčiněno nemocemi, které mají souvislost se stresem,

2) známou zásadou, že nemocem je lépe předcházet, než je léčit.“

(Kebza, Šolcová, 2003, s. 5).

Pracovní stres

Podle Kebzy a Šolcové (2003) může být pracovní stres klasifikován do několika kategorií:

- problémy související s rolemi, které jedinec zastává (konflikty rolí)
- nároky související s obsahem práce (pracovní zatížení a odpovědnost)
- organizace práce (potíže s komunikací, nejasné vymezení kompetencí a odpovědnosti)
- profesní perspektiva (nejasný kariérní řád, nevyužití kvalifikace)
- fyzické prostředí (hluk, teplota, bezpečnost práce)

Vysoce stresogenní práce je charakterizovaná vysokými nároky na kvalitu, odpovědnost a nasazení pracovníka při současně nízké autonomní pracovní činnosti. Autonomie pracovní činnosti představuje možnost pracovníka rozhodovat o tempu práce, její povaze a podmínkách (Stock, 2010).

Práce příslušníka Policie ČR patří k těm nejrizikovějším - „výdej“ zde značně převažuje „příjem“. Policisté pracují pod stálým časovým tlakem, s velkým emocionálním i osobním nasazením a odpovědností, v nebezpečném prostředí, někdy riskují i ohrožení vlastního života. Pracovní výkon je však mnohdy nedostatečně oceněn a to nejen materiálně. Chybí uznání a pochvala, od lidí, kterým příslušníci Policie ČR dnes a denně pomáhají, od nadřízených (včetně těch nejvyšších), od celé společnosti.

2.1 Stres a osobnost

Za vnitřní klíčový faktor, který ovlivňuje rezistenci člověka vůči negativním účinkům stresu je pokládána osobnost jedince. Za vnější klíčový sociální faktor je pokládána tzv. sociální opora, tj. systém sociálních vztahů a vazeb, jež člověk jednak produkuje ve vztahu k okolí, jednak z tohoto okolí přijímá (Výrost, Slaměník, 2003).

Osobnostní charakteristiky rozhodujícím způsobem ovlivňují hodnocení stresogenních situací a výběr strategií k jejich zvládnutí, a tím i následné psychické procesy (např. emoce) a jejich neuroendokrinní složku. Určité osobnostní charakteristiky tak predisponují k určitému stylu hodnocení a zvládnání stresu a mohou být vysvětlením odlišné zranitelnosti různých osob vůči stresu (Kebza, Šolcová, 2003).

Pokud bychom jako kritérium použili úroveň kontroly (sebeovládání) a míry resilience, tj. odolnosti vůči zátěži, lze podle Vágnerové (2010) vymezit pět různých typů osobnosti, které se liší z hlediska schopnosti kontrolovat situaci a své vlastní projevy.

- **Resilientní typ osobnosti.** Vynalézaví, flexibilní lidé, extravertovaní a emočně stabilní. Mají dostatečnou sebedůvěru, jsou poměrně úspěšní v různých oblastech a přiměřeně spokojení.
- **Důvěřivý typ osobnosti.** Extrovert, otevřený k novým zkušenostem, průměrně emočně stabilní, s nízkou úrovní neuroticismu. Není příliš schopen ovládat a kontrolovat svůj život, ale snadno získá pomoc a podporu jinde.
- **Rezervovaný typ osobnosti.** Konzervativní introvert, uzavřený vůči novým zkušenostem, emočně stabilní. Dokáže kontrolovat situaci i své projevy. Zátěžovým situacím se preventivně vyhýbá, pokud však přijdou, zvládne je.
- **Málo odolný, zranitelný typ s vysokou mírou sebekontroly,** zdrženlivý, úzkostlivý, bázlivý, těžko přizpůsobivý, s vysokou mírou neuroticismu sklony k sebeobviňování, nespokojený se svým životem.
- **Nedostatečně resilientní, nestálý typ s malou sebekontrolou,** neklidný, impulzivní, konfliktní, s vysokou mírou neuroticismu, těžko přizpůsobivý, za viníky svých problémů považuje ostatní lidi.

Na prožívání konkrétní stresové situace má vliv rovněž aktuální životní situace a rozpoložení člověka. To, co jedinci před lety působilo nepřekonatelný stres, už dnes může zvládat mnohem lépe.

2.2 Jak zvládat stres

Stres se dá řešit jedinečně snahou o odstranění či alespoň zmírnění jeho příčin. Strategie zvládání stresu jsou nazývány copingovými strategiemi. (Atkinson, 2003)

Podle Vágnerové (2010) je vzhledem k zaměření na změnu situace nebo změnu postoje možné rozlišovat dvě základní copingové strategie:

1. Coping zaměřený na řešení problému, který je příčinou stresu. Vychází z předpokladu, že situaci je možno zvládnout, zátěž je chápána jako výzva, jedinec má pocit, že má kontrolu nad situací. Coping zaměřený na problém mívá dobré výsledky v situacích, které jsou ovlivnitelné
2. Coping zaměřený na udržení resp. zlepšení emočního ladění, snaha o udržení psychické rovnováhy při přesvědčení, že problém není možno uspokojivě vyřešit, není pro daného jedince zvládnutelný. Vše v životě ovlivňovat a kontrolovat nelze, v mnoha případech je možno pouze se problémem smířit a vyrovnat.

2.3 Prevence stresu

Při zvládání stresových situací má rozhodující význam náš aktivní přístup k životu.

Zahrnuje v sobě následující zásady:

- otevřenost k tomu, co se děje kolem nás, zájem o okolí
- nebát se změn, chápat a přijímat je jako něco naprosto běžného a přirozeného, považovat je za nové příležitosti
- nebýt pasivní, složité životní situace čelit, počítat s tím, že se stresové situace vyskytnou
- nepřenášet své pracovní starosti domů naopak
- dbát na dobré vztahy s ostatními lidmi, neuzavírat se v samotě, pečovat o rodinné zázemí
- osvojit si zdravý životní styl spojený s dodržováním správné životosprávy
- osvojit si relaxační metody (Vágnerová 2010)

2.3.1 Životospráva

Zdravá životospráva je klíčem k získání trvalé kondice fyzické i psychické. Základem je dostatečný spánek, zdravá strava s dostatkem tekutin, ovoce a zeleniny a s omezením tuků, cukru a soli v potravě. Návykové látky (alkohol, cigarety, psychotropní látky různého druhu), na chvíli sice navodí lepší náladu a odpoutání od problému, vedou však k závislosti a celkový stres spíše prohlubují. Svoji nezastupitelnou roli hraje i pravidelný tělesný pohyb a sportovní aktivita. Důležité je také odreagování se formou zájmové činnosti, záliby by měly být odlišné od každodenní činnosti vykonávané v zaměstnání (Sieradzski, 2004)).

2.3.2 Úprava pracovních podmínek

V průběhu pracovní činnosti je organismus zatěžován mnohem více než v době odpočinku. Pracovní prostředí by proto mělo být upraveno a vybaveno hygienicky. Úprava by se měla týkat i estetické stránky, aby prostředí působilo příjemně. Každý pracovník by měl mít možnost, zařídit si své pracovní místo drobnými úpravami podle vlastního vkusu - personalizace pracovního prostředí navozuje pocit osobní pohody. Chybí-li pracovníkovi pocit dostatečného soukromí a odstupu od ostatních zaměstnanců (např. tzv. sálová pracoviště), dostaví se v poměrně krátké době stres a pokles pracovní výkonnosti.

Je rovněž nezbytné kontrolovat fyzikální podněty, které přicházejí z vnějšího prostředí (světlo, hluk, teplota, vlhkost vzduchu), měl by být zajištěn dostatek pracovního prostoru, větrání a dostatečné materiální vybavení.

Do režimu pracovního dne je vhodné zařadit pravidelné přestávky, které pracovník využije k regeneraci sil, např. formou krátké pohybové aktivity (procházky, relaxačního cvičení). Je užitečné naučit se hospodařit s časem i vlastními silami. Zaměstnanci by měli dbát na pořádek ve svých věcech a materiálech i na přiměřené osobní pracovní tempo.

I při nepřetržitém pracovním provozu je třeba dbát na dostatečný odpočinek a respektovat v rámci možností nastavené biorytmy organismu. Zaměstnavatel může přistoupit k určitým opatřením, jako například snížení administrativních požadavků na pracující (přijetí pomocného administrativního pracovníka) či rozdělení činností, ležících na bedrech jednoho zaměstnance mezi několik dalších. Osvědčeným antistresovým opatřením je vytvoření nesoutěživého prostředí na pracovišti. Vhodné je konání pravidelných (informačně-organizačních) i mimořádných porad pracovníků, které zlepšují vnitřní komunikaci. Zde jsou probírány běžné i závažné pracovní problémy a navrhována různá možná řešení závažných obtížně řešitelných případů (Křivohlavý, 1998).

3 ŽIVOTNÍ STYL

Každý z nás si utváří svůj vlastní životní styl, každý z nás se tedy podílí i na svém vyhoření. Chceme-li se cítit dobře fyzicky i psychicky, je třeba zvolit optimální životní styl, který by nám přinesl kýžený pocit celkové pohody (well-being).

Podle Vágnerové *„individuální rozdíly v důrazu na určité potřeby souvisejí se strukturou základních osobnostních vlastností. Rysy osobnosti determinují i volbu životních cílů a životního stylu, souvisí též s představou osobní pohody a spokojenosti“* (Vágnerová, 2010, s. 266).

Pojem „životní styl“ pochází od Maxe Webera (1946), který ho nadále používal jako synonymum k termínu „způsob života“. Výběr životního stylu, podle Webera, souvisí především s příslušností k určité sociální či profesní (stavovské) skupině (Klapilová, 1996).

„Životní styl je systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý živý subjekt nebo i objekt. Jedná se o souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování. Je ovlivňován normami dané společnosti a životním prostředím, ve kterém se každý z nás právě nachází“ (Sak, Saková, 2004. s. 59).

Životní prostředí jedince lze vymezit jako tu část světa (prostor, který jej obklopuje), s níž je jedinec ve vzájemném působení. Jedinec na podněty e svého životního prostředí reaguje, přizpůsobuje se a také jej aktivně svojí činností mění (Kraus, 1999).

Životní styl policistů je zásadně determinován specifickým prostředím a organizační kulturou Policie České republiky. Zvláštní aspekty zvoleného povolání ovlivňují také jeho soukromý život, partnerské, rodinné i přátelské vztahy, zájmy a způsob trávení volného času.

Nevhodný životní styl, časová tíseň, nedostatečná péče o duševní a fyzické zdraví vede k fyzickému a psychickému přepínání, a v důsledku toho i k nedostatku energie, únavě, poruchám schopnosti koncentrace, snížení psychické i fyzické odolnosti. To vše přispívá k ohrožení policistů syndromem vyhoření

3.1 Volný čas

Policista ve služebním poměru je policistou stále, ve dne i v noci, v zaměstnání i ve svém volném čase. Aby mohl tuto náročnou společenskou roli dlouhodobě vykonávat, musí s ní být vnitřně, „bytovně“ spjat, stává se jeho „životním stylem“, je jí určitým způsobem deformován a vysilován.

Volný čas by měl představovat především prostor pro relaxaci a oddech, ale je vyhrazen i pro aktivity spojené s rozvíjením osobnosti. Ve volném čase musí policista načerpat energii do další práce. Měl by být využit co nejsmysluplněji, podle jeho představ a potřeb.

„Volný čas definujeme jako dobu, která zůstane po splnění všech denních povinností. Nepatří do něj činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, nutný odpočinek, čas strávený osobní hygienou, zdravotní péče.)“ (Pávková, 2002, s. 7).

Existuje řada faktorů, které ovlivňují trávení volného času, jako například pohlaví, věk, fáze životního cyklu, vzdělání, sociální postavení, profese, charakter, velikost a vliv primární a současné rodiny, zdravotní stav, množství volného času, finanční a prostorová dostupnost volnočasových aktivit atd. Volnočasovou participaci též významně ovlivňuje existující institucionální prostředí, veřejná politika, ale například také hodnoty a tradice dané kultury (Pávková, 2002).

Volnočasové aktivity výrazně ovlivňují celoživotní orientaci jedince. Podle Heluse (2007) bohatý a smysluplný volnočasový život člověka spoluvytváří hodnotový systém a zvyšuje kvalitu života nejen jeho samého, ale také celé společnosti.

Kallwas (2007) poukazuje na to, že volnočasové aktivity rozvíjejí a obnovují tělesné a duševní schopnosti, snižují napětí a celkově zlepšují fyzické i psychické zdraví člověka.

Pávková (2002), se při charakteristice funkcí volného času zaměřuje spíše na emočně-psychologickou stránku, uvádí, že“ *„všechny typy zájmových činností umožňují prožívání kladných citů, odraťování citů negativních i kultivaci citů pozitivních, poznávání vlastních možností na základě svobodné možnosti volby druhu činnosti, dobrovolnosti i individuálních přání“ (Pávková, 2002, s. 103).*

Mezi nejdůležitější funkce volného času, patří podle Musila (2005) uspokojování potřeby nových dojmů, rozvíjení sociálních kontaktů, odpočinek a relaxace, zábava a rozvoj vlastní osobnosti - seberealizace.

Aktivity, které člověk vykonává ve svém volném čase lze klasifikovat podle různých hledisek. Obecně je můžeme rozdělit na činnosti aktivní a pasivní. Z hlediska optimálního využití volného času je důležité, aby aktivní jednání převažovalo nad tím pasivním, aktivní odpočinek je základním prvkem zdravého životního stylu (Pávková, 2002)

Kraus a Poláčková (2001) dělí volnočasové aktivity na tvůrčí, kulturní, sportovní (tyto považují za pozitivní činnosti) a konzumní (ty označují jako negativní způsob trávení volného času).

Volný čas může jedinec trávit dle vlastního výběru – formou neorganizovanou, nebo organizovaně, v rámci nějaké instituce. Instituce pro trávení volného času můžeme obecně rozdělit na organizace státní, neziskové (tedy pod záštitou občanských sdružení či církví) a soukromé (kluby, zájmové skupiny).

3.1.1 Zájmy

Ve volném čase se člověk může věnovat činnostem, které si sám svobodně zvolil, vykonává je dobrovolně a dělá je primárně pro uspokojení z vlastního konání těchto činností - svým zájmům.

„Zájem je získaný motiv, který se projevuje kladným vztahem člověka k předmětům nebo činnostem, které ho upoutávají po stránce poznávací či citové“ (Pávková, 2002, s. 9).

Zájmy patří mezi činnosti aktivačně motivační – vedou osobnost k činnosti zaměřené určitým směrem. Rozvíjejí se na základě existujících potřeb, umožňují měnit jejich charakter a vznik dalších potřeb. Zájmy souvisejí s celkovým zaměřením osobnosti. Mají těsnou vazbu na vlohy a schopnosti člověka, to znamená, že jedinec rozvíjí zájmy zejména v těch oblastech, v nichž je úspěšný a dosahuje uspokojení z činnosti. Vyhraněný zájem označujeme pojmem záliba (Pávková, 2002).

Účinná relaxace a odreagování od pracovního stresu pomocí vhodně zvolených zájmů je podle Křivohlavého (1998) jedním z ochranných faktorů před vyhořením.

3.2 Volný čas policistů

Volný čas příslušníka Policie ČR je určitým způsobem limitován, a to jak z hlediska času, tak z hlediska obsahu.

Z časového hlediska je limitujícím faktorem práce konaná nad rámec pracovní doby, která zmenšuje objem času nejen na volnočasové aktivity.

Základní doba služby policisty je 37,5 hodiny týdně a rozvrhuje se pravidelně nebo nepravidelně v dvousměnném, třisměnném nebo nepřetržitém režimu. Policista má nárok na **6 týdnů dovolené** v kalendářním roce. Právně je upraven i nárok na udělování služebního volna. V důležitém zájmu služby lze příslušníkovi Policie ČR nařídit služební pohotovost, která je vykonávána mimo dobu služby na služebně nebo v místě trvalého bydliště. Policista je povinen odpracovat až 300 hodin přesčasů v jednom kalendářním roce zdarma.

Z obsahového hlediska je limitujícím faktorem volnočasových aktivit omezení spočívající v zákazu členství v politické straně nebo politickém hnutí. Příslušník policie ČR nesmí vykonávat živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a nesmí být členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost.

Policistům, kteří studují nebo se účastní výběrového řízení, lze poskytnout studijní volno s nárokem na služební příjem (Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů).

Policie České republiky, jako zaměstnavatel, podporuje rozvíjení aktivizačních (seberealizačních) a relaxačních volnočasových aktivit. Formou příspěvků z fondu kulturních a sociálních potřeb, (byť značně snížených vládním nařízením), hradí policistům vybrané sportovní aktivity (volné vstupy do bazénů, fit-center, posiloven), rehabilitační a relaxační cvičení, masáže, velký zájem je o dotované kulturní aktivity, jako jsou různá divadelní představení, výstavy, koncerty, poznávací zájezdy.

3.2.1 Volný čas a péče o zdraví policistů

Zdraví je podle definice Světové zdravotnické organizace vymezeno jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody (WHO, 1948).

Zdravý životní styl, který zahrnuje vyváženou a pestrou stravu, vyloučení kouření, návykových a toxických látek, pravidelný a aktivní odpočinek, posilování fyzické kondice a dostatek spánku, je možné vnímat, jako nelepší prevenci v oblasti péče o vlastní zdraví (Křivohlavý, 2001).

Oblast péče o zdraví zahrnuje povinnosti jak pro policisty - zaměstnance, tak pro Policii ČR jako organizaci, zaměstnavatele.

Pro potřeby policistů je zřízena síť resortních zdravotnických zařízení, která poskytují kvalifikovanou zdravotní péči.

Policista je povinen absolvovat každý rok celkovou preventivní zdravotní prohlídku.

Vymezenému okruhu policistů, jejichž služební poměr trval alespoň 15 let, se poskytuje k upevnění jejich zdraví ozdravný pobyt v délce 14 kalendářních dní v roce ve formě lázeňské péče nebo tělesných rehabilitačních aktivit. Lázeňské služby včetně rekondičních pobytů poskytují lázeňské léčebné ústavy na základě smlouvy uzavřené s Ministerstvem vnitra.

Sportovní aktivity i různé manuální činnosti přispívají k udržení nebo zlepšování fyzické kondice a příjemným způsobem uvolňují nahromaděné napětí a stres. Dobrá fyzická kondice je pro příslušníka Policie ČR jedním z důležitých předpokladů pro výkon profese, aktivní sportování ve volném čase je tedy pro něj prakticky nezbytností. Ve svém volném čase mohou policisté využívat celou řadu sportovních zařízení, případně se stát členy sportovních klubů policie rozmístěných po území celé republiky.

Mezi nadstandardní nabídku péče o zdraví policistů lze zařadit například příspěvky na dovolenou, v posledních letech z důvodu nedostatku financí velmi omezené.

Policisté a jejich rodinní příslušníci mohou také využívat cenově zvýhodněné pobyty v resortních rekreačních zařízeních

Pro policisty je zajištěna bezplatná psychologická péče a provoz anonymní **Linky pomoci v krizi, tel. 974 834 688.**

4 STRUKTURA A ORGANIZACE POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY

Česká republika je demokratický právní stát založený na tzv. občanském principu. Výkonná moc státu se uskutečňuje prostřednictvím státních orgánů, mezi něž patří také Policie České republiky. Role policie je definována především zákonem č. 283/1991 Sb., o Policii České republiky, avšak pro práci policie je důležitá znalost celého právního řádu.

Základní role Policie ČR lze vymezit následovně:

- Role ochranná.
- Role sankční.
- Role reprezentační.
- Role preventivní.

Smyslem policejní práce je ochrana věcí veřejného zájmu. Je vnímána jako služba obyvatelstvu, která spočívá v ochraně životů, majetku, i každodenního pořádku.

Příslušníci Policie ČR se významně podílejí na stíhání pachatelů přestupků a trestných činů, ale také, v poslední době stále více, na prevenci protiprávního jednání a kriminality.

Policie ČR je bezpečnostní sbor a příslušníci Policie ČR plní úkoly ve věcech vnitřního pořádku a bezpečnosti. Nejvyšším představitelem této organizace je policejní prezident. Klíčovými aspekty policejní byrokracie jsou: hierarchická diferenciacce (vícestupňová struktura), funkční diferenciacce (specializace a dělba práce), rutina a formalizace řízení a postupů, centralizace velení (autorita, rozhodovací oprávnění na špici organizace). V rámci Policie ČR mají organizační články pevnou strukturu, která je dána organizačním řádem Policejního prezidia ČR, útvarů Policie ČR s územně vymezenou působností a útvarů s celorepublikovou působností. Jednotlivé organizační řády jasně vymezují povinnosti, kompetence a oprávnění jednotlivých organizačních částí Policie ČR, které doplňují zákon č. 283/1991 Sb., o Policii ČR.

Policie ČR spadá do působnosti Ministerstva vnitra, politikem, odpovědným za činnost Policie České republiky ve vládě je ministr vnitra.

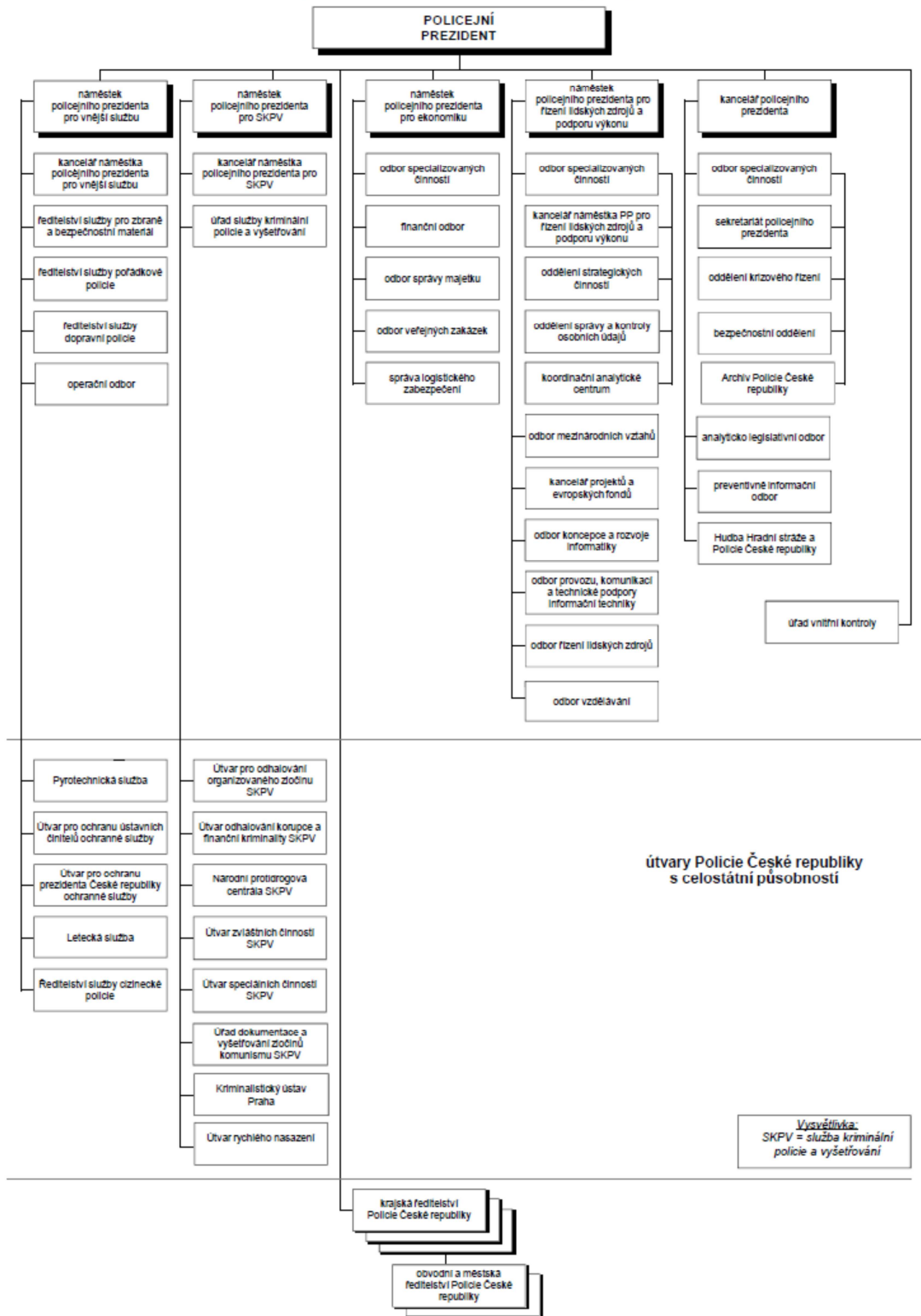
4.1 Struktura a organizace Krajského ředitelství Policie kraje Vysočina

Územní odbory Policie České republiky na Vysočině byly do 1. ledna 2009 rozděleny do tří krajů a to Východočeského, Jihomoravského a Jihočeského. Zatímco Okresní ředitelství Policie České republiky v Jihlavě, Třebíči a Žďáru nad Sázavou spadala pod působnost Jihomoravského kraje, Havlíčkovobrodsko náleželo Východočeskému kraji a Pelhřimovsko Jihočeskému kraji. Na začátku roku 2009 se tento stav změnil a Územní odbory Policie České republiky v Havlíčkově Brodě a Pelhřimově se připojily ke Krajskému ředitelství policie Jihomoravského kraje.

Od 1. ledna 2010 vzniklo v kraji Vysočina nové Krajské ředitelství policie kraje Vysočina se sídlem v Jihlavě. Stávající Územní odbory Policie České republiky zůstaly zachovány. Na území kraje Vysočina sídlí územní odbory policie v Havlíčkově Brodě, Jihlavě, Pelhřimově, Třebíči a Žďáru nad Sázavou.

Na Krajském ředitelství policie kraje Vysočina se sídlem v Jihlavě pracuje přibližně tisíc policistů ve služebním poměru. Vedoucím Krajského ředitelství policie kraje Vysočina je krajský ředitel. Policisté ve služebním poměru jsou zařazeni do jednotlivých odborů, zabývajících se příslušnou problematikou. Každý z odborů má svého vedoucího, zodpovědného jak za pracovní výsledky celého kolektivu, tak i jednotlivců. Policisté Služby kriminální policie a vyšetřování, která se dělí na Odbor obecné kriminality a Odbor hospodářské kriminality jsou zařazeni na služebních místech komisařů a vrchních komisařů.

Organizační schéma Policie České republiky



4.2 Požadavky pro přijetí k Policii České republiky

Policistou by se měl stát takový občan, který chce ve svém životě zastávat a ctít zákon, přistupovat individuálně a spravedlivě ke každému občanovi a prohlubovat svoje znalosti a odbornou kvalifikaci.

Podle zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů musí uchazeč se zájmem vykonávat službu v policii doručit na příslušné personální pracoviště policie písemnou žádost o přijetí do služebního poměru a musí dále splňovat následující podmínky:

- občanství České republiky
- věk nad 18 let
- bezúhonnost (prokazuje se opisem z evidence Rejstříku trestů)
- minimálně střední vzdělání s maturitní zkouškou
- fyzickou, zdravotní a osobnostní způsobilost k výkonu služby
- není členem politické strany nebo politického hnutí
- nevykonává živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a není členem řídicích či kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost

Fyzická způsobilost se prokazuje testy tělesné zdatnosti, zdravotní způsobilost je posouzena policejním lékařem a osobnostní způsobilost se prověřuje psychologickým vyšetřením.

Psychologické vyšetření je zaměřeno na zjišťování osobnostních předpokladů potřebných pro výkon služby na základních policejních služebních místech.

Na přijetí do služebního poměru není právní nárok. Přijatí uchazeči jsou dále seznámeni s veškerými podmínkami služby včetně finančních, pravidly výkonu služby a také textem služebního slibu, který se skládá v den nástupu do výkonu služby. (Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů)

4.3 Náplň práce příslušníka Policie ČR

Úkolem příslušníka Policie České republiky (dále jen „policisty“) je především chránit bezpečnost a pořádek ve společnosti, prosazovat zákonnost, chránit práva a svobody osob, preventivně působit proti trestné a jiné protiprávní činnosti a potírat ji, usilovat o trvalou podporu a důvěru veřejnosti (Etický kodex Policie České republiky, 2010).

Podle Zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, se jedná zejména o úkoly v oblasti ochrany života, zdraví a majetku, odhalování a prevence trestných činů, zajišťování veřejného pořádku, boj proti terorismu a organizovanému zločinu, ale i dohledu nad bezpečností a plynulostí silničního provozu.

Policista vede přidělené písemnosti, plní úkoly na úseku evidence trestných činů a jejich pachatelů, spolupracuje v potřebném rozsahu s ostatními útvary a službami Policie České republiky.

Služební poměr je upraven zákonem č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, který nabyl účinnosti dnem 1. 1. 2007.

Plnění služebních povinností ve stresových, nepřehledných nebo nebezpečných situacích není žádnou výjimkou a vyškolený policista je musí umět zvládnout.

Z těchto důvodů je kladen velký důraz na co nejkvalitnější odpočinek řadových policistů i policejních důstojníků ve volném čase a na péči o jejich tělesné i duševní zdraví.

4.4 Náplň práce policejního důstojníka KŘP Policie ČR

Všichni policisté, pracující na krajském ředitelství policie byli vybráni pomocí výběrového řízení, mají důstojnickou hodnost a splňují kvalifikační předpoklady pro danou oblast činnosti – středoškolské či vysokoškolské vzdělání v bakalářském a magisterském, případně doktorském studijním programu, úspěšně složené psychologické i fyzické testy a absolvování vstupních vzdělávacích modulů.

Soustavně si prohlubují příslušnou odbornost, udržují svoji fyzickou zdatnost a podrobují se jejímu ověřování služebním funkcionářem.

V praxi to znamená, že každý rok projdou řadou specializačních školení, týkajících se psychologie, změn v legislativě i novinek v jejich oboru, každý rok musí absolvovat teoretické i praktické zkoušky pro řízení služebních vozidel. Pravidelně trénují střelbu ze služebních zbraní, cvičí v posilovně apod. Tito vzdělaní, zkušení a perfektně vyškolení policisté vykonávají nejnáročnější policejní činnosti v trestním řízení při odhalování, dokumentaci a vyšetřování skutkově a právně nejsložitější trestné činnosti za využití kriminalistických a technických metod, postupů a prostředků v příslušnosti útvarů s územně vymezenou působností nejvyššího stupně.

Policejní komisaři a komisařky a vrchní policejní komisaři a komisařky pracující na I. a II. odboru Služby kriminální policie a vyšetřování, (76 osob), tvoří výzkumný vzorek této diplomové práce, zabývající se výskytem syndromu vyhoření mezi policejními důstojníky.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUM

Pracuji jako vrchní komisař Služby kriminální policie a vyšetřování na Krajském ředitelství Policie České republiky kraje Vysočina. Vzhledem k již několik let probíhající restrukturalizaci Policie ČR a uplatňování mnohých úsporných opatření vlády se podstatně mění pracovní podmínky policistů. Radikálně se omezuje zdravotní i sociální péče o zaměstnance. Zužuje se nabídka volnočasových aktivit a možnost rekreací pro příslušníky Policie ČR, tedy i pro důstojníky Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství Policie ČR kraje Vysočina. Zvyšují se, naopak, nároky na vzdělání, informační a technologickou gramotnost, vzrůstá byrokratická, časová i emocionální náročnost práce (přesčasové hodiny zdarma), úsporná finanční i personální opatření vedou k rostoucí intenzitě práce a logicky tedy ke zvyšování pracovního stresu. Vezmeme-li v úvahu náročnost profese kriminalistů, můžeme si domyslet, že v souvislosti se současným nárůstem výše popsaných nepříznivých trendů, vzrůstá i nebezpečí vzniku burnout syndromu. Důsledkem syndromu vyhoření je velmi snížená pracovní výkonnost, deprese, nezájem o práci, konflikty s kolegy, osobní vztahové problémy a totální vyčerpání organismu - ve svém důsledku tak ztráta zkušeného profesionála.

Rozhodl jsem se proto zjistit míru vyhoření u dané skupiny policistů a zmapovat, které vybrané faktory jsou rizikové z hlediska vzniku a rozvoje burnout syndromu. Výsledky tohoto výzkumu chci nabídnout pracovníkům odboru lidských zdrojů Krajského ředitelství policie České republiky kraje Vysočina.

Etika výzkumu

Prakticky každý výzkum zahrnuje eticky problematické elementy. Výzkumný proces by vždy měl dbát ohled na soukromí účastníků výzkumu, musí být zajištěna anonymita a důvěrnost některých údajů. Je též nutné vyhovět požadavkům zákona 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů. Jsem si vědom toho, že zveřejnění plného znění mé diplomové práce na internetových stránkách Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně není s těmito etickými požadavky zcela v souladu. Nicméně, bez stanovení konkrétního výzkumného souboru by tento výzkum nemohl být vůbec realizován. Ve veřejně přístupných elektronických archivech univerzit v České republice je možno nalézt mnoho kvalifikačních prací z oblasti humanitních věd, které popisují a zkoumají zcela konkrétní a přesně vybranou skupinu osob.

5.1 Cíl výzkumu

Cílem daného výzkumu bylo zjistit míru vyhoření příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie České republiky kraje Vysočina a zjistit, které z vybraných faktorů mají vliv na vznik burnout syndromu u těchto zaměstnanců. V centru pozornosti stojí především faktory, související s pracovní činností vybraných policistů.

Prezentovaný projekt se zabývá touto výzkumnou otázkou:

„Jaká je míra vyhoření u policistů pracujících na oddělení Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie kraje Vysočina a které faktory mají vliv na vznik syndromu vyhoření u takto definované skupiny osob?“

5.2 Typ výzkumu

Pro tento výzkum byla zvolena metoda kvantitativního výzkumu a to zejména proto, že umožňuje s využitím kvantitativních metod provést na početném vzorku deskripci a analýzu stavu zkoumaného jevu.

Je třeba brát na zřetel na to, že ve všech krocích při získávání informací může dojít k jejich zkreslení, k nevhodné transformaci informace. Zkreslení může vzniknout při transformaci informace náhodně, nebo i záměrně. Indikátory, tedy ukazatele které zastupují zkoumaný jev, musejí být validní a reliabilní. Validita měření se týká platnosti výzkumu, reliabilita se zajímá o to, nakolik lze výsledky výzkumu zopakovat. Předpokladem validního měření je jeho reliabilnost (Ryšavý, 2002).

5.3 Výzkumný vzorek a způsob výběru

Výzkumný vzorek tvoří 76 policistů, (dvacet devět žen a čtyřicet sedm mužů), příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie kraje Vysočina. Jedná se o záměrný výběr.

Kritériem výběru bylo zařazení příslušného policisty na pracoviště Služby kriminální policie a vyšetřování odboru I a odboru II, náležející pod Krajské ředitelství policie Vysočina ve služební funkci policejního komisaře a vrchního policejního komisaře.

Společně s dalšími sedmdesáti pěti kolegy na SKPV na Krajském ředitelství Policie České republiky kraje Vysočina tvoří tým, odhalující ty nejzávažnější trestné činy z oblasti obecné a hospodářské kriminality.

Jsem si vědom, že výběrový soubor není reprezentativní pro populaci příslušníku Policie v České republice. Výsledky výzkumu proto nelze na tuto populaci zobecňovat. Výsledky výzkumu jsou platné pouze pro jednotlivce v tomto záměrném výběrovém souboru

5.4 Proměnné

Proměnná, neboli znak je v sociálním výzkumu symbolické vyjádření vlastnosti nějakého jevu. Různé stavy této vlastnosti jsou vyjádřeny různými variantami (hodnotami) proměnné. (Chráška, 2007)

V použitém dotazníku, (část I - Vstupní dotazník), se u dotazu na pohlaví respondenta jedná o nominální proměnnou, stejně jako v případě určení, zda se policisté, zařazení do daného výzkumného souboru, ve svém volném čase věnují sportovním či fyzickým aktivitám a sebevzdělávání. U nabízené vícestupňové škály týkající se věku policisty, jeho nejvyššího dosaženého vzdělání, délky praxe u Policie ČR a ve stávající pozici v současném zaměstnání se jedná o proměnnou ordinální. V subjektivním názoru na přiměřenost ohodnocení za vykonanou práci, stupeň zátěže v zaměstnání, míru uspokojení při vykonávání pracovní činnosti a pocit časové tísně se při stanovování četnosti (nedostatečné, přiměřené, dostatečné; nudné, bez větší zátěže, velmi zatěžující; uspokojující, částečně uspokojující, neuspokojující; nebo stále, občas, nikdy – vyjádřenou ve frekvenci výskytu během kalendářního roku) jedná rovněž o proměnnou ordinální – pořadovou.

V části II., dotazníku BM se jedná rovněž o proměnnou ordinální - míru vyhoření BQ.

V třídění druhého stupně, při testování stanovených hypotéz, je míra vyhoření vždy proměnnou závislou. Nezávislé proměnné jsou pohlaví, věk respondentů, délka služby u PČR, ohodnocení za práci, zátěžovost práce (pracovní stres), uspokojení z práce, pocit nedostatku času, soustavné sebevzdělávání, aktivní sport, fyzické aktivity respondentů.

5.5 Hypotézy

Pro účely výzkumu vzniku a rozvoje syndromu vyhoření bylo sestaveno deset hypotéz. V ohnisku zájmu je vliv vybraných osobních charakteristik (pohlaví, věk) a faktorů týkajících se pracovní oblasti na vznik a rozvoj syndromu vyhoření – délka služby u PČR a na současném pracovišti, pracovních podmínek, finančního ohodnocení, stresu v zaměstnání, časové tísně, uspokojení z pracovní činnosti, volnočasových aktivit souvisejících s výkonem služby (sebevzdělávání nutné pro kariérní postup, sport a fyzické aktivity pro udržení dobré fyzické kondice.)

Hypotéza 1: Ženy, příslušnice Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, vykazují vyšší míru vyhoření než muži, příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina,

H0: Míra vyhoření u žen, příslušnic Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, je stejná jako míra vyhoření u mužů, příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina.

HA: Míra vyhoření u žen, příslušnic Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, je vyšší než míra vyhoření u mužů, příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina.

Hypotéza 2: Čím vyšší je věk příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie tím vyšší je u nich míra syndromu vyhoření.

H0: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, je ve všech věkových kategoriích stejná.

HA: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, se s přibývajícím věkem zvyšuje.

Hypotéza 3: Čím déle slouží policisté, příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, u Policie České republiky, tím vyšší je u nich míra vyhoření.

H0: Míra vyhoření není vyšší u policistů, příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, s delší délkou služebního poměru u Policie ČR.

HA: Míra vyhoření je vyšší u policistů, příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, s delší délkou služebního poměru u Policie ČR.

Hypotéza 4: Čím lépe se cítí příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina za svoji vykonanou práci ohodnoceni, tím nižší míru vyhoření vykazují.

H0: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se cítí být za svoji práci nedostatečně ohodnoceni, je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří považují ohodnocení své práce za přiměřené nebo dostatečné.

HA: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se cítí být za svoji práci nedostatečně ohodnoceni, je vyšší, než míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří považují ohodnocení své práce za přiměřené nebo dostatečné.

Hypotéza 5: Čím více zodpovědnou a zátěžovou se jeví jejich práce příslušníkům Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, tím větší míru vyhoření vykazují.

H0: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, považujících svoji práci za velmi zodpovědnou a zátěžovou je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří svoji práci považují za nudnou, klidnou a bez větší zátěže.

HA: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, považujících svoji práci za velmi zodpovědnou a zátěžovou je vyšší, než míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří svoji práci považují za nudnou, klidnou a bez větší zátěže.

Hypotéza 6: Čím méně uspokojuje příslušníky Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina jejich práce, tím vyšší míru vyhoření vykazují.

H0: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, které jejich práce neuspokojuje, je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří jsou svojí prací částečně či plně uspokojeni.

HA: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, které jejich práce neuspokojuje, je vyšší, než míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří jsou svojí prací částečně či plně uspokojeni.

Hypotéza 7: Čím častěji mají příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina pocit nedostatku času, tím vyšší míru vyhoření vykazují.

H0: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří často pociťují často nedostatek času je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří pocitem nedostatku času netrpí.

HA: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří často pociťují nedostatek času je vyšší, než míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří pocitem nedostatku času netrpí.

Hypotéza 8: Příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se ve svém volném čase věnují soustavnému sebevzdělávání, vykazují vyšší míru vyhoření, nežli policisté, kteří se soustavnému dalšímu vzdělávání nevěnují.

H0: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, věnujících se ve volném čase soustavnému dalšímu vzdělávání je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se v jejich volném čase soustavnému dalšímu vzdělávání nevěnují.

HA: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, věnujících se ve volném čase soustavnému dalšímu vzdělávání je vyšší, než míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se v jejich volném čase soustavnému dalšímu vzdělávání nevěnují.

Hypotéza 9: Příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se ve svém volném čase věnují aktivně sportu, vykazují nižší míru vyhoření.

H0: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, aktivně sportujících ve volném čase je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří ve svém volném čase aktivně nesportují.

HA: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, aktivně sportujících ve volném čase je nižší, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří ve svém volném čase aktivně nesportují.

Hypotéza 10: Příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se ve svém volném čase věnují fyzickým aktivitám, vykazují nižší míru vyhoření.

H0: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, zabývajících se ve volném čase fyzickou aktivitou je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří ve svém volném čase nejsou fyzicky aktivní.

HA: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, zabývajících se ve volném čase fyzickou aktivitou a sportem je nižší, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří ve svém volném čase nejsou fyzicky aktivní.

5.6 Metody výzkumu

Pro tento výzkum byla zvolena metoda **dotazníku kombinovaného s vícestupňovou škálou**. Dotazník je rozdělen na dvě části. V první, vstupní části, zjišťuji ve dvanácti otázkách možné rizikové faktory vzniku syndromu vyhoření, související s funkcí v zaměstnání - osobní data respondentů (pohlaví, věk, nejvyšší dosažené vzdělání, počet let praxe u Policie ČR a na stávajícím pracovišti), subjektivní pocity respondentů (hodnocení náročnosti zaměstnání, přiměřenost ohodnocení pracovního výkonu, míru uspokojení při výkonu pracovní činnosti, pocit časové tísně) a způsob využití volného času (fyzické a sportovní aktivity a soustavné sebevzdělávání ve volném čase).

Druhou část tvoří dotazník the Burnout Measure – Měřítka syndromu vyhoření, který vytvořila autorská dvojice A. Pines a E. Aronson. Tento dotazník umožňuje měřit intenzitu celkového vyčerpání, tj. vyčerpání fyzického, emocionálního a mentálního. Je to druhý nejčastěji ve světě používaný nástroj k měření míry vyhoření. Jeho výsledkem je tzv. Burnout Quotient – míra vyhoření jedince.

Dotazník je složen z 21 položek zaměřených na tři různé složky vyčerpání: fyzického, psychického a emocionálního. Forma nabízených odpovědí má podobu škály v rozmezí možnosti od nikdy (1) po vždy (7). Jedním z důvodů, proč jsem si vybral právě tento typ dotazníku, je jeho dostupnost v české verzi v odborné publikaci *Jak neztratit nadšení* od J. Křivohlavého.

Otázky jsou pokládány srozumitelně, nejsou zaměřeny na konkrétní profesi. To umožňuje použít dotazník BM při výzkumném šetření i u policistů. Sedmi stupňová škála odpovědí dává dotazovanému možnost nalézt nejvhodnější odpověď, přesto zaručuje silnou standardizaci, kterou je nutno v kvantitativním výzkumu dodržet.

Další výhody této metody jsou citovány ze zmíněné publikace *Jak neztratit nadšení*: „Dotazník BM má dobrou vnitřní konzistenci, vysokou míru shody při opakování (tzv. reliabilitu) po uplynutí jednoho až čtyř měsíců.“

BM má i vysokou míru shody mezi údaji, kdy se člověk hodnotí sám a kdy ho hodnotí ten, kdo ho dobře zná“ (Křivohlavý, 1998, s. 38).

Dotazník BM byl v České republice použit mnoha v různých výzkumech zabývajících se syndromem vyhoření.

Byl aplikován např. u lékařů, zdravotních sester a ošetřovatelů v hospici, u pedagogických pracovníků na všech typech škol, dále u sociálních pracovníků, u policistů, pracovníků zdravotnické záchranné služby, u psychologů a psychoterapeutů, duchovních a řádových sester, u laických pečovatelů, prodavaček, leteckých dispečerů a dalších skupin.

Jak vyhodnocovat tento dotazník?

Pro dosažení konečných výsledků tohoto dotazníkového šetření jsou uváděné hodnoty nejprve uspořádány a posléze z nich je sestaven aritmetický průměr u jednotlivých odpovědí.

Vypočítejte nejprve **položku A** a to tak, že sečtete hodnoty, které jste uvedli u otázek číslo: 1 - 17

Potom vypočítejte **položku B** a to tak, že sečtete hodnoty, které jste uvedli u otázek číslo: 18 - 21

Nyní vypočítejte **položku C** a to tím, že odečtete od hodnoty 32 položku B

$$C = 32 - B$$

Vypočítejte **položku D** a to tím, že sečtete hodnoty A a C,

$$D = A + C$$

Vypočítejte **celkové skóre BQ** a to tak, že $D : 21$

$$BQ = D:21$$

BQ je hodnota psychického vyhoření

Výsledky získané dotazníkem BM

| Dosažený výsledek | |
|-------------------|--|
| BM < 2 | Výsledek je z hlediska psychologie zdraví dobrý |
| BM = 2,00 - 2,99 | Výsledek je z hlediska psychologie zdraví uspokojivý |
| BM = 3,00 - 3,99 | Doporučuje se zamyslet nad životem a prací, nad spokojeností se stylem a smysluplností vlastního života. Doporučuje se ujasnit si žebříček hodnot a to nejen teoreticky, ale i zcela prakticky. |
| BM = 4,00 - 4,99 | V tomto případě je možno považovat přítomnost syndromu vyhoření za prokázanou. Je dobré se obrátit na psychologické středisko či na určitého psychoterapeuta, který má kvalifikaci pro logoterapii a existenciální psychoterapii |
| BM > 5 | Tento výsledek je třeba považovat za havarijný signál. Podle toho je třeba i jednat a neotálet. Znamená to okamžitě se obrátit na nejbližšího klinického psychologa či psychoterapeuta. |

Literatura:

Křivohlavý, J. (1998) Jak neztratit nadšení. Praha: Grada. s. 36 – 39.

5.7 Způsob zpracování dat

5.7.1 Analýza dat

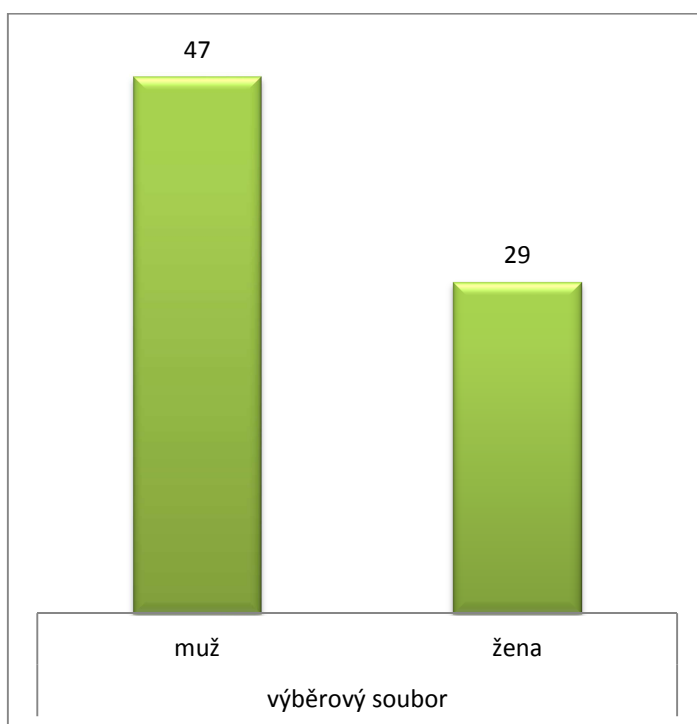
V kvantitativní části výzkumu byla analyzována data získaná z odpovědí ve Vstupním dotazníku a v dotazníku Burnout Measure, (viz příloha 1).

Dotazník byl vyplněn 76 policisty - příslušníky Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie kraje Vysočina, samozřejmě s jejich informovaným souhlasem, v průběhu měsíce března 2013.

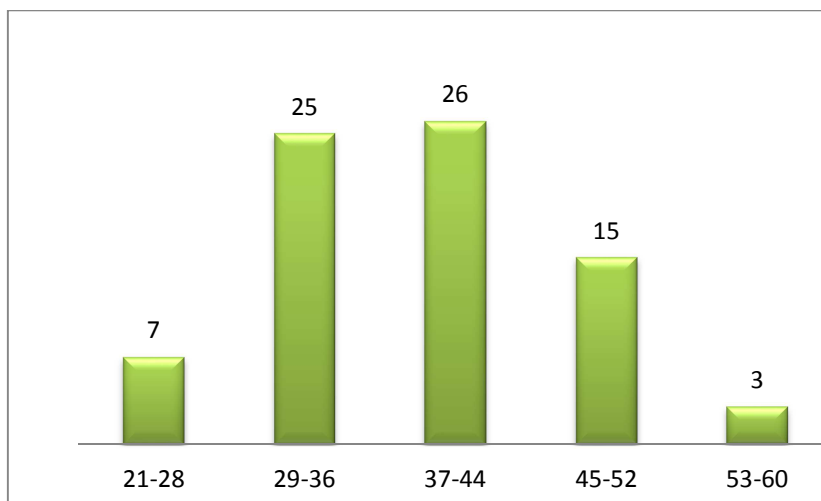
Charakteristika výzkumného souboru – data získaná z odpovědí z Dotazníku – Syndrom vyhoření I. část – Vstupní údaje

Při třídění prvního stupně byly vytvořeny tabulky četností a pomocí získaných dat sestrojeny grafy. Z uvedených tabulek a grafů je možno učinit si základní představu o složení výběrového souboru. Získaná data slouží k podrobnému popisu charakteristik daného výzkumného souboru. Ze získaných informací určíme na základě teoretických východisek faktory, které mohou souviset se vznikem a postupným rozvojem syndromu vyhoření u respondentů.

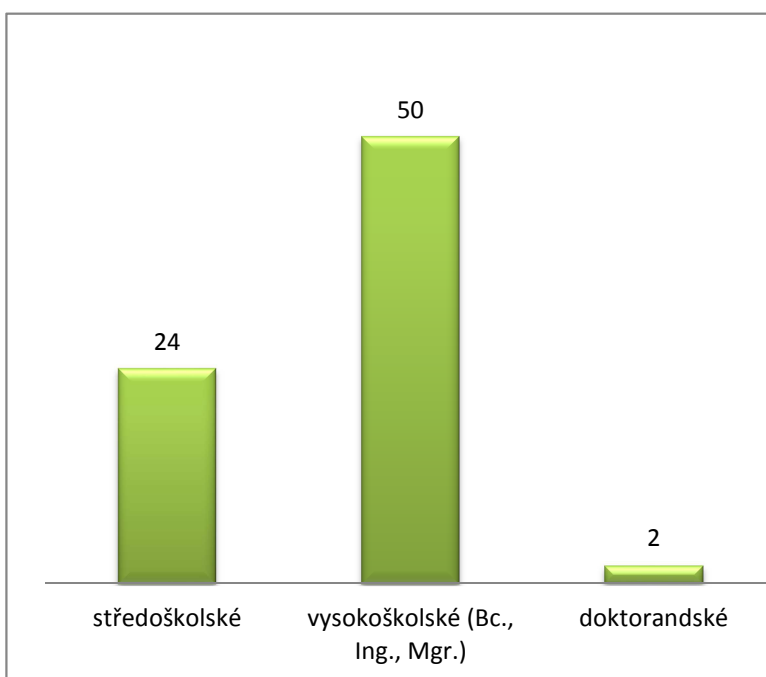
Graf č. 1 Výběrový soubor rozdělený podle pohlaví



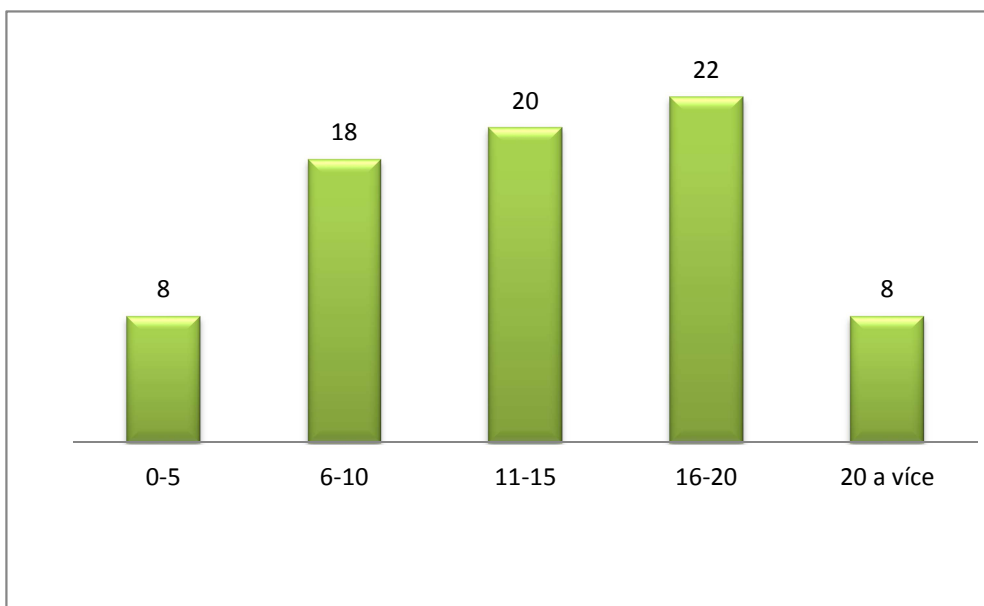
Z uvedeného grafu vyplývá, že v daném výzkumném souboru 76 respondentů mají početní převahu muži (47) nad ženami (29).

Graf č. 2 Rozdělení respondentů podle věku

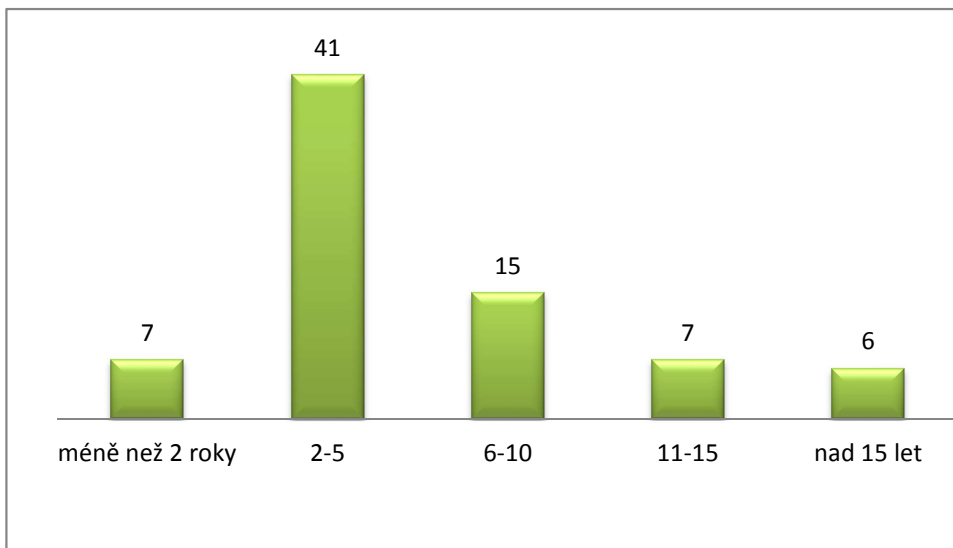
Z tohoto grafu je zřejmé, že dvě třetiny respondentů jsou ve věku od 29 do 44 let, nikdo z celkového počtu 76 respondentů není starší 60 let.

Graf č. 3 Rozdělení respondentů podle dosaženého vzdělání

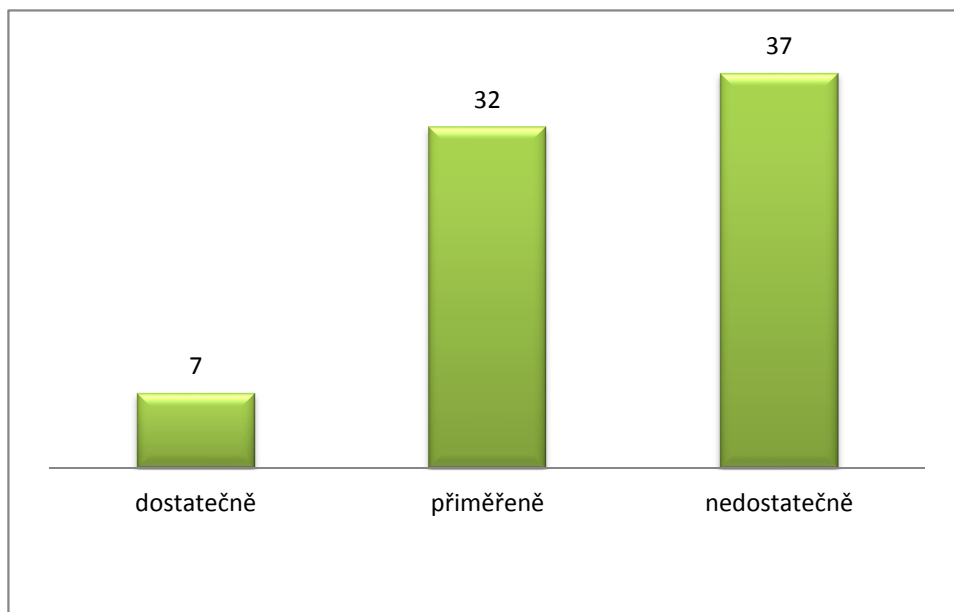
Jak ukazuje graf, nejvíce respondentů (50) má vysokoškolské vzdělání. Méně než jedna třetina respondentů má vzdělání středoškolské a dva respondenti z celkového počtu 76 respondentů jsou absolventy postgraduálního doktorandského studia.

Graf č. 4 Rozdělení respondentů podle délky praxe u PČR

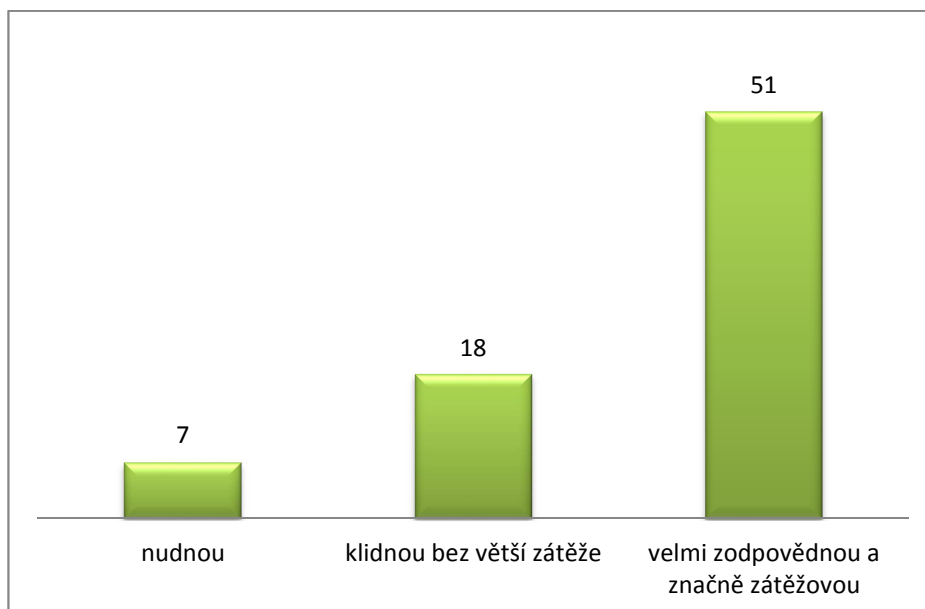
Z uvedeného grafu vyplývá, že 68 z celkového počtu 76 respondentů má více než pět let praxe u PČR, pouze osm respondentů pracuje u PČR méně než 5 let.

Graf č. 5 Rozdělení respondentů podle délky praxe na současném pracovišti

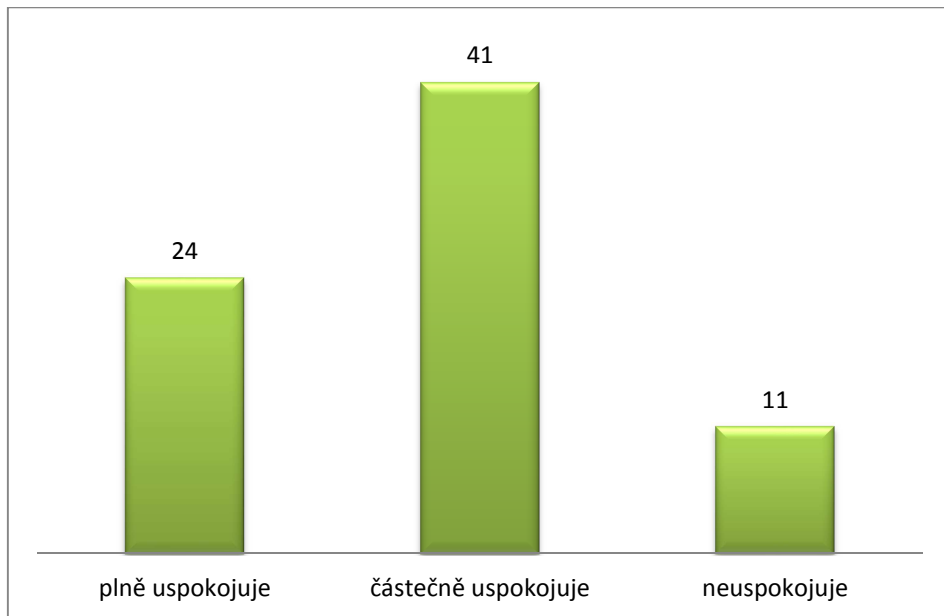
Z tohoto grafu je zřejmé, že 48 z celkového počtu 76 respondentů má méně než pět let praxe u SKPV, u 22 respondentů je počet let praxe u SKPV 6-15 let a šest respondentů pracuje u SKPV více než 15 let.

Graf č. 6 Spokojenost respondentů s oceněním své práce

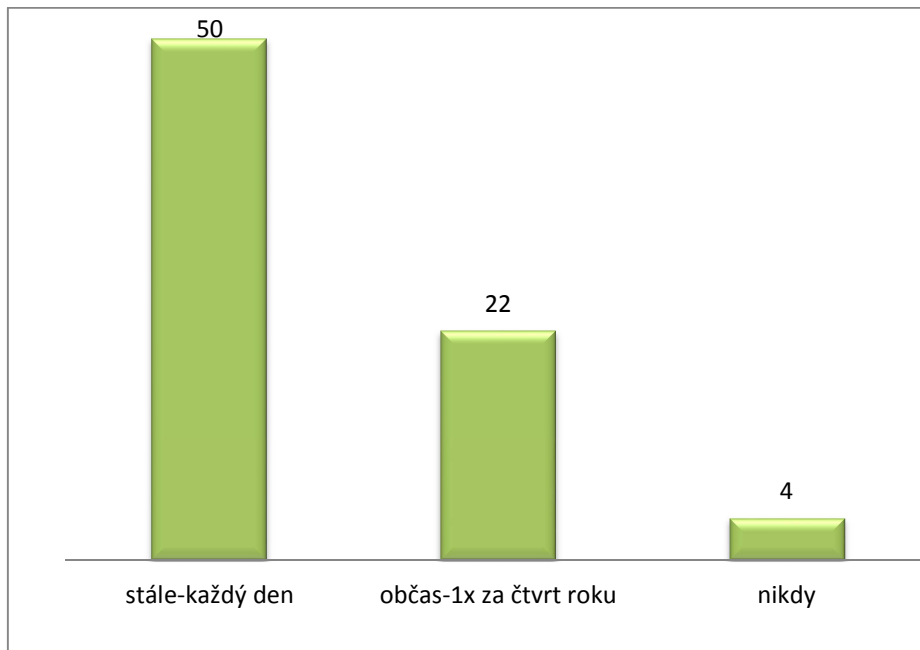
Tento graf ukazuje, že pouze 7 respondentů se cítí být za svoji práci ohodnoceno dostatečně, 32 respondentů přiměřeně a 37 respondentů z celkového počtu 76 respondentů považuje ohodnocení své práce za nedostatečné.

Graf č. 7. Subjektivní míra pracovní zátěže

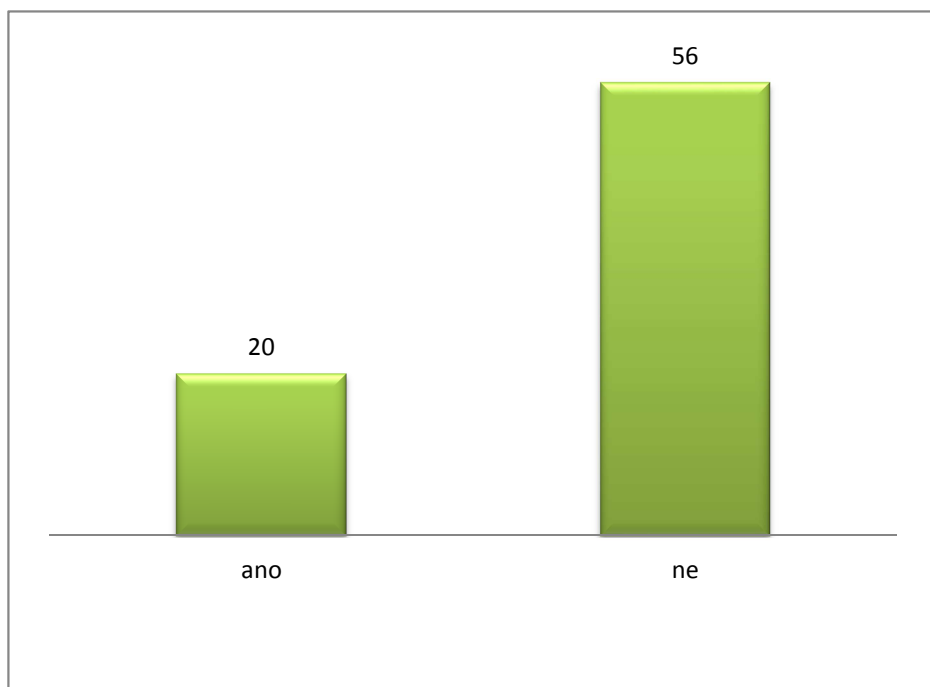
Z daného grafu vyplývá, že dvě třetiny respondentů (51) považují svoji práci za velmi zodpovědnou a značně zátěžovou, 18 respondentů za klidnou, bez větší zátěže a 7 respondentů z celkového počtu 76 respondentů za nudnou.

Graf č. 8. Graf subjektivní spokojenosti s prací v zaměstnání

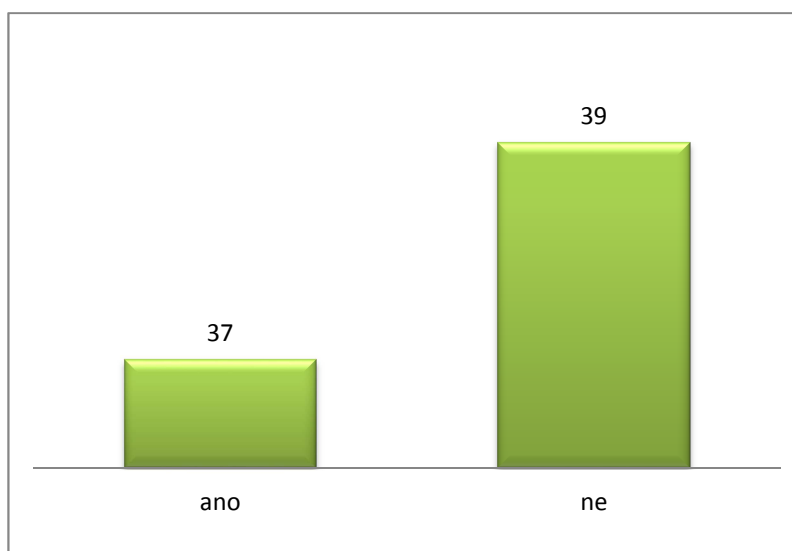
Tento graf ukazuje, že pouze 24 respondentů se cítí být plně uspokojeno svojí prací, 41 respondentů práce uspokojuje částečně a 11 respondentů z celkového počtu 76 respondentů považuje svoji práci za neuspokojivou.

Graf č. 9. Graf subjektivního pocitu nedostatku času

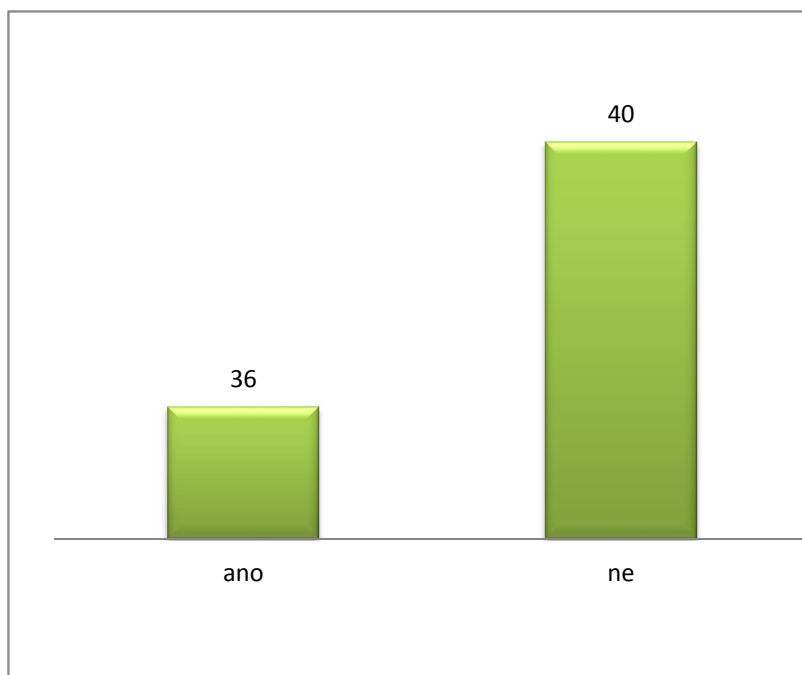
Z uvedeného grafu je zřejmé, že téměř dvě třetiny respondentů (50) z celkového počtu 76 respondentů trpí pocitem nedostatku času stále, každý den, 22 respondentů pocítuje nedostatek času občas - 1x za čtvrt roku a 4 respondenti mají času vždy dostatek.

Graf č. 10. Graf soustavného sebevzdělávání policistů ve volném čase

Graf ukazuje, že 20 respondentů se ve svém volném čase soustavně vzdělává, 56 respondentů z celkového počtu 76 respondentů se soustavnému sebevzdělávání ve volném čase nevěnuje.

Graf č. 11. Graf soustavných sportovních aktivit policistů ve volném čase

Z tohoto grafu je zřejmé, že 37 respondentů ve svém volném čase aktivně sportuje a 39 respondentů z celkového počtu 76 respondentů se ve volném čase žádnému sportu nevěnuje.

Graf č. 12. Graf soustavných fyzických aktivit policistů ve volném čase

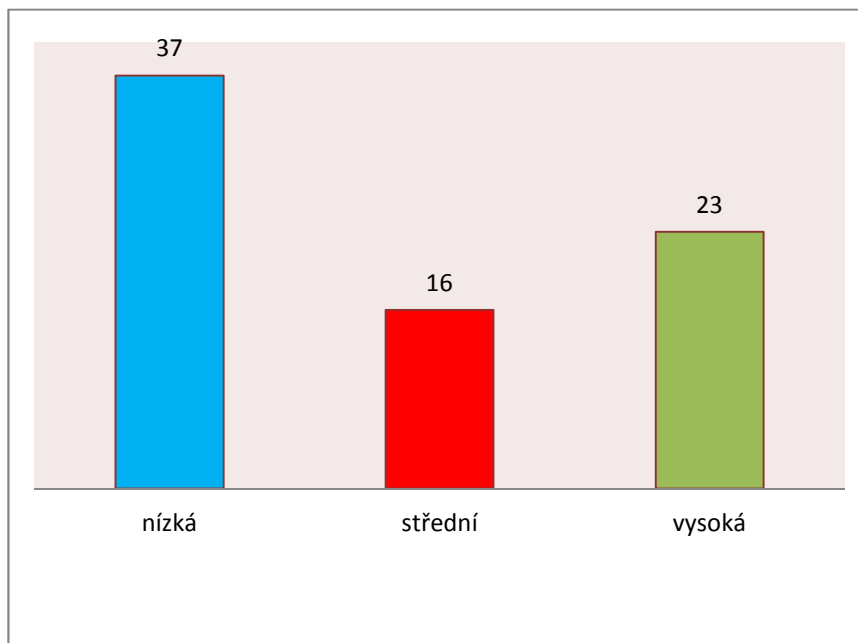
Jak ukazuje graf, 36 respondentů se svým volným čase zabývá nějakou fyzickou aktivitou, zatímco 40 respondentů z celkového počtu 76 respondentů se ve volném čase žádné fyzické aktivitě nevěnuje.

Dotazník BM – zjištění míry vyhoření u jednotlivých respondentů

Druhou část dotazníkového šetření tvoří dotazník the Burnout Measure – Měřítka syndromu vyhoření, který vytvořila autorská dvojice A. Pines a E. Aronson. Tento dotazník umožňuje měřit intenzitu celkového vyčerpání, tj. vyčerpání fyzického, emocionálního a mentálního. Je to druhý nejčastěji ve světě používaný nástroj k měření syndromu vyhoření.

Převzatý BM – dotazník od autorské dvojice A. Pinesová a E. Aronson, v českém překladu uveřejnil J. Křivohlavý. Dotazník je složen z 21 položek zaměřených na tři různé složky vyčerpání: fyzického, psychického a emocionálního (Křivohlavý, 1998).

Graf č. 13. Výskyt syndromu vyhoření u příslušníků Služby kriminální Policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie kraje Vysočina



Graf znázorňuje výsledky měření míry vyhoření získané dotazníkem Burnout Measure. U 37 respondentů byla zjištěna nízká míra vyhoření, tzn. BQ (Burnout Quotient), v rozmezí 0 – 3. Střední míru vyhoření – BQ v rozmezí 3-4, vykazuje podle výsledku dotazníku Burnout Measure 16 respondentů. Vysokou míru vyhoření, BQ 4 a více, zjistil dotazník Burnout Measure u 23 respondentů z celkového počtu 76 respondentů.

5.7.2 Třídění druhého stupně – testování hypotéz

Pro ověření vztahu mezi danými proměnnými byl použit statistický test nezávislosti Chí kvadrát. Analýza dat byla provedena v PC programu Microsoft Excel 2007.

Hypotéza 1: Ženy, příslušnice Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, vykazují vyšší míru vyhoření než muži, příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina,

H0: Míra vyhoření u žen, příslušnic Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, je stejná jako míra vyhoření u mužů, příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina.

HA: Míra vyhoření u žen, příslušnic Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, je vyšší než míra vyhoření u mužů, příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina.

Kontingenční tabulka č. 1. Vztah mezi pohlavím respondentů a mírou jejich vyhoření

| míra vyhoření | | | | |
|-----------------------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| pohlaví | nízká | střední | vysoká | Celkový součet |
| muž | 23 | 13 | 11 | 47 |
| žena | 14 | 3 | 12 | 29 |
| Celkový součet | 37 | 16 | 23 | 76 |

P – pozorovaná četnost

O – očekávaná četnost

Očekávanou četnost pro příslušné pole kontingenční tabulky vypočítáme tak, že násobíme odpovídající marginální četnosti a tento součin vydělíme celkovou četností.

Výpočet očekávaných četností

Příklad:

$$22,88157895 = \frac{37 \cdot 47}{76}$$

| | | |
|--------------------|-------------|-------------|
| 22,88157895 | 9,894736842 | 14,22368421 |
| 14,11842105 | 6,105263158 | 8,776315789 |

Pro každé pole kontingenční tabulky vypočítáme hodnotu $\frac{(P-O)^2}{O}$

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 0,000612875 | 0,974524076 | 0,730622231 |
| 0,00099328 | 1,579401089 | 1,184111891 |

Testové kritérium χ^2 potom vypočítáme jako součet hodnot $\frac{(P-O)^2}{O}$

$$\chi^2 = 4,470265442$$

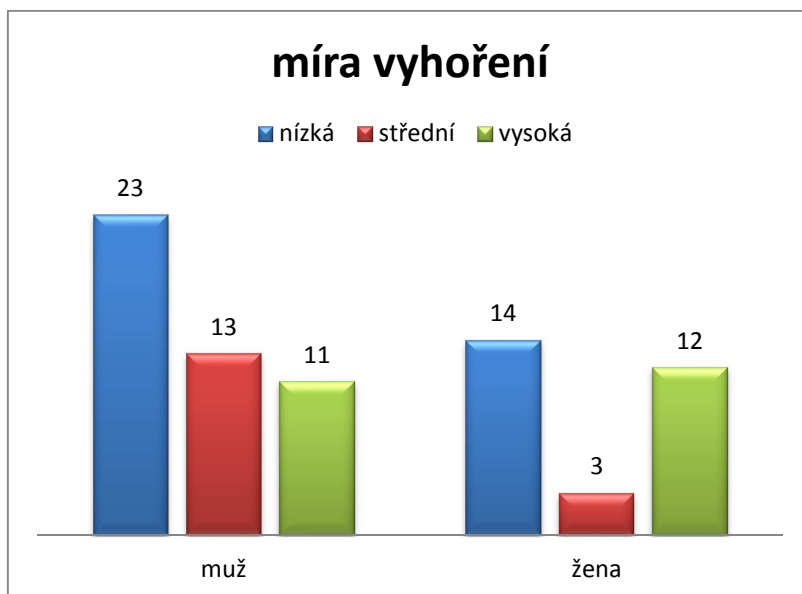
r - počet řádků

s - počet sloupců

počet stupňů volnosti se vypočítá podle vztahu $f = 1 \cdot 2 = 2$

Pro vypočítaný počet stupňů volnosti a pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 je kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05(2)} = 5,991$

Graf č. 14. Vztah mezi pohlavím respondentů a mírou jejich vyhoření



Mezi skupinou žen a skupinou mužů nebyl nalezen statisticky významný rozdíl v míře vyhoření.

Nelze tedy přijmout alternativní hypotézu H_A : Míra vyhoření u žen, příslušnic Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, je vyšší než míra vyhoření u mužů, příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina.

Hypotéza 2: Čím vyšší je věk příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie tím vyšší je u nich míra syndromu vyhoření.

H_0 : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, je ve všech věkových kategoriích stejná.

H_A : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, se s přibývajícím věkem zvyšuje.

Kontingenční tabulka č. 2. Vztah míry vyhoření k dosaženému věku respondentů

| věk | míra vyhoření | | | Celkový součet |
|-----------------------|---------------|-----------|-----------|----------------|
| | nízká | střední | vysoká | |
| 21-36 | 19 | 7 | 7 | 33 |
| 37-44 | 11 | 5 | 9 | 25 |
| 45-60 | 7 | 4 | 7 | 18 |
| Celkový součet | 37 | 16 | 23 | 76 |

Očekávaná četnost

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 16,06578947 | 6,947368421 | 9,986842105 |
| 12,17105263 | 5,263157895 | 7,565789474 |
| 8,763157895 | 3,789473684 | 5,447368421 |

Pro každé pole kontingenční tabulky vypočítáme hodnotu $\frac{(P-O)^2}{O}$

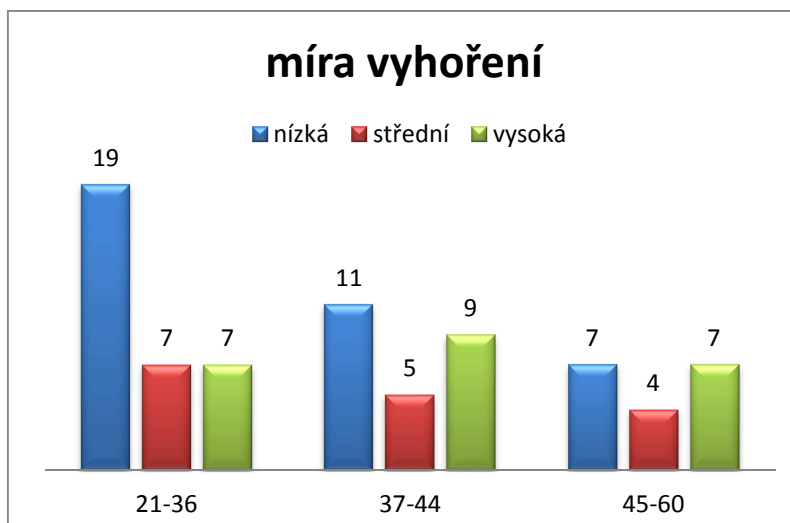
| | | |
|------------|------------|-----------|
| 0,53589594 | 0,00039872 | 0,893298 |
| 0,11267425 | 0,01315789 | 0,2718764 |
| 0,35474949 | 0,01169591 | 0,4425375 |

$$\chi^2 = 2,63628411$$

počet stupňů volnosti - 4

Pro vypočítaný počet stupňů volnosti a pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 je kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05}(4) = 9,488$

Graf č. 15. Vztah míry vyhoření k dosaženému věku respondentů



Mezi takto definovanými věkovými skupinami nebyly nalezeny signifikantní rozdíly v míře vyhoření.

Nelze tedy přijmou alternativní hypotézu HA Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, se s přibývajícím věkem zvyšuje.

Hypotéza 3: Čím déle slouží policisté, příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, u Policie České republiky, tím vyšší je u nich míra vyhoření.

H₀: Míra vyhoření není vyšší u policistů, příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, s delší délkou služebního poměru u Policie ČR.

H_A: Míra vyhoření je vyšší u policistů, příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, s delší délkou služebního poměru u Policie ČR.

Kontingenční tabulka č. 3. Vztah míry vyhoření k délce služebního poměru respondentů u Policie ČR

| délka služby u PČR | míra vyhoření | | | Celkový součet |
|-----------------------|---------------|-----------|-----------|----------------|
| | nízká | střední | vyšší | |
| 0-10 | 14 | 5 | 8 | 27 |
| 11 a více | 23 | 11 | 15 | 49 |
| Celkový součet | 37 | 16 | 23 | 76 |

Očekávaná četnost

| | | |
|----------|----------|----------|
| 13,14474 | 5,684211 | 8,171053 |
| 23,85526 | 10,31579 | 14,82895 |

Pro každé pole kontingenční tabulky vypočítáme hodnotu $\frac{(P-O)^2}{O}$

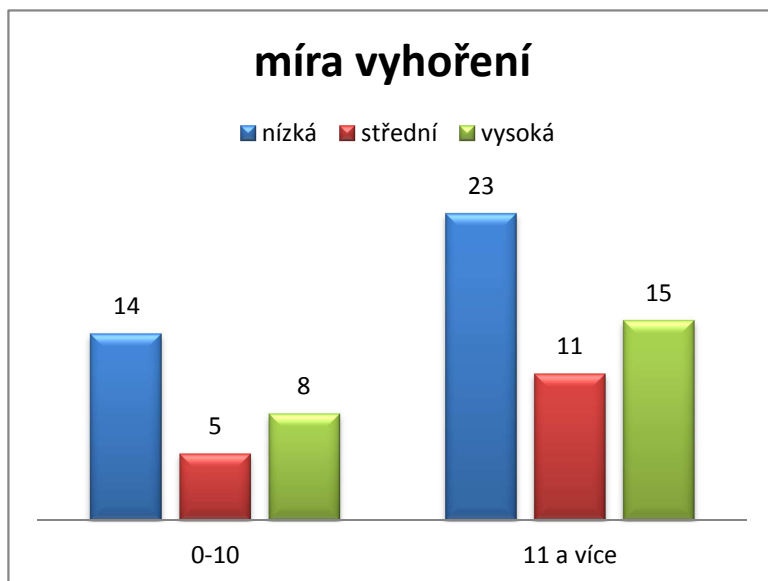
| | | |
|----------|----------|----------|
| 0,055648 | 0,082359 | 0,003581 |
| 0,030663 | 0,045381 | 0,001973 |

$$\chi^2 = 0,2196047$$

počet stupňů volnosti - 2

Pro vypočítaný počet stupňů volnosti a pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 je kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05}(2) = 5,991$

Graf č. 16. Vztah míry vyhoření k délce služby respondentů u Policie ČR



Mezi takto definovanými skupinami nebyl nalezen statisticky významný rozdíl v míře vyhoření.

Nelze tedy přijmout alternativní hypotézu H_A Míra vyhoření je vyšší u policistů, příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, s delší délkou služebního poměru u Policie ČR.

Hypotéza 4: Čím lépe se cítí příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina za svoji vykonanou práci ohodnoceni, tím nižší míru vyhoření vykazují.

H_0 : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se cítí být za svoji práci nedostatečně ohodnoceni je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří považují ohodnocení své práce za přiměřené nebo dostatečné.

H_A : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se cítí být za svoji práci nedostatečně ohodnoceni je vyšší, než míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří považují ohodnocení své práce za přiměřené nebo dostatečné.

Kontingenční tabulka č. 4. Vztah míry vyhoření k subjektivnímu pocitu ocenění za práci

| pocit ocenění za práci | míra vyhoření | | | Celkový součet |
|------------------------|---------------|-----------|-----------|----------------|
| | nízká | střední | vysoká | |
| dostatečně, přiměřeně | 25 | 8 | 6 | 39 |
| nedostatečně | 12 | 8 | 17 | 37 |
| Celkový součet | 37 | 16 | 23 | 76 |

Očekávaná četnost

| | | |
|------------|-----------|------------|
| 18,9868421 | 8,2105263 | 11,8026316 |
| 18,0131579 | 7,7894737 | 11,1973684 |

Pro každé pole kontingenční tabulky vypočítáme hodnotu $\frac{(P-O)^2}{O}$

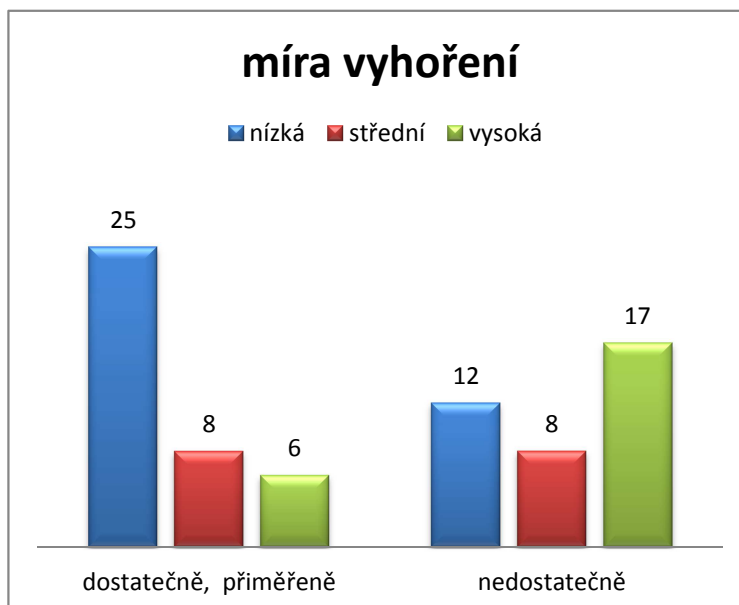
| | | |
|------------|-----------|-----------|
| 1,90437502 | 0,0053981 | 2,8527988 |
| 2,00731421 | 0,0056899 | 3,0070041 |

$$\chi^2 = 9,7825801$$

počet stupňů volnosti - 2

Pro vypočítaný počet stupňů volnosti a pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 je kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05}(2) = 5,991$

Graf č. 17. Vztah míry vyhoření k subjektivnímu pocitu ocenění za práci



Mezi takto definovanými skupinami byl nalezen statisticky významný rozdíl v míře vyhoření.

Nelze tedy přijmout nulovou hypotézu H_0 : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se cítí být za svoji práci nedostatečně ohodnoceni je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří považují ohodnocení své práce za přiměřené nebo dostatečné.

Hypotéza 5: Čím více zodpovědnou a zátěžovou se jeví jejich práce příslušníkům Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, tím větší míru vyhoření vykazují.

H_0 : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, považujících svoji práci za velmi zodpovědnou a zátěžovou je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří svoji práci považují za nudnou, klidnou a bez větší zátěže.

H_A : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, považujících svoji práci za velmi zodpovědnou a zátěžovou je vyšší, než míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří svoji práci považují za nudnou, klidnou a bez větší zátěže.

Kontingenční tabulka č. 5. Vztah míry vyhoření a subjektivního procitu pracovní zátěže

| pracovní zátěž | míra vyhoření | | | Celkový součet |
|------------------------------------|---------------|-----------|-----------|----------------|
| | nízká | střední | vysoká | |
| nudná, klidná bez větší zátěže | 11 | 3 | 11 | 25 |
| velmi zodpovědná a značně zátěžová | 26 | 13 | 12 | 51 |
| Celkový součet | 37 | 16 | 23 | 76 |

Očekávaná četnost

| | | |
|-----------|----------|----------|
| 12,171053 | 5,263158 | 7,565789 |
| 24,828947 | 10,73684 | 15,43421 |

Pro každé pole kontingenční tabulky vypočítáme hodnotu $\frac{(P-O)^2}{O}$

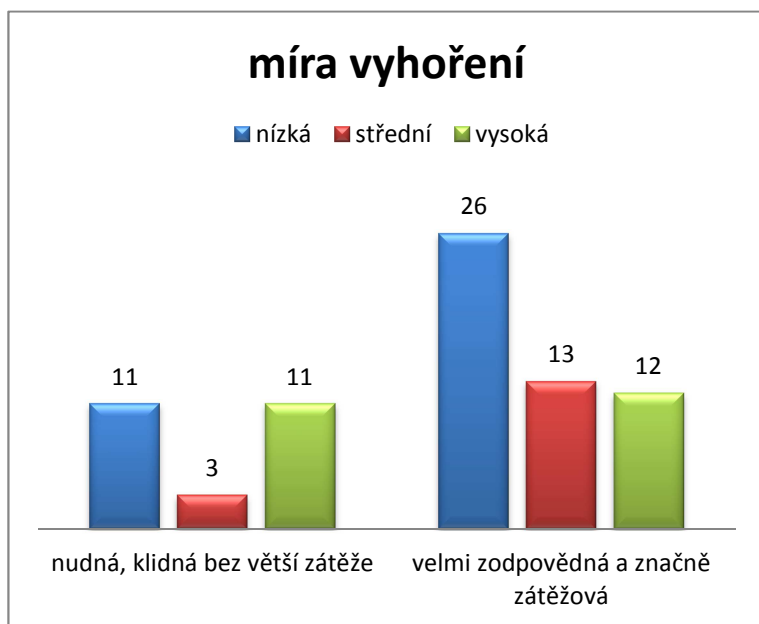
| | | |
|-----------|----------|----------|
| 0,1126743 | 0,973158 | 1,558833 |
| 0,0552325 | 0,477038 | 0,764134 |

$$\chi^2 = 3,9410695$$

počet stupňů volnosti - 2

Pro vypočítaný počet stupňů volnosti a pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 je kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05}(2) = 5,991$

Graf č. 18. Vztah míry vyhoření k subjektivnímu pocitu pracovní zátěže respondentů



Mezi takto definovanými skupinami nebyl nalezen statisticky významný rozdíl v míře vyhoření.

Nelze tedy přijmout alternativní hypotézu H_A : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, považujících svoji práci za velmi zodpovědnou a značně zátěžovou je vyšší, než míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří svoji práci považují za nudnou, klidnou a bez větší zátěže.

Hypotéza 6: Čím méně uspokojuje příslušníky Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina jejich práce, tím vyšší míru vyhoření vykazují.

H0: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, které jejich práce neuspokojuje, je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří jsou svojí prací částečně či plně uspokojeni.

HA: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, které jejich práce neuspokojuje, je vyšší, než míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří jsou svojí prací částečně či plně uspokojeni.

Kontingenční tabulka č. 6. Vztah míry vyhoření a uspokojení respondentů z práce

| uspokojení z práce | míra vyhoření | | | Celkový součet |
|-----------------------|---------------|-----------|-----------|----------------|
| | nízká | střední | vysoká | |
| částečně uspokojuje | 20 | 13 | 12 | 45 |
| neuspokojuje | 0 | 1 | 10 | 11 |
| plně uspokojuje | 17 | 2 | 1 | 20 |
| Celkový součet | 37 | 16 | 23 | 76 |

Očekávaná četnost

| | | |
|-----------|----------|----------|
| 21,907895 | 9,473684 | 13,61842 |
| 5,3552632 | 2,315789 | 3,328947 |
| 9,7368421 | 4,210526 | 6,052632 |

Pro každé pole kontingenční tabulky vypočítáme hodnotu $\frac{(P-O)^2}{O}$

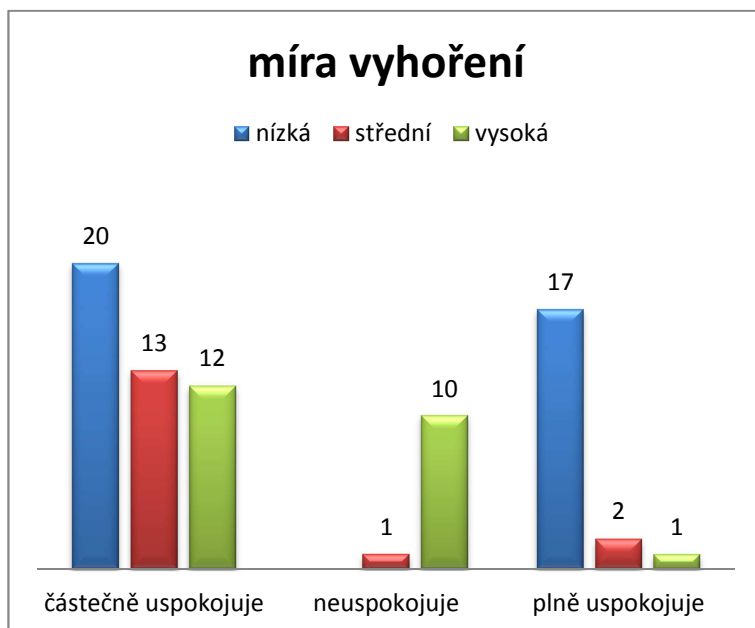
| | | |
|-----------|----------|----------|
| 0,166153 | 1,312573 | 0,192334 |
| 5,3552632 | 0,747608 | 13,36847 |
| 5,4179232 | 1,160526 | 4,217849 |

$$\chi^2 = 31,938703$$

počet stupňů volnosti - 4

Pro vypočítaný počet stupňů volnosti a pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 je kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05(4)} = 9,488$

Graf č. 19. Vztah míry vyhoření k uspokojení respondentů z jejich práce



Mezi takto definovanými skupinami byl nalezen statisticky významný rozdíl v míře vyhoření.

Nelze tedy přijmout nulovou hypotézu H_0 : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, které jejich práce neuspokojuje, je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří jsou svojí prací částečně či plně uspokojeni.

Hypotéza 7: Čím častěji mají příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina pocit nedostatku času, tím vyšší míru vyhoření vykazují.

H_0 : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří často pociťují často nedostatek času je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří pocitem nedostatku času netrpí.

H_A : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří často pociťují nedostatek času je vyšší, než míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří pocitem nedostatku času netrpí.

Kontingenční tabulka č. 7. Vztah míry vyhoření a pocitu nedostatku času

| pocit nedostatku času | míra vyhoření | | | Celkový součet |
|----------------------------|---------------|-----------|-----------|----------------|
| | nízká | střední | vysoká | |
| nikdy, občas-1xza 1/4 roku | 14 | 4 | 8 | 26 |
| stále-každý den | 23 | 12 | 15 | 50 |
| Celkový součet | 37 | 16 | 23 | 76 |

Očekávaná četnost

| | | |
|---------|---------|----------|
| 12,6579 | 5,47368 | 7,868421 |
| 24,3421 | 10,5263 | 15,13158 |

Pro každé pole kontingenční tabulky vypočítáme hodnotu $\frac{(P-O)^2}{O}$

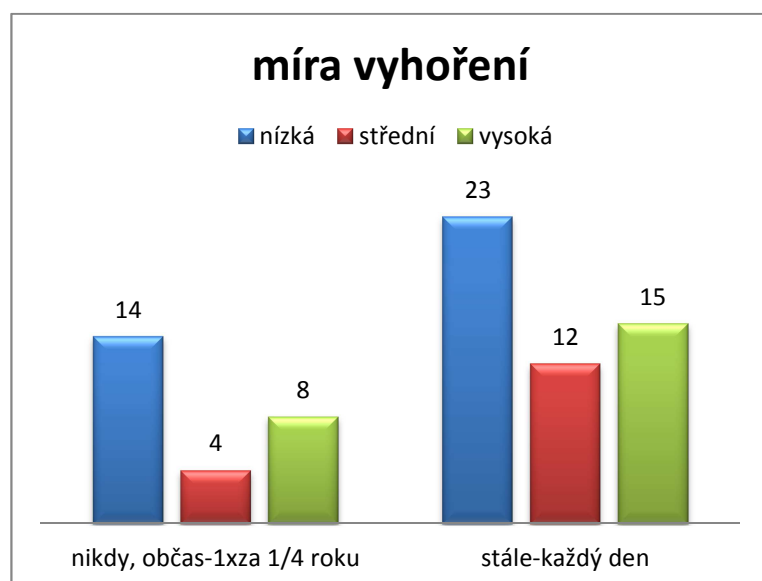
| | | |
|--------|---------|----------|
| 0,1423 | 0,39676 | 0,0022 |
| 0,074 | 0,20632 | 0,001144 |

$$\chi^2 = 0,8227208$$

počet stupňů volnosti - 2

Pro vypočítaný počet stupňů volnosti a pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 je kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05}(2) = 5,991$

Graf č. 20. Vztah míry vyhoření k pocitu nedostatku času



Mezi takto definovanými skupinami nebyl nalezen statisticky významný rozdíl v míře vyhoření.

Nelze tedy přijmout alternativní hypotézu H_A : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří často pocítují nedostatek času je vyšší, než míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří pocitem nedostatku času netrpí.

Hypotéza 8: Příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se ve svém volném čase věnují soustavnému sebevzdělávání, vykazují vyšší míru vyhoření, nežli policisté, kteří se soustavnému vzdělávání nevěnují.

H_0 : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, věnujících se ve volném čase soustavnému sebevzdělávání je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se v jejich volném čase soustavnému sebevzdělávání nevěnují.

H_A : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, věnujících se ve volném čase soustavnému sebevzdělávání je vyšší, než míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se ve volném čase soustavnému sebevzdělávání nevěnují.

Kontingenční tabulka č. 8. Vztah míry vyhoření a soustavného sebevzdělávání respondentů ve volném čase

| | míra vyhoření | | | |
|-----------------------|---------------|-----------|-----------|-----------------------|
| sebevzdělávání | nízká | střední | vysoká | Celkový součet |
| ne | 26 | 10 | 20 | 56 |
| ano | 11 | 6 | 3 | 20 |
| Celkový součet | 37 | 16 | 23 | 76 |

Očekávaná četnost

| | | |
|-------------|------------|-----------|
| 27,26315789 | 11,7894737 | 16,947368 |
| 9,736842105 | 4,21052632 | 6,0526316 |

Pro každé pole kontingenční tabulky vypočítáme hodnotu $\frac{(P-O)^2}{O}$

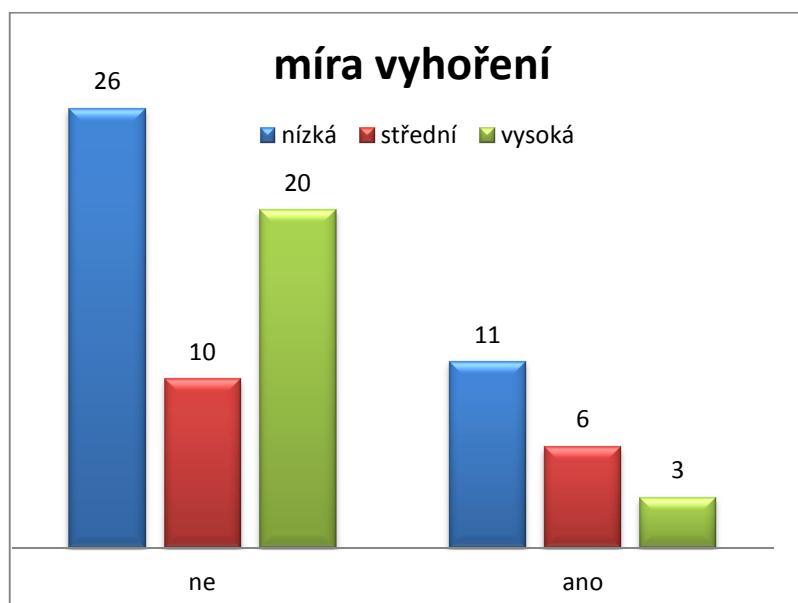
| | | |
|-------------|------------|-----------|
| 0,05852469 | 0,27161654 | 0,5498529 |
| 0,163869132 | 0,76052632 | 1,5395881 |

$$\chi^2 = 3,343977673$$

počet stupňů volnosti - 2

Pro vypočítaný počet stupňů volnosti a pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 je kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05}(2) = 5,991$

Graf č. 21. Vztah míry vyhoření k soustavnému sebevzdělávání respondentů ve volném čase



Mezi takto definovanými skupinami nebyl nalezen statisticky významný rozdíl v míře vyhoření.

Nelze tedy přijmout alternativní hypotézu H_A : Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, věnujících se ve volném čase soustavnému dalšímu vzdělávání je vyšší, než míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se v jejich volném čase soustavnému dalšímu vzdělávání nevěnují.

Hypotéza 9: Příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se ve svém volném čase věnují aktivně sportu, vykazují nižší míru vyhoření.

H0: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, aktivně sportujících ve volném čase je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří ve svém volném čase aktivně nesportují.

HA: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, aktivně sportujících ve volném čase je nižší, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří ve svém volném čase aktivně nesportují.

Kontingenční tabulka č. 9. Vztah míry vyhoření a aktivního sportování respondentů ve volném čase

| aktivní sport | míra vyhoření | | | Celkový součet |
|-----------------------|---------------|-----------|-----------|----------------|
| | nízká | střední | vysoká | |
| ne | 14 | 9 | 16 | 39 |
| ano | 23 | 7 | 7 | 37 |
| Celkový součet | 37 | 16 | 23 | 76 |

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 18,98684211 | 8,210526316 | 11,80263158 |
| 18,01315789 | 7,789473684 | 11,19736842 |

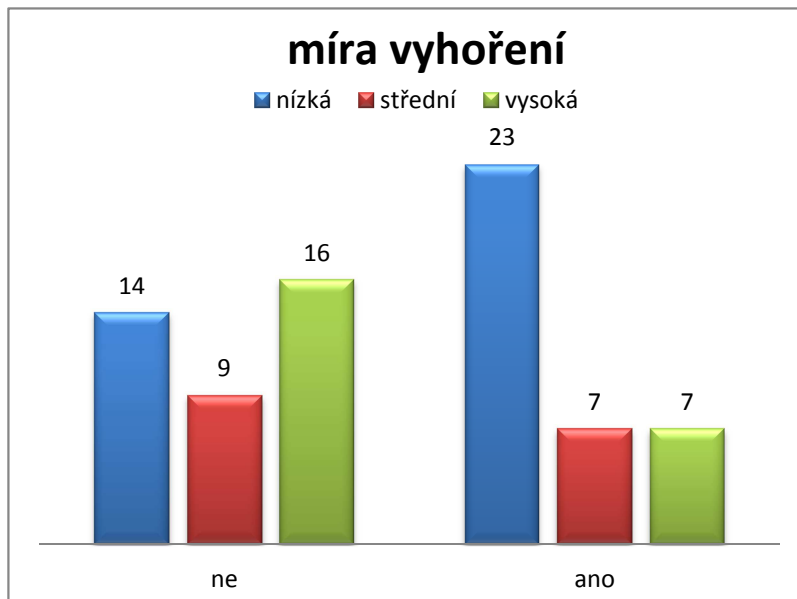
| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1,309780428 | 0,075910931 | 1,492709617 |
| 1,38057937 | 0,080014225 | 1,573396623 |

$$\chi^2 = 5,912391194$$

počet stupňů volnosti – 2

Pro vypočítaný počet stupňů volnosti a pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 je kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05(2)} = 5,991$

Graf č. 22. Vztah míry vyhoření k aktivnímu sportování respondentů ve volném čase



Mezi takto definovanými skupinami nebyl shledán statisticky významný rozdíl v míře vyhoření.

Nelze tedy přijmou alternativní hypotézu HA Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, aktivně sportujících ve volném čase je nižší, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří ve svém volném čase aktivně nesportují.

Hypotéza 10: Příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří se ve svém volném čase věnují fyzickým aktivitám, vykazují nižší míru vyhoření.

H0: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, zabývajících se ve volném čase fyzickou aktivitou je stejná, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří ve svém volném čase nejsou fyzicky aktivní.

HA: Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, zabývajících se ve volném čase fyzickou aktivitou a sportem je nižší, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří ve svém volném čase nejsou fyzicky aktivní.

Kontingenční tabulka č. 10. Vztah míry vyhoření a fyzických aktivit respondentů ve volném čase

| jiné fyzické aktivity | míra vyhoření | | | Celkový součet |
|-----------------------|---------------|-----------|-----------|----------------|
| | nízká | střední | vysoká | |
| ne | 16 | 8 | 15 | 39 |
| ano | 21 | 8 | 8 | 37 |
| Celkový součet | 37 | 16 | 23 | 76 |

Očekávaná četnost

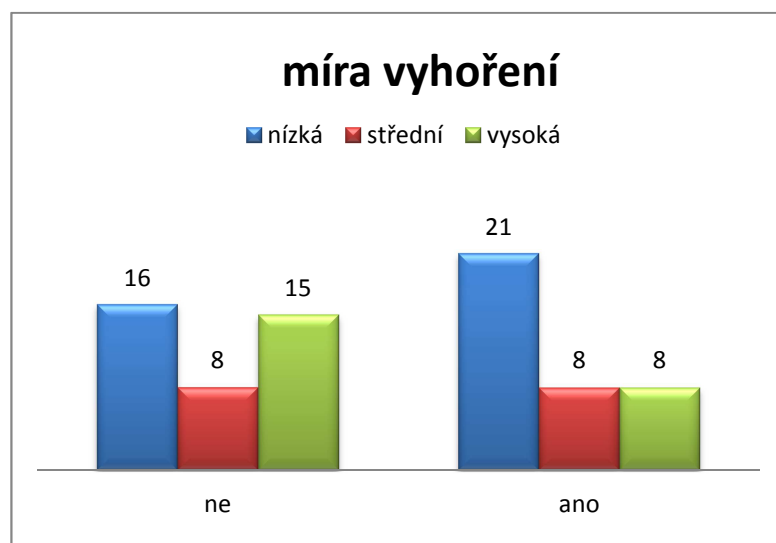
| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 18,98684211 | 8,210526316 | 11,80263158 |
| 18,01315789 | 7,789473684 | 11,19736842 |

Pro každé pole kontingenční tabulky vypočítáme hodnotu $\frac{(P-O)^2}{O}$

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 0,469863588 | 0,005398111 | 0,866176729 |
| 0,49526162 | 0,0056899 | 0,912997093 |

$$\chi^2 = 2,755387042$$

počet stupňů volnosti - 2

Pro vypočítaný počet stupňů volnosti a pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 je kritická hodnota testového kritéria $\chi^2_{0,05}(2) = 5,991$ **Graf č. 23. Vztah míry vyhoření k fyzickým aktivitám respondentů ve volném čase**

Mezi takto definovanými skupinami nebyl shledán statisticky významný rozdíl v míře výskytu syndromu vyhoření.

Nelze tedy přijmou alternativní hypotézu HA Míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, zabývajících se ve volném čase fyzickou aktivitou a sportem je nižší, jako míra vyhoření u příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina, kteří ve svém volném čase nejsou fyzicky aktivní.

5.8 Výzkum – shrnutí

V první části výzkumu jsem pomocí třídění prvního stupně sledoval rozložení hodnot proměnných ve zkoumaném vzorku. 76 respondentů odpovědělo na 12 otázek v dotazníku I. část – vstupní údaje. Z jejich odpovědí jsem sestavil 12 grafů, znázorňujících četnost sledovaných hodnot.

Poměrně překvapivým zjištěním je, že ve výzkumném souboru složeného z policistů ve služební funkci komisař a vrchní komisař Služby kriminální policie Krajského ředitelství Policie ČR je z celkového počtu 76 osob 29 žen. Toto povolání je přitom většinou lidí stále ještě vnímáno jako typicky mužská záležitost.

Vzhledem k velké fyzické i psychické náročnosti práce policejního komisaře a vrchního komisaře, je pochopitelné, že většina policistů (51) z daného výzkumného souboru je ve věku mezi 29-45 lety, tedy na vrcholu svých tělesných i duševních schopností.

Vysokoškolské vzdělání je pro kariérní postup policejního důstojníka nezbytné, pouze 24 ze 76 policistů dosud nemá vysokoškolský diplom, někteří z nich již VŠ studium zahájili, jiní se k tomu chystají v nejbližší budoucnosti.

Složitou kriminalistickou prací nemohou vykonávat policisté bez dostatečné praxe, proto má naprostá většina (68) příslušníků SKPV KŘP ČR v Jihlavě praxi u Policie ČR delší než pět let.

Krajské ředitelství Policie ČR kraje Vysočina vzniklo k 1. 1. 2009. To je zřejmě důvodem, proč má 48 ze 76 policistů méně než pět let praxe u SKPV.

V posledních deseti letech stále probíhá reforma a restrukturalizace Policie ČR, několik politiků se vystřídal ve funkci ministra vnitra a značné omezení rozpočtu státní policie vedlo k destabilizaci a ochromení celého policejního sboru.

To vše se zcela jistě promítá do výsledné spokojenosti policistů s ohodnocením jejich pracovního výkonu a do pocitu uspokojení z práce.

Pouhých 7 ze 76 policistů v daném výzkumném souboru považuje ocenění své práce (nejen materiální, ale i morální), za dostatečné a 32 policistů za přiměřené.

V dotazníkové otázce „*Jak jste podle Vašeho názoru za svou práci ocenění (ohodnoceni)*“ se ukázala nedostatečná srozumitelnost položek na zvolené škále. Policisté-respondenti upozorňovali na velmi podobný význam slov „přiměřeně“ a „dostatečně“. Jednotlivé stupně na škále podle nich měly být více rozlišující. S jejich připomínkami souhlasím. Lépe pochopitelná by jistě byla takto vytvořená třístupňová škála: velmi dobře - přiměřeně - nedostatečně

Přestože je téměř polovina policistů ve stanoveném výzkumném souboru přesvědčena o nedostatečném ocenění jejich práce, cítí se plně uspokojeno svojí prací 24 ze 76 příslušníků SKPV KŘP kraje vysočina a 41 policejních důstojníků jejich práce uspokojuje alespoň částečně.

Pouhých 7 ze 76 policistů považuje svoji profesi za nudnou, naopak, 51 policistů ji hodnotí jako velmi zodpovědnou a zátěžovou.

S vysokou zátěží v zaměstnání souvisí i neustálý pocit nedostatku času, kterým trpí 50 ze 76 příslušníků SKPV KŘP ČR v Jihlavě. Jen 4 respondenti mají času vždy dostatek.

Jak již bylo řečeno, vysoká specializace práce kriminalisty nutí příslušníky SKPV k nepřetržitému sebevzdělávání. 20 z 24 kriminalistů, kteří dosud nedostudovali vysokou školu se ve svém volném čase soustavně vzdělává.

Sportovní aktivity jsou vhodnou formou odreagování pracovního i mimopracovního stresu viz kapitola 2.3 Prevence stresu, s. 28). Policisté, i policejní důstojníci sloužící na SKPV musejí mít velmi dobrou fyzickou kondici. Při přijetí k Policii ČR splnili náročné testy tělesné zdatnosti a každý rok je, kromě povinné tělesné přípravy, čekají fyzické výkonnostní prověrky. 37 ze 76 příslušníků SKPV KŘP v Jihlavě, se ve svém volném čase věnuje aktivnímu sportu a 36 ze 76 policistů jiným fyzickým aktivitám.

Vyhodnocením odpovědí z dotazníků „Burnout Measure“ jsme změřili míru vyhoření u osob, zařazených do výzkumného souboru. Nízká míra vyhoření BQ (Burnout Quotient) v rozmezí 0-3 byla zjištěna u 37 policistů, střední míru vyhoření, BQ v rozmezí 3-4 vykazuje 16 policistů, a vysokou míru vyhoření, BQ 4 a více, zjistil dotazník u 23 policistů z celkového počtu 76 příslušníků SKPV KŘP kraje Vysočina.

Pozitivním zjištěním jistě je, že výskyt syndromu vyhoření nebyl prokázán u téměř poloviny osob v daném výzkumném souboru.

Na základě teoretických východisek (viz kapitola 1.2.1. Rizikové faktory syndromu vyhoření, s. 16) jsem z vyjmenovaných rizikových faktorů vzniku syndromu vyhoření, podle Kebzy a Šolcové (2003), vybral ty, které souvisejí s výkonem pracovní činnosti. Tyto vybrané prediktory – předpoklady, jsem definoval jako rizikové faktory vzniku a rozvoje syndromu vyhoření u příslušníků SKPV KŘP ČR kraje Vysočina:

1. chronické přesvědčení o neadekvátním společenském uznání a ekonomickém hodnocení vykonávané profese
2. nutnost čelit chronickému stresu a vysoké až nadměrné požadavky na výkon
3. permanentně prožívaný časový tlak
4. neschopnost relaxace

Stanovené prediktory byly zpracovány v praktické části této diplomové práce do kombinovaného dotazníku se škálou formou tří otázek týkajících se subjektivního pocitu ocenění za práci, subjektivního hodnocení pracovní a časové zátěže a subjektivního uspokojení z pracovní činnosti.

Dále jsem k rizikovým faktorům připojil hlavní demografické charakteristiky, jako jsou věk, stav, vzdělání a délka praxe v oboru, které jsou podle Kebzy a Šolcové (2003), považovány za faktory neutrální.

Co se týká dalších dvou zkoumaných faktorů, rozlišení pohlaví a délky práce na úrovni jedné pozice, neshodují se odborníci v názoru, zda mohou, či nemohou vznik syndromu vyhoření ovlivnit (Kebza, Šolcová, 2003).

Pocit uspokojení z pracovní činnosti je z hlediska vzniku syndromu vyhoření faktorem protektivním, protože: „*Pracovní spokojenost je vymezena jako příznivý nebo pozitivní emocionální stav, který vyplývá z hodnocení práce nebo pracovních zkušeností*“ (Luthans, 1992, s. 114 in Výrost, Slaměník, 1998).

Poslední tři otázky v dotazníku se týkají způsobu trávení volného času – aktivním sportem a fyzickými aktivitami či soustavným sebevzděláváním.

Soustavné sebevzdělávání ve volném čase nepovažuji za relaxaci, ale za psychickou zátěž, vyvolávající pocit stálého nedostatku času kvůli množství studijních povinností a frustraci z nezvládnutých studijních požadavků.

Sport a fyzické aktivity jsou naopak, vycházím-li z názoru J Křivohlavého (1998) faktory protektivními, zabraňujícími vzniku burnout syndromu.

Ve druhé části výzkumu jsem stanovil deset hypotéz. V každé hypotéze byl zkoumán vliv vybraného faktoru na míru vyhoření osob v daném výzkumném souboru.

Na základě výpočtů pomocí statistického testu nezávislosti chí-kvadrát nebyla prokázána souvislost mezi pohlavím, věkem, délkou praxe u Policie ČR a mírou vyhoření příslušníků SKPV KŘ PČR kraje Vysočina. Výzkum tedy potvrdil neutralitu těchto faktorů ve vztahu k míře vyhoření jedince (viz Kebza, Šolcová, 2003).

Nebyl potvrzen ani vliv rizikových faktorů 2, 3, 4 na míru vyhoření osob v daném výzkumném souboru. Nepotvrdil se tak předpoklad, že stálá vysoká zátěž v zaměstnání, neustálý pocit nedostatku času či soustavné studium při zaměstnání může souviset s mírou vyhoření příslušníků SKPV KŘ PČR kraje Vysočina, ani zmíněné tvrzení J. Křivohlavého, že aktivní sportování a fyzická činnost ve volném čase může člověka ochránit před ohrožením syndromem vyhoření.

Statistickým výpočtem byl potvrzen vztah mezi rizikovým faktorem 1 - chronické přesvědčení o neadekvátním společenském uznání a ekonomickém hodnocení vykonávané profese a mírou vyhoření u osob v daném výzkumném souboru - *Hypotéza 4: Čím lépe se cítí příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina za svoji vykonanou práci ohodnocení, tím nižší míru vyhoření vykazují.*

Rovněž byl potvrzen vztah mezi subjektivním uspokojením z pracovní činnosti a mírou vyhoření u osob v daném výzkumném souboru – *Hypotéza 6: Čím méně uspokojuje příslušníky Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Vysočina jejich práce, tím vyšší míru vyhoření vykazují.*

Podle Kebzy a Šolcové (2003), je nejlepší ochranou proti vyhoření pocit životní spokojenosti, osobní pohody a štěstí. To je definované následujícím souborem adjektiv: „*Mladý, zdravý, vzdělaný a vychovaný, vykonávající zaměstnání, jež jej uspokojuje, dobře placený, extravertovaný, optimistický, bezstarostný, věřící, ženatý (vdaná), s vysokým sebehodnocením, sebeúctou a pracovní morálkou, s mírnými a splnitelnými aspiracemi a se širokou inteligencí*“ (Kebza, Šolcová, 2003, s. 16,17).

Dovolil bych si tedy zakončit celý výzkum otázkou Přemka Podlahy z televizního Receptáře prima nápadů: „*Kdo z Vás to má?*“

Poslední citace na závěr: „*Ukazuje se, že lidé, kteří nemají smysl pro humor, případně humor ztratili, vyhořují podstatně rychleji a úplněji, nežli ti, kteří smysl pro humor mají a bohatě ho v praxi používají*“ (Křivohlavý, 1998, s. 113).

ZÁVĚR

Již od sedmdesátých let 20. století se psychologové a lékaři zabývají stavy celkového, především pak psychického vyčerpání, které se projevuje v oblasti poznávacích funkcí, motivace i emocí a které zasahuje a ovlivňuje postoje, názory, ale i výkonnost a především profesionální chování a jednání osob, u nichž se vyskytuje, a výrazně ovlivňuje kvalitu jejich života.

Vzhledem k tomu, že se rozvinutý burnout syndrom promítá do postojů a způsobů chování souvisejících s každodenním výkonem pracovní činnosti, (absence v zaměstnání, změny zaměstnání, snížené pracovní úsilí, snížená pracovní spokojenost apod.), má i ekonomické důsledky. Je tedy v zájmu zaměstnavatele, aby se prevencí syndromu vyhoření zabýval. Proto by měl být v popředí zájmu organizací rozvoj programů zaměřených na nejen osobnostní rozvoj, pracovní poradenství, výcvik v profesních dovednostech, týmovou spolupráci, ale i na zdravý životní styl, rozvíjení hodnotných zájmů a kvalitní odpočinek ve volném čase.

Policejní důstojníci jsou díky svým odborným znalostem, kontaktům a dlouholetým zkušenostem velmi těžko nahraditelní, proto by Ministerstvo vnitra a Policejní prezidium, jako řídicí orgán Policie ČR, mělo věnovat pozornost jejich tělesnému i duševnímu zdraví, zdravému životnímu stylu a dostatečnému odpočinku mimo službu.

V souvislosti s reformou Policie ČR zvažuje Krajské ředitelství Policie ČR kraje Vysočina nové nabídky volnočasových aktivit a možnosti rekreace svých zaměstnanců. Jejich dosud nadstandardní nabídka by se měla z důvodu vládních úsporných opatření značně omezit, není však možné všechny dosavadní antistresové a relaxačně zdravotní programy odbourat.

Výsledky výzkumu z této diplomové práce by měly sloužit jako podklad pro úpravu a zlepšení pracovních podmínek příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování na Krajském ředitelství Policie České republiky kraje Vysočina. Na jejich základě by mohlo ředitelství pro řízení lidských zdrojů KŘP Policie ČR kraje Vysočina, který se touto problematikou v rámci organizačního členění KŘP ČR zabývá, i v dnešní době striktních vládních škrtů nalézt nové formy zdravotní a sociální péče, vhodné možnosti rekreace a kvalitních volnočasových aktivit policistů a jejich rodinných příslušníků tak, aby splňovaly jejich představy o způsobu relaxace, odpočinku a pomohly k obnově psychických i fyzických sil, potřebných k výkonu náročné práce policejního komisaře.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky

Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů

ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2007.

ISBN 978-80-247-1168-3.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu základy kvantitativního výzkumu*.

Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

JOBÁNKOVÁ, Marta a kol. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno:

Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002.

ISBN 80-7013-365-1.

KEBZA, Vladimír, ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav,

2003. ISBN 80-7071-231-7.

KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007.

ISBN 978-80-7367-299-7.

KLAPILOVÁ, Světlá. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Olomouc: Univerzita Palackého,

1996. ISBN 80-7067-669-8.

KOŤA, Jaroslav., PELCOVÁ, Naděžda., PEŠKOVÁ, Jaroslava., SCHLEGELOVÁ,

Jaroslava.: *Základy společenských věd. I. díl. Péče o duši (O osobní identitu)*. Praha:

Eurolex Bohemia 2005. ISBN 80-86861-30-9.

KRAUS, Blahoslav. *Sociální aspekty výchovy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1999.

ISBN 80-7041-135-X.

KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra a kol. *Člověk-prostředí-výchova*. Brno: Paido,

2001. ISBN 80-7315-004-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. Praha: Návrat, 1994. ISBN 80-85495-33-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.

MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*.

Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0180-9.

MLČÁK, Zdeněk. *Emergentní psychologie a krizová intervence*. Ostrava: Ostravská

univerzita, Filozofická fakulta, 2005. 80-7368-036-X.

MUSIL, Jiří. *Sociální psychologie*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2005.

ISBN 80-7318-292-0.

PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002.

ISBN 80-7178-7116.

RYŠAVÝ, Dan. *Metody a techniky sociálního výzkumu*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002. ISBN 80-244-0577-6.

SAK, Petr., SAKOVÁ, Karolína. *Mládež na křižovatce. Sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda Servis, 2004. ISBN 80-86320-33-2.

SIERADZKI, Andrzej. *Léčba stresu metodou čtyř stavů rovnováhy*. Frýdek – Místek: Alpress s.r. o., 2004. ISBN 80-7362-018-9.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010.

ISBN 978-80-247-3553-5.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. 1. Vydání Praha: Karolinum 2010.

ISBN 978-80-246-1832-6.

VÝROST, Jozef., SLAMĚNÍK, Ivan. *Aplikovaná sociální psychologie I*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-269-6.

VÝROST, Jozef., SLAMĚNÍK, Ivan. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0042-5.

VOKUŠ, Jiří. *Policie České republiky*. 1. vyd. Praha: Policejní prezidium ČR, 2010. ISBN 978-80-254-6098-6.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

| | |
|------|---|
| BM | Burnout Measure |
| BQ | Burnout Quotient |
| KŘP | Krajské ředitelství policie |
| PČR | Policie České republiky |
| SKPV | Služba kriminální policie a vyšetřování |

SEZNAM OBRÁZKŮ

Organizační schéma Policie České republiky

Graf č. 1 Výběrový soubor rozdělený podle pohlaví

Graf č. 2 Rozdělení respondentů podle věku

Graf č. 3 Rozdělení respondentů podle dosaženého vzdělání

Graf č. 4 Rozdělení respondentů podle délky praxe u PČR

Graf č. 5 Rozdělení respondentů podle délky praxe na současném pracovišti

Graf č. 6 Spokojenost respondentů s oceněním své práce

Graf č. 7. Subjektivní míra pracovní zátěže

Graf č. 8. Graf subjektivní spokojenosti s prací v zaměstnání

Graf č. 9. Graf subjektivního pocitu nedostatku času

Graf č. 10. Graf soustavného sebevzdělávání policistů ve volném čase

Graf č. 11. Graf soustavných sportovních aktivit policistů ve volném čase

Graf č. 12. Graf soustavných fyzických aktivit policistů ve volném čase

Graf č. 13. Výskyt syndromu vyhoření u příslušníků Služby kriminální

Policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie kraje Vysočina

Graf č. 14. Vztah mezi pohlavím respondentů a mírou jejich vyhoření

Graf č. 15. Vztah míry vyhoření k dosaženému věku respondentů

Graf č. 16. Vztah míry vyhoření k délce služby respondentů u Policie ČR

Graf č. 17. Vztah míry vyhoření k subjektivnímu pocitu ocenění za práci

Graf č. 18. Vztah míry vyhoření k subjektivnímu pocitu pracovní zátěže respondentů

Graf č. 19. Vztah míry vyhoření k uspokojení respondentů z jejich práce

Graf č. 20. Vztah míry vyhoření k pocitu nedostatku času

Graf č. 21. Vztah míry vyhoření k soustavnému sebevzdělávání respondentů ve volném čase

Graf č. 22. Vztah míry vyhoření k aktivnímu sportování respondentů ve volném čase

Graf č. 23. Vztah míry vyhoření k fyzickým aktivitám respondentů ve volném čase

SEZNAM TABULEK

Kontingenční tabulka 1. Vztah mezi pohlavím respondentů a mírou jejich vyhoření

Kontingenční tabulka 2. Vztah míry vyhoření k dosaženému věku respondentů

Kontingenční tabulka 3. Vztah míry vyhoření k délce služebního poměru respondentů u Policie ČR

Kontingenční tabulka 4. Vztah míry vyhoření k subjektivnímu pocitu ocenění za práci

Kontingenční tabulka 5. Vztah míry vyhoření a subjektivního pocitu pracovní zátěže respondentů

Kontingenční tabulka 6. Vztah míry vyhoření a uspokojení respondentů z práce

Kontingenční tabulka 7. Vztah míry vyhoření a pocitu nedostatku času

Kontingenční tabulka 8. Vztah míry vyhoření a soustavného sebevzdělávání respondentů ve volném čase

Kontingenční tabulka 9. Vztah míry vyhoření a aktivního sportování respondentů ve volném čase

Kontingenční tabulka 10. Vztah míry vyhoření a fyzických aktivit respondentů ve volném čase

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA 1 DOTAZNÍK Syndrom vyhoření, I. část - vstupní údaje

II. Část - Dotazník BM (Burnout measure - míra vyhoření)

PŘÍLOHA 2 TABULKA Data získaná z dotazníku (třídění 1. stupně)

PŘÍLOHA 3 TABULKA Data získaná z dotazníku (třídění 2. stupně)

PŘÍLOHA 4 Kritické hodnoty testového kritéria chí-kvadrát

II. část - Dotazník BM (Burnout measure - míra vyhoření)

Dotazník se skládá z 21 výpovědí, které jsou zaměřeny na tři nejvýraznější charakteristiky syndromu vyhoření - fyzické, emocionální a psychické (duševní) vyčerpání. U každé otázky označte vpravo, jak často jste měli následující pocity za poslední 3 měsíce.

1 = nikdy; 2 = velmi zřídka - jednou za tři měsíce; 3 = zřídka - jednou za měsíc; 4 = občas - jednou za dva týdny; 5 = často – nejméně 1x týdně; 6 = velmi často – nejméně 3x týdně; 7 = stále – každý den;

1 2 3 4 5 6 7

1. Byl/a jsem unavený/á
2. Byl/a jsem v depresi (v tísní)
3. Cítil/a jsem se přepracovaný/á, přetížený/á
4. Byl/a jsem tělesně vyčerpaný/á
5. Byl/a jsem citově vyčerpaný/á
6. Cítil/a jsem se vyřízený/á (zničený/á)
7. Nemohl/a jsem se vzchopit a pokračovat dále
8. Byl/a jsem nešťastný/á
9. Cítil/a jsem se uhoněný/á a utahaný/á
10. Cítil/a jsem se jakoby uvězněný/á v pasti
11. Cítil/a jsem se jako bych byl/a bezcenný/á
12. Cítil/a jsem se utrápený/á
13. Tížily mne starosti a obavy
14. Cítil/a jsem se zklamaný/á a rozčarovaný/á
15. Byl/a jsem slabý/á a na nejlepší cestě k onemocnění
16. Cítil/a jsem se beznadějně
17. Cítil/a jsem se odmítnutý/á a odstrčený/á

Otázky B

18. Měl/a jsem hezký den
19. Byl/a jsem šťastný/á
20. Cítil/a jsem se plný/á optimismu
21. Cítil/a jsem se plný/á energie

BQ je hodnota psychického vyhoření změřená metodou BM.

PŘÍLOHA 2

Tabulka Data získaná z DOTAZNÍKU (třídění 1. stupně)

| policista | pohlaví | věk | délka služby u PČR | aktivní sport | jiné fyzické aktivity | pracovní zátěž | uspokojení z práce | míra vyhoření | pocit nedostatku času | pocit ohodnocení | sebevzdělávání |
|-----------|---------|-------|--------------------|---------------|-----------------------|------------------------------------|---------------------|---------------|-----------------------|------------------|----------------|
| 1 | žena | 37-44 | 15-20 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | priměřené | ne |
| 2 | žena | 37-44 | 11-15 | ne | ano | nudná | neuspokojuje | střední | stále-každý den | priměřené | ne |
| 3 | muž | 37-44 | 11-15 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 4 | žena | 29-36 | 0-5 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | priměřené | ano |
| 5 | muž | 21-28 | 0-5 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 6 | muž | 29-36 | 6-10 | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | priměřené | ne |
| 7 | muž | 29-36 | 6-10 | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 8 | muž | 29-36 | 11-15 | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 9 | žena | 29-36 | 6-10 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 10 | žena | 37-44 | 6-10 | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | občas-1x za 1/4 roku | priměřené | ne |
| 11 | muž | 29-36 | 6-10 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 12 | muž | 21-28 | 6-10 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 13 | muž | 37-44 | 15-20 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 14 | žena | 29-36 | 0-5 | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | priměřené | ano |
| 15 | žena | 37-44 | 11-15 | ne | ano | klidná a bez větší zátěže | částečně uspokojuje | vysoká | občas-1x za 1/4 roku | priměřené | ne |
| 16 | muž | 29-36 | 11-15 | ano | ano | klidná a bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | priměřené | ne |
| 17 | muž | 29-36 | 11-15 | ne | ne | klidná a bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 18 | žena | 45-52 | 15-20 | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 19 | muž | 45-52 | 11-15 | ano | ano | klidná a bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | občas-1x za 1/4 roku | priměřené | ne |
| 20 | muž | 37-44 | 6-10 | ne | ne | nudná | neuspokojuje | vysoká | občas-1x za 1/4 roku | nedostatečně | ne |
| 21 | žena | 29-36 | 6-10 | ne | ne | nudná | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | priměřené | ne |
| 22 | muž | 29-36 | 11-15 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 23 | muž | 45-52 | 15-20 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | nedostatečně | ano |
| 24 | žena | 21-28 | 0-5 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | priměřené | ano |
| 25 | žena | 45-52 | více než 20 let | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | priměřené | ne |
| 26 | žena | 29-36 | 0-5 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | občas-1x za 1/4 roku | dostatečně | ano |
| 27 | žena | 29-36 | 6-10 | ano | ne | klidná a bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | občas-1x za 1/4 roku | nedostatečně | ano |
| 28 | muž | 29-36 | 15-20 | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | nedostatečně | ano |
| 29 | muž | 37-44 | více než 20 let | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 30 | muž | 29-36 | 11-15 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | priměřené | ne |
| 31 | žena | 45-52 | více než 20 let | ne | ne | klidná a bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | občas-1x za 1/4 roku | dostatečně | ne |
| 32 | žena | 29-36 | 6-10 | ano | ne | nudná | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ano |
| 33 | žena | 37-44 | 11-15 | ne | ano | nudná | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | priměřené | ano |
| 34 | žena | 53-60 | více než 20 let | ne | ne | klidná a bez větší zátěže | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 35 | žena | 45-52 | 15-20 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | občas-1x za 1/4 roku | nedostatečně | ne |
| 36 | žena | 37-44 | 11-15 | ano | ne | klidná a bez větší zátěže | částečně uspokojuje | vysoká | občas-1x za 1/4 roku | nedostatečně | ne |

| | | | | | | | | | | | |
|----|------|-------|-----------------|-----|-----|------------------------------------|---------------------|---------|----------------------|--------------|-----|
| 37 | žena | 45-52 | 15-20 | ne | ne | klidná a bez větší zátěže | částečně uspokojuje | vysoká | stále-každý den | přiměřené | ne |
| 38 | muž | 29-36 | 11-15 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | občas-1x za 1/4 roku | přiměřené | ano |
| 39 | muž | 37-44 | 15-20 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | občas-1x za 1/4 roku | dostatečně | ne |
| 40 | muž | 37-44 | 11-15 | ano | ano | klidná a bez větší zátěže | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 41 | muž | 37-44 | 15-20 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | občas-1x za 1/4 roku | přiměřené | ano |
| 42 | muž | 37-44 | 15-20 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | přiměřené | ne |
| 43 | muž | 37-44 | více než 20 let | ne | ne | klidná a bez větší zátěže | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | přiměřené | ne |
| 44 | muž | 45-52 | 15-20 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | střední | stále-každý den | přiměřené | ano |
| 45 | muž | 37-44 | 11-15 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | občas-1x za 1/4 roku | dostatečně | ne |
| 46 | muž | 37-44 | 15-20 | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | stále-každý den | přiměřené | ano |
| 47 | muž | 45-52 | 15-20 | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | stále-každý den | přiměřené | ne |
| 48 | muž | 37-44 | více než 20 let | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | občas-1x za 1/4 roku | přiměřené | ano |
| 49 | muž | 53-60 | více než 20 let | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 50 | muž | 45-52 | 15-20 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 51 | žena | 21-28 | 0-5 | ano | ne | klidná a bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | nikdy | nedostatečně | ne |
| 52 | muž | 29-36 | 6-10 | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 53 | muž | 45-52 | 15-20 | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 54 | muž | 37-44 | 0-5 | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 55 | žena | 29-36 | 6-10 | ne | ne | klidná a bez větší zátěže | plně uspokojuje | vysoká | občas-1x za 1/4 roku | nedostatečně | ne |
| 56 | žena | 37-44 | 11-15 | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | občas-1x za 1/4 roku | nedostatečně | ano |
| 57 | žena | 37-44 | 11-15 | ne | ne | nudná | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 58 | muž | 37-44 | 15-20 | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | přiměřené | ne |
| 59 | žena | 29-36 | 6-10 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 60 | muž | 29-36 | 11-15 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | přiměřené | ne |
| 61 | muž | 29-36 | 6-10 | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 62 | muž | 45-52 | 15-20 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | přiměřené | ne |
| 63 | muž | 37-44 | 15-20 | ano | ano | klidná a bez větší zátěže | plně uspokojuje | nízká | nikdy | přiměřené | ne |
| 64 | muž | 21-28 | 6-10 | ano | ne | klidná a bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | nikdy | nedostatečně | ano |
| 65 | muž | 53-60 | více než 20 let | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně | ne |
| 66 | muž | 29-36 | 11-15 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | přiměřené | ne |
| 67 | žena | 21-28 | 0-5 | ne | ano | nudná | neuspokojuje | vysoká | občas-1x za 1/4 roku | nedostatečně | ne |
| 68 | žena | 37-44 | 11-15 | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | občas-1x za 1/4 roku | nedostatečně | ne |
| 69 | muž | 45-52 | 15-20 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | občas-1x za 1/4 roku | dostatečně | ano |
| 70 | žena | 37-44 | 6-10 | ne | ano | klidná a bez větší zátěže | částečně uspokojuje | střední | nikdy | přiměřené | ne |
| 71 | žena | 29-36 | 6-10 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | občas-1x za 1/4 roku | dostatečně | ano |
| 72 | muž | 45-52 | 15-20 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | občas-1x za 1/4 roku | nedostatečně | ne |
| 73 | muž | 45-52 | 15-20 | ne | ne | klidná a bez větší zátěže | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 74 | muž | 37-44 | 15-20 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | střední | stále-každý den | přiměřené | ano |
| 75 | muž | 29-36 | 11-15 | ano | ne | klidná a bez větší zátěže | částečně uspokojuje | střední | občas-1x za 1/4 roku | přiměřené | ano |
| 76 | muž | 21-28 | 6-10 | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | přiměřené | ne |

PŘÍLOHA 3

Tabulka Data získaná z DOTAZNÍKU (třídění 2. stupně)

| policista | pohlaví | věk | délka služby u PČR | aktivní sport | jiné fyzické aktivity | pracovní zátěž | uspokojení z práce | míra vyhoření | pocit nedostatku času | pocit ohodnocení | sebevzdělávání |
|-----------|---------|-------|--------------------|---------------|-----------------------|------------------------------------|---------------------|---------------|----------------------------|-----------------------|----------------|
| 1 | žena | 21-36 | 0-10 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 2 | žena | 37-44 | 11 a více | ne | ano | nudná, klidná bez větší zátěže | neuspokojuje | střední | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 3 | muž | 37-44 | 11 a více | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 4 | žena | 21-36 | 0-10 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ano |
| 5 | muž | 21-36 | 0-10 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 6 | muž | 21-36 | 0-10 | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 7 | muž | 21-36 | 0-10 | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 8 | muž | 21-36 | 11 a více | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 9 | žena | 21-36 | 0-10 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 10 | žena | 37-44 | 0-10 | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 11 | muž | 21-36 | 0-10 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 12 | muž | 21-36 | 0-10 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 13 | muž | 37-44 | 11 a více | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 14 | žena | 21-36 | 0-10 | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ano |
| 15 | žena | 37-44 | 11 a více | ne | ano | nudná, klidná bez větší zátěže | částečně uspokojuje | vysoká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 16 | muž | 21-36 | 11 a více | ano | ano | nudná, klidná bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 17 | muž | 21-36 | 11 a více | ne | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 18 | žena | 45-60 | 11 a více | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 19 | muž | 45-60 | 11 a více | ano | ano | nudná, klidná bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 20 | muž | 37-44 | 0-10 | ne | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | neuspokojuje | vysoká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | nedostatečně | ne |
| 21 | žena | 21-36 | 0-10 | ne | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 22 | muž | 21-36 | 11 a více | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 23 | muž | 45-60 | 11 a více | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | nedostatečně | ano |
| 24 | žena | 21-36 | 0-10 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ano |
| 25 | žena | 45-60 | 11 a více | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 26 | žena | 21-36 | 0-10 | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ano |
| 27 | žena | 21-36 | 0-10 | ano | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | nedostatečně | ano |
| 28 | muž | 21-36 | 11 a více | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | nedostatečně | ano |
| 29 | muž | 37-44 | 11 a více | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 30 | muž | 21-36 | 11 a více | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 31 | žena | 45-60 | 11 a více | ne | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 32 | žena | 21-36 | 0-10 | ano | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ano |

| | | | | | | | | | | | |
|----|------|-------|-----------|-----|-----|------------------------------------|---------------------|---------|----------------------------|-----------------------|-----|
| 33 | žena | 37-44 | 11 a více | ne | ano | nudná, klidná bez větší zátěže | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ano |
| 34 | žena | 45-60 | 11 a více | ne | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 35 | žena | 45-60 | 11 a více | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | nedostatečně | ne |
| 36 | žena | 37-44 | 11 a více | ano | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | částečně uspokojuje | vysoká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | nedostatečně | ne |
| 37 | žena | 45-60 | 11 a více | ne | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | částečně uspokojuje | vysoká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 38 | muž | 21-36 | 11 a více | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ano |
| 39 | muž | 37-44 | 11 a více | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 40 | muž | 37-44 | 11 a více | ano | ano | nudná, klidná bez větší zátěže | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 41 | muž | 37-44 | 11 a více | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ano |
| 42 | muž | 37-44 | 11 a více | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 43 | muž | 37-44 | 11 a více | ne | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 44 | muž | 45-60 | 11 a více | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | střední | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ano |
| 45 | muž | 37-44 | 11 a více | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 46 | muž | 37-44 | 11 a více | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ano |
| 47 | muž | 45-60 | 11 a více | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 48 | muž | 37-44 | 11 a více | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ano |
| 49 | muž | 45-60 | 11 a více | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 50 | muž | 45-60 | 11 a více | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 51 | žena | 21-36 | 0-10 | ano | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | nedostatečně | ne |
| 52 | muž | 21-36 | 0-10 | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 53 | muž | 45-60 | 11 a více | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 54 | muž | 37-44 | 0-10 | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 55 | žena | 21-36 | 0-10 | ne | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | plně uspokojuje | vysoká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | nedostatečně | ne |
| 56 | žena | 37-44 | 11 a více | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | nedostatečně | ano |
| 57 | žena | 37-44 | 11 a více | ne | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 58 | muž | 37-44 | 11 a více | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 59 | žena | 21-36 | 0-10 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 60 | muž | 21-36 | 11 a více | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 61 | muž | 21-36 | 0-10 | ano | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 62 | muž | 45-60 | 11 a více | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 63 | muž | 37-44 | 11 a více | ano | ano | nudná, klidná bez větší zátěže | plně uspokojuje | nízká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 64 | muž | 21-36 | 0-10 | ano | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | částečně uspokojuje | nízká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | nedostatečně | ano |
| 65 | muž | 45-60 | 11 a více | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 66 | muž | 21-36 | 11 a více | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 67 | žena | 21-36 | 0-10 | ne | ano | nudná, klidná bez větší zátěže | neuspokojuje | vysoká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | nedostatečně | ne |

| | | | | | | | | | | | |
|----|------|-------|-----------|-----|-----|------------------------------------|---------------------|---------|----------------------------|-----------------------|-----|
| 68 | žena | 37-44 | 11 a více | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | střední | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | nedostatečně | ne |
| 69 | muž | 45-60 | 11 a více | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ano |
| 70 | žena | 37-44 | 0-10 | ne | ano | nudná, klidná bez větší zátěže | částečně uspokojuje | střední | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ne |
| 71 | žena | 21-36 | 0-10 | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | nízká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ano |
| 72 | muž | 45-60 | 11 a více | ne | ne | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | vysoká | nikdy, občas-1xza 1/4 roku | nedostatečně | ne |
| 73 | muž | 45-60 | 11 a více | ne | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | neuspokojuje | vysoká | stále-každý den | nedostatečně | ne |
| 74 | muž | 37-44 | 11 a více | ano | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | plně uspokojuje | střední | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ano |
| 75 | muž | 21-36 | 11 a více | ano | ne | nudná, klidná bez větší zátěže | částečně uspokojuje | střední | občas-1xza 1/4 roku | dostatečně, přiměřeně | ano |
| 76 | muž | 21-36 | 0-10 | ne | ano | velmi zodpovědná a značně zátěžová | částečně uspokojuje | nízká | stále-každý den | dostatečně, přiměřeně | ne |

PŘÍLOHA 4

Kritické hodnoty testového kritéria chí-kvadrát

| Stupeň volnosti | Hladina významnosti | |
|-----------------|---------------------|--------|
| | 0,05 | 0,01 |
| 1 | 3,841 | 6,635 |
| 2 | 5,991 | 9,210 |
| 3 | 7,815 | 11,341 |
| 4 | 9,488 | 13,277 |
| 5 | 11,070 | 15,086 |
| 6 | 12,592 | 16,812 |
| 7 | 14,067 | 18,475 |
| 8 | 15,507 | 20,090 |
| 9 | 16,919 | 21,666 |
| 10 | 18,307 | 23,209 |
| 11 | 19,675 | 24,725 |
| 12 | 21,026 | 26,217 |
| 13 | 22,362 | 27,688 |
| 14 | 23,685 | 29,141 |
| 15 | 24,996 | 30,578 |
| 16 | 26,296 | 32,000 |
| 17 | 27,587 | 33,409 |

| | | |
|----|--------|--------|
| 18 | 28,868 | 34,805 |
| 19 | 30,144 | 36,191 |
| 20 | 31,410 | 37,576 |
| 21 | 32,671 | 38,932 |
| 22 | 33,924 | 40,289 |
| 23 | 35,172 | 41,638 |
| 24 | 36,415 | 42,980 |
| 25 | 37,652 | 44,314 |
| 26 | 38,885 | 45,642 |
| 27 | 40,113 | 46,963 |
| 28 | 41,337 | 48,287 |
| 29 | 42,557 | 49,588 |
| 30 | 43,773 | 50,892 |

Chráška, M. *Metody pedagogického výzkumu základy kvantitativního výzkumu*. s. 189
1. vyd. Praha: Grada publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1369-4