

Problematika a prevence stresu u dopravní policie v Přerově

Monika Sedláková

Bakalářská práce
2018



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta logistiky a krizového řízení

Ústav krizového řízení

akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Monika Sedláková**
Osobní číslo: **L15060**
Studijní program: **B3909 Procesní inženýrství**
Studijní obor: **Ovládání rizik**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Problematika a prevence stresu u dopravní policie v Přerově**

Zásady pro vypracování:

1. Provedte rešerši literatury z oblasti stresu, jeho prevence a stresu u policejních příslušníků.
2. Komunikujte s vybraným pracovištěm a provedte administraci dotazníků na zjištění míry stresu.
3. Analyzujte a interpretujte výsledky.
4. Navrhněte opatření pro stress management pro danou organizaci.



Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

[1] ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Přeložil Dagmar BREJLOVÁ, přeložil Erik HERMAN, přeložil Miroslav PETRŽELA. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

[2] FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.

[3] PELCÁK, Stanislav. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-576-9.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.

Ústav krizového řízení

Datum zadání bakalářské práce:

3. listopadu 2017

Termín odevzdání bakalářské práce:

15. května 2018

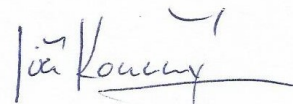
V Uherském Hradišti dne 10. listopadu 2017



doc. RNDr. Jiří Dostál, CSc.
děkan



L.S.



Ing. et Ing. Jiří Konečný, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- odevzdáním bakalářské/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 obhajoby¹⁾;
- bakalářská/diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou/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. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ 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 § 60³⁾ odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou/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 bakalářské/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 bakalářské/diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské/diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se bakalářská práce skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské/diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Uherském Hradišti 9. 5. 2018

Sedláčková Monika
.....
podpis studenta

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 nevdělečně zveřejňuje bakalářské, diplomové, disertační 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. Vysoká škola disertační práce nezveřejňuje, byla-li již zveřejněna jiným způsobem.

(2) Bakalářské, diplomové, disertační 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 výtisky, opisy nebo rozmnoženiny.

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

(4) Vysoká škola může odložit zveřejnění bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce nebo jejich částí, a to po dobu trvání překážky pro zveřejnění, nejdéle však na dobu 3 let. Informace o odložení zveřejnění musí být spolu s odůvodněním zveřejněna na stejném místě, kde jsou

zveřejňovány bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce, již se týká odklad zveřejnění podle věty první, jeden výtisk práce k uchování ministerstvu

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, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní vnitřní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu 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 jim 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

Bakalářská práce se zabývá problematikou a prevencí stresu u dopravní policie v Přerově. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část objasňuje pojmy a teorie vztahující se ke stresu, jeho zvládnání a prevenci. Praktická část je zaměřená na zjištění míry stresu pracovníků u dopravní policie v Přerově. U stresu jsou zjišťovány stresory v oblastech zdravotních návyků, práce, finanční situace, rodiny, společenských povinností a záležitostech týkajících se životního prostředí. Nedílnou součástí práce je opatření a diskuze na problematiku a prevenci stresu u dopravní policie v Přerově.

Klíčová slova: stres, dopravní policie, pracovní stresory, zvládnání stresu, psychologická péče, Stress Profile

ABSTRACT

The Bachelor thesis deals with the problem of stress and its prevention in case of traffic police in Přerov. The thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical one clarifies the related terms and the theory regarding the stress, its management and prevention. The practical part is focused on the finding a stress level of traffic police employees in Přerov. There are several stress factors being analyzed in case of stress and that is the area of health habits, work, financial situation, family, social duties and environment matters. The integral part of the thesis is also the precaution and the discussion about the problem of stress and its prevention in case of traffic police in Přerov.

Keywords: stress, traffic police, work stress factors, stress management, psychological care, Stress Profile

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D., za cenné rady a pomoc při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat panu vedoucímu npor. PhDr. Davidovi Štěpánkovi, který mi umožnil zrealizovat mou bakalářskou práci na Dopravním inspektorátu v Přerově. Samozřejmě děkuji také všem respondentům za vyplněné dotazníky, protože bez nich by nebylo možné práci realizovat. Velké poděkování patří rodině, přáteli a přátelům za podporu po celou dobu psaní bakalářské práce, ale i v průběhu celého studia.

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

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 STRES	12
1.1 DEFINICE A POJETÍ POJMU STRES	12
1.2 LIDSKÉ STRESORY	13
1.2.1 Fyziologické reakce na stres	14
1.2.2 Psychické reakce na stres	15
1.3 KRÁTKODOBÝ A DLOUHODOBÝ STRES.....	16
1.4 ZVLÁDÁNÍ STRESU	17
2 STRES NA PRACOVIŠTI	19
2.1 PRACOVNÍ STRESORY	19
2.2 OBECNÉ PŘÍČINY STRESU V PRÁCI	20
2.3 KONKRÉTNÍ PŘÍČINY STRESU V PRÁCI	21
2.4 PROTISTRESOVÉ TIPY	22
3 POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY.....	23
3.1 PRÁCE POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY	23
3.2 ETICKÝ KODEX POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY.....	24
3.3 SLUŽBY POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY	25
3.4 DOPRAVNÍ POLICIE	25
4 STRES U POLICIE.....	27
4.1 STRES SOUVISEJÍCÍ S VÝKONEM PROFESE POLICIE	27
4.2 PŘÍČINY STRESU S PRACOVNÍMI ÚKOLY.....	28
4.3 DŮKAZY O STRESU	29
4.4 OD STRESU K TRAUMATU	30
4.5 PSYCHOLOGICKÁ PÉČE	31
II PRAKTICKÁ ČÁST	33
5 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY PRÁCE	34
6 METODIKA	35
6.1 POPIS POUŽITÉ METODY	35
6.2 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU	39
6.3 PRŮBĚH VÝZKUMU	40
6.4 ZPŮSOB ANALÝZY DAT.....	41
7 VÝSLEDKY.....	43
8 DISKUZE.....	55

9	OPATŘENÍ.....	56
	ZÁVĚR	57
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	59
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	61
	SEZNAM OBRÁZKŮ	62
	SEZNAM TABULEK.....	63
	SEZNAM PŘÍLOH.....	64

ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá problematikou a prevencí stresu u dopravní policie v Přerově.

Téma stres a jeho působení na člověka je podle mého názoru velmi aktuální. Všichni lidé ve svém životě zažívají stres každý den. Ne všichni jedinci se však se stresovou událostí nedokáží vyrovnat, aniž by to mělo vliv na jejich fyzický a psychický stav. Někteří silní jedinci se dokáží vyrovnat s každodenní zátěží takovým způsobem, který je chrání před negativními zdravotními důsledky.

S fyzickou a psychickou zátěží se můžeme setkat v každé profesi, která se může lišit četností a intenzitou. Jelikož jsem byla na praxi u dopravní policie v Přerově, tak mě napadlo zpracovat téma na problematiku stresu a jeho prevenci u dopravní policie v Přerově. Policisté se dostávají často do stresujících událostí, které nejsou vůbec snadné vyřešit. V dnešní době je práce policistů velmi nebezpečná, náročná a hlavně stresující. Policisté se ocitají pod velkým tlakem, přebírají velkou zodpovědnost, a také jsou na ně kladeny vysoké nároky. Zaměstnanci v téhle profesi by měli být vybaveni schopnostmi a znalostmi, jak stres zvládat a předcházet mu.

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit míru stresu pracovníků u dopravní policie v Přerově. Zaměřím se na stresory v oblastech zdravotních návyků, práce, finanční situace, rodiny, společenských povinností a záležitostí týkajících se životního prostředí, protože všechny tyto oblasti se stresem velmi úzce souvisí. Druhým cílem výzkumného záměru bude porovnání, zda jsou stresováni více ženy nebo muži, a zda také věk hraje významnou roli.

Teoretická část objasní pojmy a teorii vztahující se ke stresu, jeho zvládání a prevenci. Budu se tedy věnovat nejen definici stresu, ale i lidskými stresory, psychickou a fyziologickou reakcí a technikám zvládání stresu. Také se budu zabývat důsledky a projevy krátkodobého a dlouhodobého stresu. Dále se zaměřím na pracovní stresory a příčiny stresu u policie. V praktické části popíšu sebesposuzovací dotazník Stress Profile, který poskytuje hodnocení stresu a zdravotních rizik. Získaná data z dotazníku vyhodnotím pomocí tabulek, díky kterým odpovím na mé výzkumné otázky.

Výsledky této práce by mohly objasnit příčiny stresu u dopravní policie v Přerově a navrhnout možná opatření současné situace. Dále by bakalářská práce mohla sloužit k odbourávání největších pracovních stresorů u dopravní policie v Přerově.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES

Všichni prožíváme nějakým způsobem stres. Například studenti mohou být stresováni, když se blíží jejich závěrečné zkoušky. Dnešní společnost vyvíjí různé tlaky na každého z nás. Neustále nás někdo nutí dělat více věcí v krátkém čase. V našem každodenním životě se vyskytuje mnoho špatných jevů, např. znečištěné prostředí, kriminalita, dopravní zácpy a pracovní přetížení. Navíc každého z nás mohou potkat závažné stresové události jako je smrt příbuzného nebo přírodní katastrofa. Jestliže jsme vystaveni stresu, může to vést k nepříjemným emocím (úzkost, deprese) nebo k tělesné nemoci (Atkinson, 2003).

Stresové události jsou charakterizovány traumaty, neovlivnitelností a nepředvídatelností. Příčinou stresu mohou být události, které ovlivní mnoho lidí, např. válka, jaderná katastrofa a zemětřesení. Další častou situací vyvolávající stres je událost představující změnu v životě pouze pro jednotlivce, např. stěhování, nové zaměstnání či ztráta přítele. Také každodenní nepříjemnosti můžeme považovat jako stresory (ztráta peněženky, konflikt se spolužákem) (Atkinson, 2003).

Stres je možné vnímat pohledem laika nebo také pohledem odborníků z různých oborů, např. podle biochemika, fyziologa nebo psychologa. Tyto různé pohledy se liší už i prvotní definicí stresu, nicméně sjednocujícím prvkem je vždy ohrožení nebo narušení celistvosti živé, případně i neživé hmoty (Bartůňková, 2010).

1.1 Definice a pojetí pojmu stres

Stres provází každého z nás od narození až do staršího věku. Souvisí s přirozenými projevy života, pokud je přiměřený a nepůsobí-li dlouhodobě. Obvykle pod pojmem stres rozumíme nepříjemně pocíťované situace, hlavně konflikty nebo úzkost (Vobořilová, 2015).

Slovo stres se dostalo přes střední angličtinu ze starofrancouzského *destresse*, což znamená nacházet se ve stísněném prostoru nebo pod útlakem. Střední angličtina měla pro tohle výraz *distress*. Postupem času se „di“ začalo kvůli komolení vytrácet a zůstala pouze dvě slova – *stres* a *distres*, která mají v dnešní době úplně odlišný význam. Stres je vždy nejednoznačný, vyvolává kladné i záporné reakce zároveň. Ale *distres* je vždy charakterizován něčím nepříjemným (Fontana, 2016).

V technické literatuře je slovo stres definováno ve smyslu tlaku/důrazu než ve smyslu omezení/útlaku. Slovo stres nemusí být samo o sobě pochopeno jako dobré nebo špatné.

Než jej budeme posuzovat, musíme vždy myslet na kontext, v jakém se objevuje. Na jedné straně stres představuje výzvy a úkoly, které nás motivují. Ale na druhé straně existuje takový stres, který představuje určité podmínky či situace, na něž lidé fyzicky nebo psychicky nestačí (Fontana, 2016).

Stres lze definovat jako požadavek kladený na adaptivní schopnosti mysli a těla. Pokud dokážeme svými schopnostmi zvládnout vnější nároky a vytěžit z aktuálních podnětů, potom je stres vítaný a užitečný. Jestliže jsou pro nás nároky nesplnitelné, stres je nevíтанý a k ničemu (Seley, 2016).

Fyziolog, endokrinolog a psycholog Hans Bruno Selye byl první člověk, který označil zá-těžovou reakci organismu jako stres. Velký počet svých vědeckých prací napsal v Kanadě, kde později také zemřel (Vobořilová, 2015).

H. Seley (1950) definoval stres jako fyziologickou odpověď na ohrožení organismu, který se projevuje adaptačním syndromem. Adaptační syndrom ovlivňuje naše zdraví tím, že vyvolá aktivaci nervového systému a potom poškodí i imunitní systém (in Hartl, Hartlová, 2015).

„H. Cooper a M. H. Appley (1966) definují stres jako stav organismu, kdy jeho integrita je ohrožena a organismus musí zapojit všechny schopnosti na svoji ochranu“ (in Hartl, Hartlová, 2015, s. 568).

C. Bernard, I. P. Pavlov a W. B. Cannon definují stres jako reakci organismu na zátěžové podněty, které je vyvádějí z rovnováhy (homeostázy) (Paulík, 2017).

Stres může být také definován jako reakce organismu na nadměrné požadavky, které jsou kladené na naše duševní a tělesné schopnosti (Vobořilová, 2015).

Rozlišujeme dvojí pojetí stresu. **Eustres** je taková míra ohrožení, která člověka motivuje a má pozitivní vliv. Opakem je **distres**, který ohrožuje fyzické a duševní zdraví. Obvykle, když uslyšíme slovo stres, většina lidí si představí pojem distres (Vobořilová, 2015).

1.2 Lidské stresory

Stresory jsou faktory, které vyvolávají stres a jejich intenzita je různorodá. Důležitou roli hraje nejen samotná intenzita, ale také míra akceptace stresoru (Bartůňková, 2010).

Rozlišujeme stresory **reálné a potenciální**. Stresory reálné, jak už napovídá jejich název, jsou aktuálně ohrožující a rušivě působící faktory v životě člověka. Stresory potenciální jsou charakteristické situací, kdy mohou vyvolat stres při dosažení určité intenzity, frekvence a kumulace (Paulík, 2017).

Lidské stresory lze rozdělit do čtyř skupin:

- fyzikální (teplo, chlad, vibrace, záření),
- chemické (jedy, alkohol, otravy, infekce),
- biologické (hlad, žízeň, bolest),
- psychosociální (úzkost, strach z operace, strach ze zkoušky).

Mezi další lidské stresory lze považovat narušení mezilidských vztahů v rodině, např. při nedostatečné péči o dítě či přehnaných nárocích rodičů na dítě. S těmito stresory se můžeme setkat také na pracovišti v případě velkých očekávání od podřízených nebo v případě šikany v rámci party (Bartůňková, 2010).

Jak lidé reagují na stresory a zvládají stres, je vždy individuální. Rozlišujeme dva typy osobností. První typ jedinců je označován jako **vyhýbači**, protože se stresu záměrně vyhýbají. U vyhýbačů jsou typické neadekvátní reakce, a také často podmíněné vrozené sklony. Druhý typ jsou **konfrontéři**, protože stres přímo vyhledávají. S konfrontéry se můžeme setkat při výběru profese (záchranáři, policie), ve sportu (horolezci, boxeři) a ve způsobech trávení volného času (fotbaloví fanoušci, seskok padákem) (Bartůňková, 2010).

1.2.1 Fyziologické reakce na stres

Naše tělo reaguje na stresory tím, že spustí složitý řetěz vrozených reakcí na vnímané ohrožení. Pokud se s ohrožením vyrovnáme rychle, pohotovostní reakce ustanou a dochází k obnovení normálního fyziologického stavu. Pokud ale stresová situace bude dále pokračovat, usilujeme o přizpůsobení se trvalému stresoru (Atkinson, 2003).

Výzkumník Hans Seley (1978) popsal fyziologické změny, které jsou součástí obecného adaptačního syndromu. Adaptační syndrom lze definovat jako soubor odpovědí projevujících se při reakci na stres u všech organismů (in Atkinson, 2003).

Fáze adaptačního (stresového) syndromu:

- **1. fáze - alarmová** (poplachová) – tahle reakce uvádí energetické zdroje do pohotovosti (glukózu a mastné kyseliny ze svalů a jater). Také jsou při téhle fázi aktivovány mechanismy, které přerozdělují krev směrem k mozku, srdci a kosterním svalům. Reakce je velmi krátkodobá a neefektivní, ale je nezbytná pro překonání krize.
- **2. fáze - adaptační** (rezistence) – takhle fáze nastává vlivem opakovaného působení stresoru. Mechanismy, které pomáhají zvládat dlouhodobější stres, se normalizují. Rozeznáváme tři typy adaptačních reakcí: absolutní, částečná a žádná adaptace. Existují dva typy adaptačních stresorů: pozitivní (fyzická zdatnost) a negativní (opakované vyhledávání „adrenalinu“).
- **3. fáze – vyčerpání** (exhausce) – odolnost je nedostatečná nebo se ztrácí. Může to být způsobené nadměrnou intenzitou stresu (navazuje hned na poplachovou reakci) nebo poruchou adaptačních mechanismů (selhání nadledvin) (Bartůňková, 2010).

Podle studií bylo zjištěno, že občasný výskyt stresorů může mít prospěšný vliv, protože se posiluje fyziologická odolnost organismu (Atkinson, 2003).

Určitá míra stresu se odráží na našem zdraví. Jestli si člověk chce zvyknout na stres, může se tělesně vyčerpat na tolik, že bude méně odolný vůči nemoci. Chronický stres dokáže vyvolat tělesné poruchy (žaludeční vředy, srdeční chorobu). Stres může poškodit i imunitní systém a člověk se může stát méně odolným vůči virům a bakteriím. Nejzávažnější jsou psychosomatické poruchy, což jsou tělesné poruchy, u kterých jsou charakteristické emoce. Lidé, kteří mají psychosomatické poruchy, potřebují lékařskou pomoc! Ale bohužel symptomy psychosomatických nemocí odrážejí fyziologické poruchy, které jsou spojené s poškozením tkáně a bolestí. To znamená, že žaludeční vřed způsobený stresem se neliší od vředu, který vznikl dlouhodobým a nadměrným užíváním acylpyrinu (Atkinson, 2003).

1.2.2 Psychické reakce na stres

Stresové situace vyvolávají emoční reakce od veselé nálady až po úzkost, vztek a depresi.

- Veselá nálada – člověk je v náročné situaci, kterou ale zvládne.
- Úzkost – nejčastější reakce na stres. Je charakterizovaná pojmy jako starost, obava, napětí. U některých lidí, kteří prožili přírodní katastrofu, znásilnění, únos, se někdy rozvine syndrom posttraumatická stresová porucha (PTSD). Hlavními příznaky

téhle poruchy je pocit odcizen a opakované ožívování traumat ve vzpomínkách a ve snech.

- Vztek – také nejčastější reakce na stresovou událost, která může vést až k agresii. Jestliže jsou děti zklamány, často mají vztek a chovají se agresivně. Např. dítě vezme druhému dítěti hračku, dítě pravděpodobně zaútočí a bude chtít získat hračku zpět. Dospělí vyjadřují agresi spíše slovně než fyzicky jako děti.
- Deprese a apatie – obvyklou reakcí je uzavření se do sebe a apatie. Jestliže jedinec stresové podmínky nezvládá, lhostejnost může přerůst až v depresi (Atkinson, 2003).

1.3 Krátkodobý a dlouhodobý stres

Stresory v dnešní době mají charakter psychologického ohrožení. Když stresové mechanismy působí, dochází k dlouhodobému přetěžování organismu. Pokud se cítíme ve stresu, vylučují se stresové hormony adrenalinu a kortizolu, a také se zvyšuje aktivita naší nervové soustavy. Tím začíná řetězová reakce, kdy se zrychluje dech, srdce a krevní oběh pracuje intenzivněji. Krevní tlak stoupá, ale obranyschopnost organismu klesá. Lidé mají problém s pocením dlaní, bušením srdce, mají bolesti břicha, sucho v ústech, chodí často na toaletu.

Největším problémem v téhle moderní době je dlouhodobý stres, protože může vést k různým onemocněním. Opakující se stres ničí obranyschopnost organismu a mozkové buňky – paměť. Dlouhodobý stres podporuje cukrovku, Alzheimerovu chorobu, předčasné stárnutí a vznik alergií. Nejvíce ovlivňován je krevní tlak, který stoupá po určitých obdobích podle míry stresu. Pak se ustálí a začne dělat potíže, které si člověk potom vůbec neuvědomuje. Proto se nazývá „tichý zabiják“. Dlouhodobý stres je také spouštěčem psychických poruch, jako je například nespavost, deprese, úzkosti, a také sexuální problémy. Po nějaké době může vyvolat nemoci srdce, srdeční infarkt, vysoký krevní tlak, mrtvici, žaludeční vředy (Vobořilová, 2015).

Podle Poněšického (2002) se přítomnost stresu nejvíce odráží v onemocnění jako je vysoký a nízký krevní tlak, bolesti hlavy, kožní onemocnění, gynekologické, urologické a sexuologické poruchy, zánět tenkého a tlustého střeva, nádorová onemocnění a poruchy příjmu potravy (in Pelcák, 2015).

1.4 Zvládání stresu

Obranné mechanismy jsou nevědomé jednání člověka, které omezuje úzkost pramenící z ohrožení naplnění představy o sobě. Charakteristická je změna hodnocení a prožívání vnímané skutečnosti. Existuje deset obranných mechanismů, ale za základ lze považovat **vytěsnění a potlačení**. Vytěsnění lze charakterizovat jako odstranění nepříjemných pocitů a myšlenek z vědomí. I když si člověk tyto myšlenky nebo pocity často neuvědomuje, mohou jeho chování ovlivňovat. Potlačení znamená opustit určitou aktivitu nebo ji odložit na později. Často vychází z popření její důležitosti. Mezi další obranné mechanismy patří regrese (člověk se vrátí chováním k mladšímu věku), projekce (promítání pocitů do jiných lidí), bagatelizace (snižování významu něčeho, čeho nemůžeme dosáhnout), odčinění (snaha nahradit něco, co jsme způsobili, něčím jiným, stejně hodnotným), sebeobviňující chování (vyčítání si viny za něco, co jsme vůbec nezpůsobili), sociální izolace (uzavření se do sebe) atd. (Paulík, 2017).

Zvládání je na rozdíl od obranných mechanismů vědomý proces, kterým se člověk snaží vyrovnat se stresovými situacemi. Člověk se může zaměřit na určitý problém nebo situaci (zvládání zaměřené na problém). Nebo také na zmírnění emocí, které jsou spojené se stresovou situací (zvládání zaměřené na emoce) (Atkinson, 2003).

Zvládání zaměřené na problém je charakteristické vymezením problému, hledání alternativních řešení, zvažování všech možností z hlediska nákladů a výnosů, volbou mezi možnostmi realizací vybrané alternativy. Takle strategie spočívá i v tom, že člověk mění něco v sobě místo toho, aby měnil své prostředí. Příklad: Student bude mít brzy závěrečné zkoušky, má málo času, a proto se obává, že se nestihne vše naučit, takže si zkoušku přesune na jiný termín (Atkinson, 2003).

Zvládání zaměřené na emoce používají lidé kvůli tomu, aby zabránili zaplavení negativními emocemi, které by jim znemožnily provést určité kroky k vyřešení problému. Takle forma se používá, když je problém neovlivnitelný. Existuje několik způsobů, jakými se dají zvládnout negativní emoce. Behaviorální strategie používá různé prostředky ke zmírnění naléhavosti problému, např. tělesná cvičení, pití alkoholu, braní drog. Kognitivní strategie spočívá v dočasném odsunutí problému z vědomí (např.: „nestojí mi to za to, abych si s tím dělala starosti“), a také změnou významu situace (např.: „peníze pro mě nejsou zase tak důležité“). Dále kognitivní teorie zahrnuje přehodnocení situace. Některé

behaviorální a kognitivní strategie mohou způsobovat více stresu, např. opíjení se. (Atkinson, 2003)

Dále je důležité omezit ty podněty, které vyvolávají stres. Nejdříve si musíme uvědomit, co nám způsobilo stres. Někdy je nejlepší stresující prostředí opustit a přijít znovu, až se člověk uklidní. Zvládání stresující situace si můžeme předem i nacvičit (Nešpor, 2015).

Posilme všeobecnou odolnost. Pravidelně jezme, pijme, dostatečně spěme. Jestli jsme ve stresu, jídlo by mělo být lehce stravitelné (vařené, dušené, ale ne smažené!). Vyhledávejme vitamíny B a C. Mějme aktivní odpočinek (Nešpor, 2015).

Mějme dostatek tělesné aktivity, protože při téhle aktivitě se spotřebovávají látky vzniklé při stresu (Nešpor, 2015).

Relaxace a uvolnění jsou také velmi důležité. Uvolnit se třeba dá i pomalým dýcháním do břicha, s prodlouženým výdechem. Existují různé relaxační a meditační techniky (Nešpor, 2015). Tyto techniky mohou často pomoci lidem, protože zvyšují odolnost vůči zátěži, a také odstraňují její důsledky. Příčiny stresu se bohužel samy o sobě odstranit nedají (Urban, 2016).

2 STRES NA PRACOVIŠTI

Nejdůležitější je výběr povolání, aby nám vyhovovalo včetně míry a povahy adaptace, která je zapotřebí, abychom dosáhli maxima eustresu s minimem distresu (Selye, 2016).

V moderním profesním životě jsme vystaveni stresu ze všech stran. Ať už to jsou termíny, vysoká očekávání zaměstnavatele, nespravedliví zaměstnanci, strach z chyb, konflikty s nadřízeným, život bez stresu nebude bohužel nikdy existovat (Friedel, Peters-Kühlinger, 2004).

2.1 Pracovní stresory

Stresory v práci jsou ovlivněny zejména vztahem práce a odpovědnosti v práci, pracovním prostředím a organizací (Vobořilová, 2015).

Práce braná jako koníček vyčerpává méně než ta, která je charakterizována větší osobní odpovědností, těžšími úkoly a velkým množstvím povinností (Vobořilová, 2015).

V práci je nutno mít vhodné pracovní podmínky, protože špatné osvětlení, nedostatek kyslíku a hluk vytvářejí negativní stresory z prostředí, které se mohou kumulovat a zesilovat stres (Mayerová, 1997).

Organizace práce je velmi důležitá. Musíme se naučit hospodařit s časem, mít pořádek ve věcech, vždy stejné pracovní tempo a hlavně nikdy neodkládat věci na poslední chvíli.

Mezi hlavní zdroje pracovního stresu můžeme zařadit:

- rizikové profese, které jsou spojené s mimořádnou odpovědností,
- konfliktní role a nejistoty spojené se změnami v jakékoliv organizaci,
- rozvoj pracovní kariéry.

Do rizikových profesí patří zdravotníci, policisté, záchranáři, hasiči. V některých profesích je nutné psychologické vyšetření před nástupem do práce, aby se vyřadili jedinci, kteří jsou pro určitou profesní činnost nevhodní.

Konfliktní rolí se rozumí pozice pracovníka, který dostává rozdílné úkoly a příkazy.

Mezi nejvíce závažné pracovní stresory samozřejmě patří nejistota a rizika spojená s rozvojem pracovní kariéry. Jde zejména o rizika, která jsou spojená s pracovním zařazením a finančním ohodnocením (Vobořilová, 2015).

Dále můžeme mezi stresory v pracovním prostředí zařadit pracovní přetížení, mimořádnou zodpovědnost a interpersonální vztahy v organizaci (Mayerová, 1997). Popisu těchto stresorů se věnuji v dalších podkapitolách.

2.2 Obecné příčiny stresu v práci

Dlouhá pracovní doba je velmi stresující a únavná, protože tělo má svůj pravidelný program. Tím se myslí čas na práci, odpočinek, spaní a regeneraci sil. Tenhle rytmus je nám dán od přírody. Většinou bychom měli pracovat ve dne za světla a spát v noci za tmy. Existují bohužel firmy, které mají nastavený svůj harmonogram a chtějí, abychom pracovali do večerních hodin. Nejhorší to mají lidé, kteří pracují na směny nebo ta druhá skupinka, která pracuje 24 hodin denně, což je například policie a záchranná služba (Fontana, 2016).

Nedostatek času a přetěžování jsou velmi časté příčiny stresových situací, které spolu úzce souvisí. Je potřeba ještě něco rychle dokončit, což se pod časovým tlakem podaří jen ve špatné kvalitě. Člověk má odevzdat do týdne několik úkolů ve stejný termín až hrozí, že bude mít například zdravotní komplikace a nebude se moci věnovat koncentrovaně vůbec ničemu. Přetížení může mít různé příčiny – člověk má hodně úkolů, málo času na splnění úkolu, nedostatečné know-how nebo příliš málo zkušeností. Mnoho lidí vůbec na sobě nezpozoruje, že sami sebe přetěžují (Friedel, Peters-Kühlinger, 2004).

V dnešní době je častý **malý plat a mizivá šance na povýšení**. Jestliže máme malý plat, dáваме si otázku, kdo vlastně jsme a jak jsme pro ostatní důležití. Negativním faktem je, že malý plat dostávají i lidé s nejzodpovědnějším povoláním a musí pracovat v nedostačujících pracovních podmínkách. Jsou to například pečovatelské profese, ale také zaměstnanci v podnikatelské sféře a průmyslu. Jestliže máme dobrý plat a dobré pracovní podmínky, máme pocit, že si nás okolí skutečně váží. V případě, že jsme dostatečně informováni o povýšení a máme tu možnost, zvyšuje se naše efektivita práce (Fontana, 2016).

Ve společnostech existují i **rituály a procedury**, které nám připadají zbytečné (papírování, vyplňování formulářů). Můžeme sem zařadit i časté schůzování, kdy nadřízení předvádí pouze své ego a zaměstnanci plýtvají časem a řeší někdy nepodstatné věci nebo se dokonce i hádají (Fontana, 2016).

Nejhorší je **nejistota**, zda bude člověk přeložen na jiný post, zda bude pracovat pod někým jiným, jestli bude přeložen do jiné kanceláře nebo na jiné oddělení. Jestliže jsou tyto situace nepředvídatelné a nedostaneme včas informace, může to být pro člověka zničující (Fontana, 2016).

2.3 Konkrétní příčiny stresu v práci

Zaměstnancům často chybí informace o tom, co se od nich očekává a kde končí jejich zodpovědnost. Hlavní problém **nejasně definovaných rolí** tkví v tom, že na zaměstnance často padá vina za věci, o nich netušili, že jsou v jejich pravomoci. Někteří dokážou shodit vinu na druhé, což v nás vyvolává pocity křivdy a vzteku s výčitkami svědomí: „Nebyla to opravdu moje vina“ (Fontana, 2016)?

Mimořádná odpovědnost se vyskytuje v rizikových profesích u všech druhů dopravy, ve zdravotnictví a na vedoucích manažerských místech. Odpovědnost vyžaduje spolehlivost dopravních systémů a dalších důležitých profesí, které zahrnují nehody, úrazy, nebezpečí choroby a ohrožení jak jednotlivců, tak i velkých skupin obyvatel (Mayerová, 1997).

V zaměstnání se můžeme setkat i s **konfliktem rolí**, kdy jsou dva aspekty vzájemně nekompatibilní. Např. zdravotní sestra nemůže poskytnout dobrou péči pacientům, jestliže má napjatý harmonogram a plno povinností, které má na starosti. Konflikt rolí způsobuje obvykle pocit vnitřního konfliktu, obavu z odhalení a kritiky ze strany nadřízených. Nakonec způsobí i pocit vlastní neschopnosti (Fontana, 2016).

Nerealistická očekávání od sebe sama vznikají, jestliže od sebe očekáváme příliš, staneme se tak pilnějším a pracovitějším. Důsledkem je nedostatek realismu, že nikdy nebudeme spokojeni se svým vlastním výkonem a nikdy nebudeme mít dobrý pocit z vykonané práce. Dalším důsledkem je také neochota delegovat úkoly: „Druzí odvedou práci špatně, takže to udělám radši já“ (Fontana, 2016).

Existují situace, kdy je pro některé zaměstnance méně stresující, když nemají žádnou **rozhodovací pravomoc** (např. je-li člověk nemocný). Hodně nejistí lidé se raději nechají řídit nadřízeným nebo pravidly v určitých situacích, aby o sobě nemuseli rozhodovat. V zaměstnání mají lidé ale raději pocit, když je někdo vyslechnut. Jestliže vidíme nějaké nedostatky a máme lepší řešení, je pro nás frustrující, když jsme ignorováni (Fontana, 2016).

Špatný vztah s nadřízeným je velký potenciální zdroj stresu, protože nadřízení mohou náš život ovlivňovat ve velké míře. Mohou nám přidat více povinností, povýšit nás nebo naopak povýšení zabránit a dát nám špatné hodnocení. Dalším stresorem je i šéf, který nás nikdy nepochválí, neustále kritizuje a nikdy nás nenechá dělat věci podle našich představ (Fontana, 2016).

Občas se cítíme **přepřacovaní** a málokdo dokáže podat nejlepší výkony pod neustálým tlakem. Potřebujeme dovolenou a pracovní pauzy mezi dokončením jednoho úkolu a započítím dalšího. Je potřeba mít oddech od určitých termínů. Někteří lidé ale termíny potřebují, aby vykonali svoji práci, ale jen málokdo je potřebuje neustále (Fontana, 2016).

Velkým problémem je **špatná komunikace**. Nikdo neví, kde je pan X nebo paní Y, ani jak zjistit, jestli pan X nebo paní Y obdržela důležitý dokument. Nejhorší je, že nikdo ani neví, kde získat potřebné informace. Někdo ty informace vždy má, ale nikdo neví, kdo to je. Chyba může být člověkem, který svou práci nedělá dobře, ale i špatnou poštou či telefonní sítí. Nakonec se z jednoduché situace stává situace zdlouhavá a stresující (Fontana, 2016).

V zaměstnání se často setkáváme i s **konfliktem mezi kolegy**, častěji tomu bývá u žen. Může k tomu dojít kvůli slabému vedení, osobním konfliktům nebo nejasnou definicí rolí a přesčasů. Přitom na pracovišti by měla být dobrá nálada, protože málokdo ze sebe vydá jen to nejlepší ve špatných podmínkách (Fontana, 2016).

2.4 Protistresové tipy

Existuje několik protistresových tipů, např.:

- Vedoucí by měl přenést na lidi tolik odpovědnosti, kolik mohou zvládnout.
- Odhadnout, kdy doženeme zaměstnance nátlakem k lepšímu výkonu.
- Vedoucí musí jednat s lidmi jako s lidmi a ne jako s náhradními díly.
- Zaškolit lidi tak, aby byli schopni s plnou odpovědností ovládat stroje.
- Vytvořit pracovní prostředí, v němž lidé mohou požádat o pomoc.
- Naučit se říct občas i NE. Nesmíme se nechat přetěžovat! Pokud je toho na nás moc, musíme myslet i na sebe a poprosit nadřízené o pomoc (Vobořilová, 2015).

3 POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY

Policie ČR je největším bezpečnostním sborem ČR, který zajišťuje činnosti od bezpečnosti silničního provozu až po řešení kriminality. U Policie ČR se můžeme setkat se zaměstnanci v různých podobách, např. letci, psovodi, potápěči, odstřelovači atd. Policisté se řídí heslem: „Pomáhat a chránit“. Policie ČR představuje složitou organizaci, která je závislá na správném fungování každého jednotlivého článku. Samozřejmě každý policista přispívá denně ke spolehlivé ochraně života, zdraví, majetku a bezpečnosti obyvatel, takže všem patří stejný respekt a uznání (Policie České republiky, 2017).

Činnost Policie ČR vede policejní prezidium v čele s policejním prezidentem, který odpovídá za činnost policie ministru vnitra. Policejnímu prezidiu jsou ovšem podřízeny útvary s celostátní působností a krajská ředitelství policie. Krajská ředitelství policie jsou zřízena zákonem (v ČR jich máme 14) a slouží veřejnosti pouze na vymezeném teritoriu oproti útvaru s celostátní působností, který plní náročné úkoly na celém území státu (Policie České republiky, 2017).

Člověk, který chce být přijat do služebního poměru u Policie ČR, musí mít občanství ČR, být plnoletý, mít plnou způsobilost k právním úkonům a být bezúhonný. Dále musí mít minimálně střední vzdělání s maturitní zkouškou, nesmí být členem žádné politické strany a nesmí vykonávat jinou výdělečnou činnost. Samozřejmě musí být fyzicky, zdravotně a osobnostně způsobilý k výkonu služby (Policie České republiky, b. r.).

3.1 Práce Policie České republiky

Pomáhající profese jsou charakteristické jako nebezpečná, náročná a deformující zaměstnání, které mohou vést až k nadměrnému stresu, špatným pracovním vztahům, a také k rozbití blízkých vztahů. Často ovlivňují sebevědomí a dávají moc a kontrolu (Zdroj Praško a kol. in Pelcák, 2015, str. 57).

Práce policistů je typická prací na směny, přesčasy, fyzickou náročností a také tím, že členové rodiny jsou pod neustálým dohledem veřejnosti (Kirschman, 2007).

Práce na směny, resp. noční narušují člověku spánkový režim. Nedostatek spánku se může u policistů projevit na pracovní výkonnosti i přesto, že nejsou během noční vystaveni stresu nebo jakékoliv nebezpečné situaci. Večerní směny ovlivňují i rodinný život,

např. děti musí nechat přes den spát rodiče, aby měli dostatek spánku a mohli nějakým způsobem v noci fungovat (Kirschman, 2007).

Přesčasy nás motivují hlavně tím, že budeme mít větší finanční ohodnocení. Týdenní pracovní dobu ale také prodlužují určité činnosti, např. výcvik, účast na soudních přelíčeních a různé speciální úkoly. Člověk si ale musí uvědomit, že čím více pracuje, tím méně času tráví doma. Na druhou stranu, jestliže policista odmítne pracovat přesčas, nadřizený si může myslet, že dotyčný nemá zájem se podílet na úspěšném chodu útvaru a odmítá udělat svoji práci (Kirschman, 2007).

Fyzická náročnost a zranění jsou u policistů na denním pořádku, protože je velmi pravděpodobné, že budou muset pracovat v terénu. Někteří trenéři tvrdí, že policista, který se nestará o svou fyzickou kondici, riskuje právě zranění. (Kirschman, 2007).

Nejistota u téhle profese je velký problém. V téhle práci může být čtyři hodiny nuda, po kterých následuje pět minut hrůzy. Nikdo neví, co se ten den bude dít, díky nepředvídatelným situacím (Kirschman, 2007).

Neustálý dohled je typický jak už pro samotného policistu, tak také pro jeho rodinu. Jejich soukromí bývá často narušováno a lidé tak mohou žít kvůli tomu pod velkým tlakem (Kirschman, 2007).

3.2 Etický kodex Policie České republiky

„Cílem Policie ČR je:

- chránit bezpečnost a pořádek ve společnosti,
- prosazovat zákonnost,
- chránit práva a svobody osob,
- preventivně působit proti trestné a jiné protiprávní činnosti,
- usilovat se o trvalou podporu a důvěru veřejnosti“ (Policie České republiky, 2017, s. 12).

Mezi základní hodnoty Policie ČR patří:

- profesionalita,
- nestrannost,

- odpovědnost,
- ohleduplnost,
- bezúhonnost (Policie České republiky, 2017).

Závazkem Policie ČR je prosazovat zákony, chovat se důstojně a důvěryhodně, používat donucovací prostředky pouze v souladu se zákonem, zachovávat mlčenlivost o informacích spojených se služební činností a samozřejmě při výkonu jednat správně a taktně. Dále příslušníci Policie ČR nesou osobní odpovědnost za jejich morální úroveň a jejich profesionální výkon, dále se musí chovat bezúhonně jak ve službě, tak také i mimo ni, aby důstojně reprezentovali Policii ČR svým jednáním a vystupováním (Policie České republiky, 2017).

Policista, který jedná v souladu se zákonem a Etickým kodexem Policie ČR, si zaslouží úctu, respekt a podporu společnosti, protože ji chrání i s nasazením svého života (Policie České republiky, 2017).

3.3 Služby Policie České republiky

U Policie ČR existuje několik typů služeb, např.:

- letecká služba,
- ochranná služba,
- pyrotechnická služba,
- služba dopravní policie,
- služba cizinecké policie,
- služba pořádkové policie,
- služba kriminální policie a vyšetřování,
- služba pro zbraně a bezpečnostní materiál (Policie České republiky, 2017).

3.4 Dopravní policie

Dopravní policie ČR zajišťuje bezpečnost a plynulost silničního provozu především prostřednictvím dopravních inspektorátů. Na zajištění bezpečnosti silničního provozu se samozřejmě podílí i základní útvary Policie ČR, obecní a městská policie, vojenská policie, celní správa a Centrum služeb pro silniční dopravu (Pavlíček, Kopecký, 2005).

Nejdůležitější činností dopravní policie je dohlížet na bezpečnost a plynulost silničního provozu. Dopravní policie také kontroluje technický stav vozidel a provádí jeho kontrolu přímo v terénu. U řidičů se zaměřují na dodržování zákazu požívání alkoholických nápojů, drog a dodržování stanovené rychlosti jízdy. Často dělají dopravně bezpečnostní akce, kterých se účastní co největší počet policistů. Dále zajišťují doprovody při přepravě nadměrných nákladů a kontrolují bezpečnostní přestávky u řidičů kamionů. Všechna tato opatření mají jeden cíl: snížit počet dopravních nehod a počet jejich obětí. Existují také specializovaná pracoviště dopravní policie, které se zabývají šetřením dopravních nehod a zjišťují trestné činy spáchané v souvislosti s porušením zákona o silničním provozu. Samozřejmě dopravní policie zjišťuje také dopravní přestupky (Policie České republiky, 2017).

Dopravní policie kontroluje doklady o uzavření povinného pojištění odpovědnosti za provoz vozidel, kdy pojišťovně vydává podklady k likvidaci škod způsobených dopravními nehodami. Dále spolupracují se zdravotnickými složkami, kdy při vyšetřování dopravní nehody kontrolují doklady o pravidelných lékařských prohlídkách. Spolupracují s orgány justice, kdy předávají dopravní nehody dalším orgánům činným v trestním řízení. A co je nejnámější, účastníci silničního provozu jsou pomocí hromadných sdělovacích prostředků informováni o dopravních nehodách. Dopravní policie v rámci prevence poskytuje rozhovory v televizi o závažných dopravních nehodách (Pavlíček, Kopecký, 2005).

Dopravní policie používá technické prostředky pro měření rychlosti a zjištění požití alkoholu. Dále prostředky na vozovce kvůli snížení rychlosti vozidel, prostředky určené k zabránění odjezdu vozidla, zastavení vozidla a prostředky určené pro kontrolní vážení vozidel (Pavlíček, Kopecký, 2005).

Pojem dopravně bezpečnostní situace je systém, který se dá charakterizovat: „člověk – vozidlo – pozemní komunikace“. Z toho vyplývá, že se dopravně bezpečnostní situace odehrává vždy v dopravním prostředí, mění se v určitém časovém úseku a je závislá na místě. Samotný pojem dopravně bezpečnostní situace představuje označení určitých podmínek, okolností a jiných skutečností, které mají specifický charakter a rozhodující význam pro činnost služby dopravní policie (Pavlíček, Kopecký, 2005).

4 STRES U POLICIE

Policejním stresem se rozumí takové situace, které většina policistů vnímá jako zátěž spojenou s emocionálním a často i fyzickým vypětím (Čírtková, 2015). Negativní vliv na pracovníka má především nadměrná zátěž, která je charakteristická množstvím požadavků nebo schopností jedince. Práce policisty patří k velmi náročným pracovním činnostem z hlediska množství a intenzity stresu (např. rozhodovací stres, neuspokojivé pracovní podmínky, konflikty s občany). Úkolem organizace i pracovníka je řešit otázky ohledně prevence stresových situací, tzn. výběr vhodných pracovníků, školení pracovníků ve zvládnání zátěžových situací atd.) (Pilařová, 2004).

Nebezpečná a zodpovědná práce u policie představuje určitý zdroj stresu. Největší expert ve svém oboru, dr. W. H. Krones, vytvořil statistickou studii na 100 policistů z Cininnati. Zjistil, že nejvýznamnějším stresorem je zpochybnění profesionality mužů zákona, např. podřízení jsou kárání nadřízenými. Tenhle problém se v dotaznících objevoval častěji než situace ohrožující život. Strach, podezírání a nepřátelství ze strany občanů berou policisté jako součásti své práce, stejně tak i fyzické nebezpečí, které je s touhle profesí samozřejmě spojené (Selye, 2016).

Policejní práce je hodně stresující, protože je jednou z mála zaměstnání, kdy policisté čelí neustále fyzickým nebezpečím a kdykoli musí být připraveni obětovat svůj život. Studie ukázaly, že výstražné znamení stresu zahrnuje náhlé změny v chování a nevyvážené pracovní návyky. Policejní oddělení neformálně oznámilo, že až 25 procent policistů mají závažné problémy s alkoholem. Studie ukázaly, že policisté – muži, mají větší sklon k zabíjení než muži v jiném zaměstnání (Territo, Vetter, 1981).

U pomáhajících profesí se často můžeme setkat s pojmem syndrom vyhoření. Syndrom vyhoření je jednoduše řečeno psychický stav, který se vyznačuje emočním vyčerpáním, kognitivním opotřebením a únavou. Nejvíce se charakterizuje psychickým vyčerpáním. Syndrom vyhoření ale není stres! K syndromu vyhoření dochází v důsledku dlouhodobého stresu (Pelcák, 2015).

4.1 Stres související s výkonem profese policie

Vyvolat stres na pracovišti u příslušníků zákona může nedostatečný výcvik, špatná příprava na nepředvídatelné události a jejich zvládnání, špatná komunikace, ale také nespravedlivé

odměňování. Nikdy nelze odstranit všechny příčiny pracovního stresu, ale může se zajistit, aby pracovníci stres lépe zvládali (Kirschman, 2007).

Podle výsledků zkoumání policejního stresu je nejvíce stresové služební jednání s agresivními osobami a práce s dokumenty, tzv. papírování. Mezi nejméně stresové situace patří použití služební zbraně a zákaz čerpání dovolené. Stresorem může být i situace, která se často opakuje a je spojena s negativními zkušenostmi (Čírtková, 2015).

Do pracovní náplně některých policejních specializací patří **vyšetřování násilné trestné činnosti**, které vyžadují určitou psychickou odolnost. Z policejní praxe byly identifikovány jako tíživé zejména tyto situace:

- extrémní mrtvoly – stresor, který vzniká při vnímání mrtvoly (rozřezané části těla),
- smrt dítěte – plyne hlavně z lidské podstaty, protože smrt patří ke stáří a s obdobím dětství se neslučuje,
- případ náhlého úmrtí dítěte v rodině (Čírtková, 2015).

Velmi aktuální je „**post-shooting trauma**“, které lze přeložit do češtiny jako psychická stresová reakce následující po použití střelné zbraně proti člověku. Projevuje se nervovou labilitou (poruchy spánku), ale také vyhýbáním se podnětům souvisejícím s kritickou událostí a opakovaným prožíváním události v mysli (Čírtková, 2015).

4.2 Příčiny stresu s pracovními úkoly

Určitá zaměstnání mají obecné i specifické stresory, ale existují ještě i stresory, které se odrážejí v každodenních úkolech. Jsou to stresory, které mají souvislost s vykonáváním naší práce, na rozdíl od stresorů, které vznikají vlivem podmínek, v kterých pracujeme. Liší se podle profese a dokonce někdy i z hodiny na hodinu (Fontana, 2016).

Pracovní úkoly a zodpovědnost - pracovníci Policie ČR jsou nuceni dělat taková rozhodnutí, na kterých závisí zdraví ostatních lidí. Často musí dělat i klíčová rozhodnutí. Někteří lidé dokonce tvrdí, že mají za těch pár let praxe u policie „hroší kůži“. Každý policista musí k občanovi přistupovat individuálně, což představuje určitý stres. Musí se ke každému klientovi přistupovat stejně, se stejným zájmem, s jakým k němu přistupuje on sám. To je jeden z hlavních faktorů, kdy se hovoří o tzv. „vyhoření“, kdy se policista už nedokáže soustředit, poskytnout nezbytnou podporu, ani jasně uvažovat. Každý člověk má přece určitou zásobu energie, a když je potřeba, je nutné si vzít volno. Policistům se v posledních letech jejich pracovní stres zhoršuje díky tlakům veřejnosti. Jejich úspěchy

se zdají nepovšimnuty, avšak každou jejich chybu můžeme vidět v médiích (Fontana, 2016).

Kontakt s lidmi - sám o sobě představuje možný konflikt. Nejhorší konflikty jsou ty, které jsou nečekané, a člověk nemá čas si promyslet sebeobranu. Někteří lidé přiznávají, že konflikt s lidmi nebo podřízenými si užívají. Jiní mají nepříjemné situace pořád před očima a někdy by chtěli reagovat jinak, než ve skutečnosti. Každý by měl být v takové situaci zdvořilý a profesionální (Fontana, 2016).

Nedostatečné školení – každý musí mít velké množství vědomostí, aby zůstal na své pozici. Je potřeba mít aktuální informace. Musí se snažit nepřiměřený úkol zvládnout nebo v tom horším případě bude zaostávat za ostatními a bude mít špatnou profesní kvalitu (Fontana, 2016).

Citová zaangažovanost – nikdo po vystudování školy nedokáže ze dne na den přestat prožívat své osobní pocity. City bychom do profesního světa pustit neměli, ale to není tak jednoduché. Často se nám smíchají naše vlastní emoce s emocemi druhých (Fontana, 2016).

4.3 Důkazy o stresu

Existuje několik důkazů o stresu u policie, ale Malloy, Mays (1984), Brown a Campbell (1994) jsou přesvědčeni, že stres u policie se odvíjí především od úrovně zkušeností. Pracovní příležitosti se liší podle řady faktorů, např. to může být pohlaví nebo sociální skupiny. Tyto a další faktory mohou ovlivnit celkové chování, které může narušit zdraví, např. kouření, strava. Fyzická újma a účast na násilných činnostech jsou nazývané jako potenciální stresový činitel, který je jedinečný pro policii (Kroes, 1982), ale v samotném výkonu práce nejsou ovšem žádným způsobem jedinečné. Jsou vzácné a v mnoha studiích nejsou označeny jako zátěžové stavy (in Ellison, 2004).

Brown a Campbell (1994) se domnívají, že některé charakteristické znaky, týkající se stresových otázek policie by mohly být zneužité pro politické účely na místo toho, aby se řešilo zdraví a blahobyt člověka. Stres může být také chápán jako podpora pro nápravné opatření (in Ellison, 2004).

Úroveň stresu u policie hraje důležitou roli kvůli předčasnému odchodu do důchodu. Manolia (1983) je přesvědčena, že i při nedostatečném důkazu stresu u policie je důležité, aby byla téhle problematice věnována velká pozornost, protože přece jenom policie pracuje ve společnosti, a je potřeba efektivní pracovní síla (in Ellison, 2004).

4.4 Od stresu k traumatu

Člověk se dokáže přizpůsobit nepříznivým podmínkám, jestliže se jedná o traumatickou příhodu, kterou doprovází smrt nebo vážné zranění. Na traumatickou událost lze reagovat v podobě nepříjemných pocitů, které jsou označovány jako akutní stres, stres z kritické nehody nebo traumatický stres až po psychologické poruchy, např. PTSD (Kirschman, 2007). Trauma je obecně definováno jako úraz nebo poškození (Hartl, Hartlová, 2015).

Obecný stres narůstá nebo se snižuje v závislosti na krizových situacích, které během dne zažíváme. Kumulativní stres se hromadí, je tedy dlouhotrvající, a je zapříčiněn velkým množstvím požadavků, které člověk nedokáže zvládat. Pokud nedojde k jeho uvolnění, stres se může projevit na psychické a tělesné vyrovnanosti člověka (Kirschman, 2007).

Policisty může postihnout akutní stresová reakce (ASR), která vzniká následkem nějaké kritické události (Kirschman, 2007). ASR je duševní porucha, která vzniká jako reakce na výjimečně silný fyzický nebo duševní stres. Rozvíjí se i u jedinců, kteří dříve netrpěli psychickými obtížemi. Spouštěčím faktorem bývá zážitek spojený s ohrožením postiženého nebo jeho blízkých příbuzných (např. autonehoda), ale také změna v sociálních vztazích (např. ztráta zaměstnání) (Raboch, Zvolský, 2001). ASR je specifická a můžeme přesně určit, co ji vyvolalo. Tento druh stresu trvá zhruba od dvou dnů do čtyř týdnů po nehodě a může se projevit na psychologickém a tělesném napětí člověka. Mezi emoční příznaky stresu, které se vyskytly ze zážitku kritické situace, můžeme zařadit zvýšenou agresivitu, úzkost a pocit viny. Mezi tělesné příznaky patří bolest hlavy, problémy se žaludkem, zvýšený krevní tlak, nadměrné pocení a závratě. Policisté se shodli na pár spouštěčích, které způsobují bolestivé psychické stavy, např. střelba, smrt při výkonu služby, zranění příslušníka, sebevražda policisty, zranění dětí a obětí, které policista zná (Kirschman, 2007).

Traumatický stres prožívá osoba, která je sevřena v oblasti emocí, zatímco její tělo je nadměrně aktivní (Kirschman, 2007).

Extrémní stres může u některých lidí uvolňovat uvnitř v těle přirozené uklidňující látky. Jsou to látky, které jsou zodpovědné za výkony sportovců. Někteří si vytvoří návyk na tyto látky nebo závislost na adrenalinu. Je to typické u policistů, kteří přijdou z práce a čtou detektivky (Kirschman, 2007).

PTSD je stres spojený s kritickou nehodou. PTSD následuje po vystavení extrémního traumatu, kdy hrozí smrt nebo jakékoliv vážné zranění. Objevují se emoce jako je strach, bezmoc nebo hrůza a trvá po dobu delší než jeden měsíc. Symptomy mohou být spuštěny různými podněty z okolí, jako je např. podobná událost (Kirschman, 2007).

4.5 Psychologická péče

Kvůli sociálním a kulturním rozdílům se policisté setkávají se specifickými problémy, které vyplývají z charakteru jejich profese. Časem se může měnit jejich osobnost, prožívání, postoje i motivace, čehož si všímají i ti nejbližší (rodina). Mohou se totiž vyskytnout situace, kdy bude ohroženo jejich zdraví nebo život. Hodně lidí je přesvědčeno, že i extrémní situace musí zvládnout sami, ale bohužel mnohdy si neuvědomí, že špatné zážitky mohou mít dopad na ně samotné i jejich blízké (Kirschman, 2007).

Velký důraz se klade na psychologickou péči o policisty vzhledem k jejich náročné práci. Psychologická péče je dokonce i v zákoně o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Tahle péče je poskytována policistům samotným, ale také i jejich blízkým (Kirschman, 2007).

Policejní psychologové se uplatňují v těchto hlavních oblastech: personalistika, specializované pozice, vzdělávání a výcvik. Policejní psychologové v oblasti personalistiky dělají vstupní psychologické vyšetření, výstupní psychologický rozhovor, poradenství a psychologickou podporu v krizových situacích. Do oblasti specializovaných pozic můžeme zařadit jednorázové posttraumatické protistresové sezení a tzv. vyjednavače. Do poslední oblasti patří psychologie jako studijní předmět na policejních školách a u výcviku se rozumí různé krátkodobé programy na zdokonalování psychologických dovedností (Čírtková, 2015).

Systém posttraumatické intervenční péče tvoří činnost týmů, která se skládá z policejních psychologů a vyškolených policistů. Tyhle týmy působí v krajských ředitelstvích policie a v Policejním prezidiu ČR, kdy jejich členové se snaží pomoci policistům, zaměstnancům policie a jejich blízkým, kteří prožili určitou situaci v souvislosti s výkonem služby nebo v osobním životě. Tahle pomoc zahrnuje i odbornou péči včetně služeb nabízených mimo policii (Kirschman, 2007). Existují ale i jednorázové posttraumatické protistresové sezení, které se doporučují od 24 do 72 hodin po ukončení krizové situace (Čírtková, 2015).

Anonymní telefonická linka pomoci v krizi je provozována 24 hodin denně a volajícímu je zajištěna anonymita. Kontaktovat tuhle linku je možno telefonicky, ale také i přes skype nebo e-mailem (Kirschman, 2007).

Psychologická péče je založena na důvěrném vztahu mezi klientem a jejím poskytovatelem, takže poskytování téhle péče musí být diskrétní. Nikdo nesmí poskytnout záznamy a informace zjištěné v rámci péče dalším osobám. Lze to jen ve vážných případech, kdy je klient např. nebezpečný vůči sobě i svému okolí (Kirschman, 2007).

Uzdravování se z traumatického stresu je vlastně transformace jedince z oběti traumatu do člověka, který trauma přežil. Psychologové říkají, že traumatem si člověk musí projít, ale také ho musí i překonat. Je to činnost, na které se podílí hlava i srdce. Cesta k uzdravení zahrnuje fázi stabilizaci a překonání. Ve fázi stabilizace by se měl policista cítit bezpečně. Dále by měl mít zajištěny základní tělesné funkce spánku, jídla a kontrolu nad špatnými myšlenkami. Musí se to naučit i za podmínky, jestliže by byla vyvolána vzpomínka na původní traumatickou událost. Někdy je zavedeno, že po určitých událostech dostávají policisté několik dní volno. Jestli policista prodělá určité zranění, tak může být přeřazen na méně náročnou práci, ale nevýhoda je v tom, že policista může po kritické události trpět depresemi, a to může vyvolat stres i u jeho blízkých (Kirschman, 2007).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit míru stresu pracovníků u dopravní policie v Přerově. Míra stresu bude zjišťována pomocí stresorů v oblasti zdravotních návyků, práce, rodinných vztahů, finanční situace, společenských povinností a okolností týkajících se životního prostředí. Všechny tyto oblasti se stresem velmi úzce souvisí a přímo ovlivňují jeho hladinu či jsou podnětem k jeho vzniku. Druhým cílem výzkumného záměru je porovnat, zda jsou stresováni více ženy nebo muži, a zda také věk hraje významnou roli. Ve-
dlejším cílem práce je na základě zjištěných dat navrhnout opatření, jak se se vzniklým stresem vyrovnat a zároveň jaké jsou možnosti jeho prevence.

VO1: Jak obecně působí stres na náš vzorek v jednotlivých škálách?

VO2: Existuje rozdíl v působení stresu obecně mezi muži a ženami v jednotlivých škálách?

VO3: Hraje významnou roli v působení stresu obecně v jednotlivých škálách věk?

VO4: Jak působí stres na náš vzorek ve významných položkách souvisejících s prací?

VO5: V působení stresu ve významných položkách souvisejících s prací existuje rozdíl mezi muži a ženami?

VO6: Hraje významnou roli věk v působení stresu ve významných položkách souvisejících s prací?

6 METODIKA

V praktické části jsem použila sebeposuzovací dotazník, který se jmenuje Stress Profile. Autorem dotazníku je Kenneth M. Nowack. Stress Profile identifikuje oblasti, které člověku pomáhají odolat škodlivým účinkům každodenního stresu. Identifikuje i ty oblasti, které činí člověka náchylným k onemocněním spojeným se stresem (NOWACK, 2006).

6.1 Popis použité metody

Stress Profile poskytuje hodnocení stresu a zdravotních rizik, které zahrnují klíčové faktory, u nichž je prokázán vztah mezi stresem a nemocí. Hlavním cílem při vytváření Stress Profile bylo, aby mohl být použit v co nejvíce situacích. Normy dotazníku byly stanoveny podle pracujících dospělých, kteří jsou zdraví a neprocházejí žádnou lékařskou nebo psychologickou léčbou. Dotazník obsahuje 123 otázek, jehož vyplnění zabere poměrně dlouhou dobu, většina respondentů ho dokáže vyplnit během 20 – 25 minut. Lidé alespoň se základním vzděláním by neměli mít problém s jeho vyplněním a pochopením.

Dotazník je užitečný pro psychiatry, psychology a praktické lékaře, protože léčí pacienty s fyzickými a psychosomatickými problémy. Stress Profile je používán také ve wellness a fitness pro odhadování zdravotního rizika. Jelikož je Stress Profile jednoduchý na zpracování a možnosti rychlého počítačového vyhodnocení, je vhodný pro použití v ambulancích a nemocnicích. Stress Profile není určen ke stanovování lékařských diagnóz.

Lidé, kteří pracují s dotazníkem, by měli mít odpovídající vzdělání nebo zkušenosti v oblastech zdravotní výchovy, lékařství, testování, poradenství a odpovídající praxi (NOWACK, 2006).

Obrázek 1 a obrázek 2 uvádějí zkoumané oblasti podle manuálu Stress Profile.

Stres	27. požívání látek, na něž je alergie (R) 28. požívání kofeinu (R)
1. zdravotní 2. pracovní 3. finanční 4. rodinný 5. společenský 6. environmentální	Trs položek ARC 29. alkohol (R) 30. rekreační drogy (R) 31. cigarety (R)
Zdravotní návyky	Sociální podpora okolí
Cvičení 7. fyzická aktivita 8. cvičení svalové síly 9. intenzivní tělesné cvičení	32. podpora nabízená nadřízeným 33. podpora nabízená spolupracovníky 34. podpora nabízená jinou důležitou osobou 35. podpora nabízená členy rodiny nebo příbuznými 36. podpora nabízená přáteli 37. podpora vyžádaná od nadřízeného 38. podpora vyžádaná od spolupracovníků 39. podpora vyžádaná od jiné důležité osoby 40. podpora vyžádaná od členů rodiny nebo příbuzných 41. podpora vyžádaná od přátel 42. spokojen s podporou nadřízeného 43. spokojen s podporou spolupracovníků 44. spokojen s podporou od jiné důležité osoby 45. spokojen s podporou členů rodiny nebo příbuzných 46. spokojen s podporou přátel
Odpočinek/spánek 10. přemáhání únavy (R) 11. chybějící noční spánek (R) 12. méně spánku, než je potřeba (R) 13. špatná kvalita spánku (R) 14. neschopnost naplánovat čas na odpočinek (R)	Chování typu A 47. spěch 48. zaneprázdněnost 49. vyjádřený vztek 50. tížadostivost a soutěživost 51. cynismus 52. potřeba úspěchu a uznání 53. netrpělivost 54. převážně vysoké pracovní tempo 55. vyjadřování frustrace 56. nedůvěra
Jídlo/výživa 22. nedostatečné nebo zcela vynechané snídaně (R) 23. vyvážená strava 24. pozornost věnovaná příjmu potravy 25. nezdravá strava (R) 26. vynechávání jídla (R)	
Prevence 15. kontakt s někým, kdo byl nemocen (R) 16. ignorování symptomů nemoci (R) 17. neschopnost najít si čas dojit si na záchod (R) 18. praktikování bezpečného sexu 19. neužívání předepsaných léků (R) 20. nechození na pravidelné lékařské prohlídky (R)	

Obrázek 1 - Zkoumané oblasti podle manuálu Stress Profile (NOWACK, 2006, str. 23)

Kognitivní nezdolnost	Strategie zvládání zátěže
57. zapojení do nepracovních aktivit (R)	Pozitivní pohled
58. lidé mohou ovlivňovat události (R)	87. soustředění na pozitiva
59. rodina a přátelé nabízejí podporu (R)	88. myšlení na šťastnější časy
60. vyhledávání rizika a vzrušení	89. schopnost představit si zlepšení
61. úspěch pramení z výsledků z práce, nikoli ze štěstí (R)	90. hledání pohody soustředěním na problém
62. málo oblastí vzbuzuje nejistotu (R)	91. pozitivní sebehodnocení
63. tendence být kritický	Negativní pohled
64. připravenost změnit práci	92. sebeobviňování a sebekritika
65. obecná nespokojenost	93. lítost
66. strnulost	94. soustředění na nejhorší možný důsledek
67. pocit promarnění většiny života	95. stále „probírání“ pesimistických úvah s ostatními
68. společenská neobratnost	96. stále pesimistické přemítání
69. zřídkaový pocit vlastní neschopnosti (R)	Minimalizace hrozeb
70. zaujatost zaměstnáním a pracovními aktivitami (R)	97. pomocí humoru
71. hrůza ze změny	98. vyhýbání se negativním myšlenkám
72. hledání změny stereotypů (R)	99. soustředění na jiné aktivity
73. žádný vliv na druhé	100. schopnost vyhnout se frustrujícím úvahám
74. sebedůvěra (R)	101. schopnost nezabývat se „loňskými sněhy“
75. vědomí vlastních schopností (R)	Zaměřenost na problém
76. nuda	102. hledání rady
77. snadná frustrovatelnost	104. vypracování „akčního“ plánu
78. pocit vztahu mezi úsilím a úspěchem (R)	105. modifikace situace nebo chování
79. nedostatek úspěchu	106. srovnání s minulými zkušenostmi
80. neschopnost	Psychická pohoda
81. nedostatek kontroly nad událostmi	107. štěstí a spokojenost
82. neschopnost vyrovnat se s problémy	108. chápání události jako stimulujících a vyzývajících
83. očekávání nejhoršího	109. uvolněnost
84. snaha udržet status quo	110. pohoda
85. nedostatek důvěry	111. smysl pro předvídání
86. vnitřní pocit smysluplnosti (R)	112. pocit být milovaný
	113. smysl potěšení
	114. pocit lepší budoucnosti
	115. důvěra
	116. spokojenost se životem
	117. smysl pro povinnost
	118. spokojenost s dosaženými úspěchy.

Obrázek 2 - Zkoumané oblasti podle manuálu Stress Profile – pokračování (NOWACK, 2006, str. 24).

Škála „**Stres**“ je prvním zkoumaným okruhem dotazníku a měří stresory v oblastech zdraví, práce, finanční situace, rodinných vztahů, společenských povinností a záležitostí týkajících se životního prostředí. Od respondenta se nežadá, aby se vyjadřoval k závažným životním událostem.

Dalším zkoumaným okruhem dotazníku jsou **zdravotními návyky**, jimiž se rozumí opakující se chování, které přispívá k fyzické i psychické pohodě. Škála zdravotních návyků je složena z dalších zkoumaných podokruhů, které popisují obvyklé chování ve čtyřech hlavních oblastech tvořících samostatnou subškálu, a to cvičení, odpočinek/spánek, jídlo/výživa a prevence. Subškála prevence zahrnuje trs položek ARC, který je hodnocen odděleně kvůli závažným zdravotním rizikům. Tyto subškály jsou skórovány samostatně a zároveň tvoří celkový skór škály zdravotních návyků.

Subškála **cvičení** zkoumá úroveň a četnost cvičení, kterému se respondent pravidelně věnuje. **Odpočinek/spánek** se týká dostatečného odpočinku, spánku a relaxace. **Jídlo/výživa** hodnotí, zda mají respondenti vyváženou a výživnou stravu. **Prevence** zkoumá četnost preventivních zdravotních a hygienických postupů, jako je vyhýbání se nemocným, docházení na pravidelné lékařské prohlídky nebo užívání předepsaných léků. **Trs položek ARC** spadající do subškály prevence zkoumá návykové látky (alkohol, drogy) a kouření.

Třetím zkoumaným hlavním okruhem dotazníku je škála „**Sociální podpora okolí**“. Ten poskytuje přehled o respondentovi, zda má ve svém okolí osoby, kteří mu mohou poskytnout emoční podporu, radu, poučení, lásku a pomoc. Položky této škály se zaměřují na respondentovo bezprostřední okolí: nadřízený, spolupracovníci, manžel/manželka, partner/partnerka nebo jiné blízké osoby, členové rodiny a přátelé.

Zkoumaný okruh **Chování typu A** se zaměřuje na reakce typu A, což zahrnuje „vnitřní“ vztek, pocit časové tísně, vysoké pracovní tempo, netrpělivost, snahu o vysoký výkon, vysokou pracovní angažovanost. Typ A lze charakterizovat cynickou nedůvěrou, vztekem a nepřátelstvím. Tenhle typ platí zejména pro manažerské funkce.

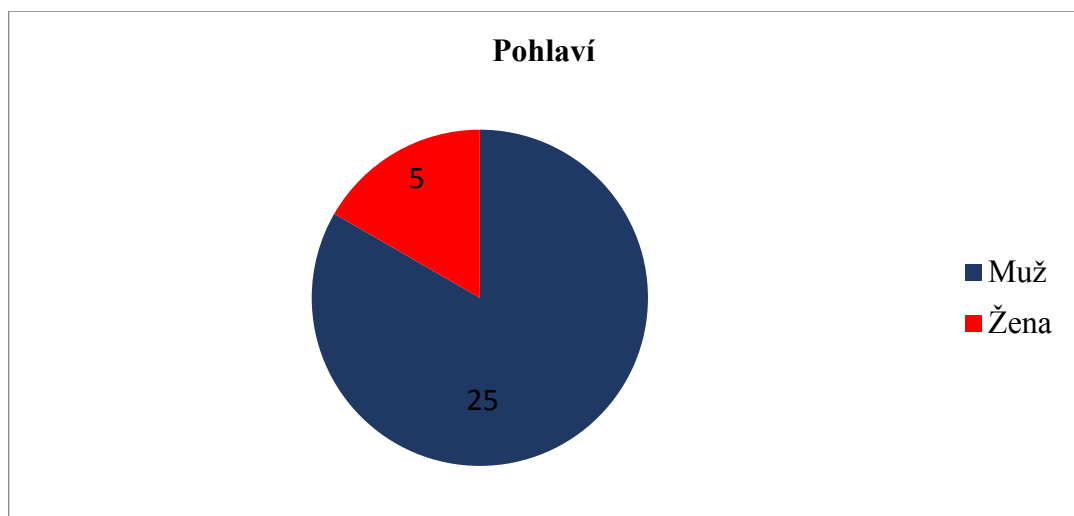
Dalším okruhem je **kognitivní nezdolnost** zaměřující se na životní a pracovní atributy, postoje a přesvědčení.

V neposlední řadě je zkoumaným okruhem **strategie zvládnání zátěže**, jež se zaměřuje na čtyři odlišné strategie vyrovnání se zátěží: pozitivní pohled, negativní pohled, minimalizaci hrozeb a zaměřenost na problém. Položky pro **pozitivní pohled** obsahují výroky pro minimalizaci vnímání stresu. Lidé používající tuto strategii se soustředí na pozitivní aspekty situace, připomínají si šťastnější zkušenosti nebo vizualizují pozitivní řešení problematické situace. **Negativní pohled** je charakterizován sebekritikou nebo katastrofickým myšlením. Lidé používající tuto strategii se často soustředí na nejhorší aspekty a přemítají si, co měli, nebo neměli v konkrétní situaci udělat. Pod **minimalizací hrozeb** si můžeme představit způsob, jak se vyrovnat se stresory tím, že se snižuje jejich významnost nebo se jimi člověk nezabývá. Lidé si často dělají legraci o problematické situaci nebo úmyslně zaměřují svou pozornost pryč od problému. **Zaměřenost na problém** je aktivní snaha jedince, který mění environmentální stresory a své chování. Lidé v této strategii rozpracovávají konkrétní plán, zkoumají zkušenosti tak, aby udělali efektivní postup pro vyřešení stresující situace.

Psychická pohoda hodnotí respondentův pocit uspokojení a psychické vyrovnanosti během předcházejících tří měsíců (NOWACK, 2006).

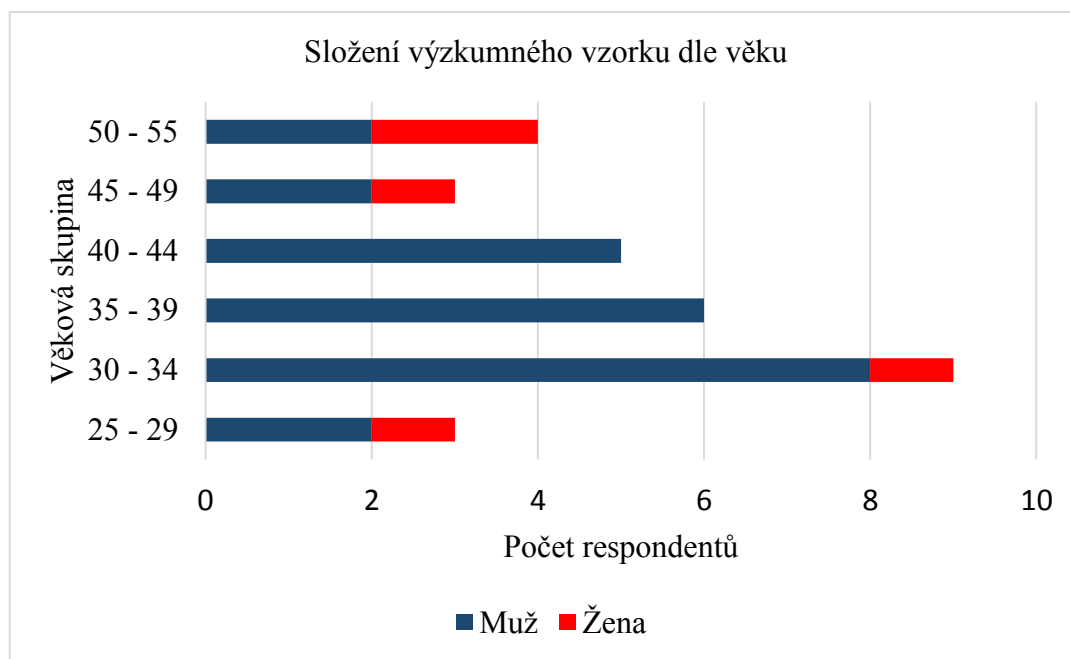
6.2 Popis výzkumného souboru

Kritériem vhodných respondentů bylo zaměstnání u dopravní policie v Přerově. Jak ukazuje obrázek 3, respondentů bylo dohromady 30, z toho 5 žen a 25 mužů.



Obrázek 3 – Pohlaví (Zdroj: vlastní)

Obrázek 4 představuje složení výzkumného vzorku dle věku. Věkové rozpětí u mužů se pohybovalo v rozmezí 28 až 55 let, kdy aritmetický průměr činil 37 let. U žen se věkové rozpětí pohybovalo v rozmezí 25 až 50 let, kdy aritmetický průměr činil 40 let. Aritmetický průměr všech respondentů činil 38 let.



Obrázek 4 – Složení výzkumného vzorku dle věku (Zdroj: vlastní)

6.3 Průběh výzkumu

Od paní vedoucí bakalářské práce, kterou je psycholožka, Mgr. Veronika Kavková, Ph.D., jsem získala dotazník, který není bohužel veřejný, tudíž ho nebudu moci zveřejnit do mé bakalářské práce. Po získání dotazníku jsem nejdříve zkontaktovala a e-mailem požádala pana npor. PhDr. Davida Štěpánka, zda bych na dopravním inspektorátu v Přerově mohla zrealizovat mou praktickou část bakalářské práce. V návaznosti na jeho kladnou odpověď jsme se domluvili na osobním setkání, na které jsem si připravila 3 kopie dotazníku, 33 kopií záznamových listů, a také flashku s elektronickou formou dotazníku. Jelikož měl každý zaměstnanec přístup k počítači, nebylo nutné poskytnout 30 dotazníků v tištěné formě. Na osobní schůzce, která se konala na dopravním inspektorátu, jsem předala dotazníky a vysvětlila, v čem dotazník spočívá, co obsahuje a jak se vyhodnocuje. Také jsem zdůraznila, že dotazník je anonymní a v případě zájmu zaměstnanců jsem ochotna poskytnout informace, k jakému závěru jsem došla. Vyplněných dotazníků se mi vrátilo 30 a všechny byly řádně vyplněny. Výzkum probíhal od 30. 11. 2017 do 29. 1. 2018. Získávání dat probíhalo tedy formou dotazníku a celý proces byl konzultován pod dohledem psycholožky, paní vedoucí bakalářské práce, Mgr. Veroniky Kavkové, Ph.D..

6.4 Způsob analýzy dat

Stress Profile může být vyhodnocován formou tužka – papír, nebo pomocí počítačového programu. Jelikož jsem neměla k dispozici počítačový program, dotazník je vyhodnocen formou tužka – papír. Nejdříve jsem zkontrolovala všechny záznamové listy od respondentů, zda má každá položka pouze jednu odpověď. Výsledky jsou spolehlivé pouze za předpokladu, pokud nechybí žádná odpověď nebo nejsou zaznačené dvě odpovědi. Po zkontrolování záznamových listů následoval přepis odpovědí do vyhodnocovacích listů. Ve vyhodnocovacích listech jsem sečetla samostatně škály a subškály u jednotlivých respondentů. Dále následovalo sečtení stejných škál a subškál u všech respondentů, žen, mužů a podle věku. Výsledkem vyhodnocovacího procesu byl průměr, tzv. hrubé skóre, které jsem získala vydělením zmíněného součtu počtem respondentů. Z manuálu Stress Profile jsem si vytiskla testový profil, který je k nahlédnutí v příloze, tabulce 14. V testovém profilu je ke každé škále a subškále přiřazen určitý hrubému skóru T-skór podle americké populace. Výsledná data T-skórů jsem tedy následně porovnála se stanovenými normami.

Tabulka 1 zobrazuje význam jednotlivých hodnot T-skóre k VO1, VO2, VO3. Výsledné T-skóre u jednotlivých výzkumných otázek u všech škál a subškál v rozmezí 40 až 59 se považuje za průměrné, a reprezentuje odpovědi, které byly získány od běžné populace. Výsledky na úrovni 60 a vyšších hodnot T-skóre jsou považovány za vysoké, a naznačují odolnost vůči nemocem, pramenícím ze stresu. Taková odolnost je chápána jako zdroj ochrany zdraví. Výsledky 39 a nižších hodnot T-skóre se považují za nízké, ukazují ohrožení před nemocí a jsou chápány jako varující před zdravotními riziky (NOWACK, 2006).

Tabulka 1 – T-skóre k VO1, VO2, VO3 (NOWACK, 2006)

T-skóre	Význam
40-59	průměr
39 a níže	zdravotní riziko
60 a výše	odolnost

Výjimkou z výše uvedeného je vyhodnocení T-skóre u škály stresu, chování typu A, negativního pohledu a subškály trsu položek ARC. Význam hodnot T-skóre u těchto zmíněných škál a subškál je opačný, tedy vysoké T-skóre představuje zdravotní riziko a nízké představuje odolnost (NOWACK, 2006).

Dále jsem vybrala z dotazníku Stress Profile devět otázek, které souvisí pouze s prací. Respondenti mohli na VO4, VO5, VO6 odpovědět stejně jako na otázky u VO1, VO2, VO3, kdy odpovědi na škále zněly následovně: nikdy – zřídka – občas – často – vždy – nelze odpovědět. Respondenti kroužkovali číslici jedna až šest, přičemž jednička znamenala nikdy a pětka vždy. Jestli respondent nevěděl, jak má odpovědět, mohl zakroužkovat číslici šest ve významu nelze odpovědět (NOWACK, 2006). Závěrem jsem určila nejčastější odpověď, tzv. modus, který byl nejprve určen u každé otázky zvlášť u všech respondentů a následně pouze u žen a mužů zvlášť, a v neposlední řadě podle věku.

7 VÝSLEDKY

U dotazníků existuje vysoké množství faktorů, které jsou schopny zkreslit získané výsledky. Někteří lidé mohou mít tendenci popírat emoční a tělesné problémy, jiní se pokouší jevit zase zdravěji. Pevně věřím, že každý respondent odpovídal pravdivě a v téhle kapitole není žádný zkreslený výsledek.

Výsledky k VO1

VO1: Jak obecně působí stres na náš vzorek v jednotlivých škálách?

Tabulka 2 – Působení stresu u všech respondentů (Zdroj: vlastní)

Všichni respondenti			
Zkoumané položky	Hrubé skóre	T-skóre	Význam T-skóru
Stres	14	44	průměr
Zdravotní návyky	68	30	zdravotní riziko
Cvičení	10	52	průměr
Odpočinek/spánek	17	50	průměr
Jídlo/výživa	17	51	průměr
Prevence	43	51	průměr
Trs položek ARC	12	60	zdravotní riziko
Sociální podpora okolí	53	54	průměr
Chování typu A	27	42	průměr
Kognitivní nezdolnost	99	44	průměr
Pozitivní pohled	16	47	průměr
Negativní pohled	13	48	průměr
Minimalizace hrozeb	15	49	průměr
Zaměřenost na problém	12	42	průměr
Psychická pohoda	42	49	průměr

Tabulka 2 představuje výsledné hodnoty vztahující se k VO1. Všichni respondenti jsou v průměru s porovnáním běžné populace v jednotlivých škálách a subškálách, pouze zdravotní návyky a trs položek ARC se liší. Zdravotní návyky představují celkově velké zdravotní riziko vůči nemocem, jelikož je zvyšováno hlavně hodnotami trsu položek ARC, ale také cvičením, odpočinkem, výživou a prevencí. Trs položek ARC však jako samostatná subškála představuje poměrně malé zdravotní riziko, protože se výsledné hodnoty přibližují spíše k hranici průměru.

Stresory v jednotlivých škálách a subškálách, hlavně samotná škála stres, jsou v průměru s běžnou populací kromě zdravotních položek a trsů položek ARC. Z porovnání vyplývá, že zdravotní návyky mohou ohrozit respondenty před onemocněním spojené se stresem hlavně kvůli trsu položek ARC.

Výsledky k VO2

VO2: Existuje rozdíl v působení stresu obecně mezi muži a ženami v jednotlivých škálách?

Tabulka 3 – Působení stresu u žen (Zdroj: vlastní)

Ženy			
Zkoumané položky	Hrubé skóre	T-skóre	Význam T-skóru
Stres	14	44	průměr
Zdravotní návyky	95	55	průměr
Cvičení	11	55	průměr
Odpočinek/spánek	18	53	průměr
Jídlo/výživa	18	54	průměr
Prevence	44	53	průměr
Trs položek ARC	12	60	zdravotní riziko
Sociální podpora okolí	57	59	průměr
Chování typu A	25	37	odolnost
Kognitivní nezdolnost	108	51	průměr
Pozitivní pohled	17	51	průměr
Negativní pohled	12	44	průměr
Minimalizace hrozeb	14	45	průměr
Zaměřenost na problém	12	42	průměr
Psychická pohoda	46	54	průměr

Z tabulky 3 vyplývá, že ženy jsou v průměru s běžnou populací kromě trsu položek ARC a chování typu A. Přestože trs položek ARC představuje malé zdravotní riziko svou blíží se hodnotou k hranici průměru, celkové zdravotní návyky jsou u žen v průměru, protože jsou ovlivněny také cvičením, odpočinkem, výživou a prevencí. V našem konkrétním případě mají ženy menší tendenci k chování typu A, které lze charakterizovat cynickou nedůvěrou, vztekem a nepřátelstvím.

Tabulka 4 – Působení stresu u mužů (Zdroj: vlastní)

Muži			
Zkoumané položky	Hrubé skóre	T-skóre	Význam T-skóru
Stres	14	44	průměr
Zdravotní návyky	62	27	zdravotní riziko
Cvičení	10	52	průměr
Odpočinek/spánek	17	50	průměr
Jídlo/výživa	16	48	průměr
Prevence	43	51	průměr
Trs položek ARC	12	60	zdravotní riziko
Sociální podpora okolí	53	54	průměr
Chování typu A	27	42	průměr
Kognitivní nezdolnost	98	43	průměr
Pozitivní pohled	16	47	průměr
Negativní pohled	13	48	průměr
Minimalizace hrozeb	15	49	průměr
Zaměřenost na problém	12	42	průměr
Psychická pohoda	41	48	průměr

Z tabulky 4 vyplývá, že mužům hrozí u zdravotních návyků velké zdravotní riziko, jelikož je zvyšováno hlavně hodnotami trsu položek ARC, ale také cvičením, odpočinkem, výživou a prevencí. Samostatná subškála trs položek ARC představuje opět malé zdravotní riziko, protože se výsledné hodnoty přibližují spíše k hranici průměru. U ostatních škál a subškál jsou muži v průměru s běžnou populací.

Z porovnání vyplývá, že muži i ženy mají škálu stresu v průměru s běžnou populací. Mužům i ženám hrozí malé riziko v subškále trsů položek ARC, které je chápáno jako varující před zdravotními riziky. Mužům hrozí zdravotní riziko u zdravotních návyků, ale ženy jsou na tom lépe v chování typu A, protože odolnost je chápána jako zdroj ochrany zdraví a pomáhá odolat škodlivým účinkům každodenního stresu. Muži jsou v našem případě náchylnější k onemocněním spojovaným se stresem než ženy.

Výsledky k VO3

VO3: Hraje významnou roli v působení stresu obecně v jednotlivých škálách věk?

Tabulka 5 – Věkové rozpětí 25 – 29 let (Zdroj: vlastní)

25 - 29 let			
Zkoumané položky	Hrubé skóre	T-skóre	Význam T-skóru
Stres	15	46	průměr
Zdravotní návyky	84	44	průměr
Cvičení	13	62	odolnost
Odpočinek/spánek	15	44	průměr
Jídlo/výživa	11	35	zdravotní riziko
Prevence	38	40	průměr
Trs položek ARC	10	66	zdravotní riziko
Sociální podpora okolí	50	50	průměr
Chování typu A	30	48	průměr
Kognitivní nezdolnost	91	39	zdravotní riziko
Pozitivní pohled	15	43	průměr
Negativní pohled	14	51	průměr
Minimalizace hrozeb	16	53	průměr
Zaměřenost na problém	12	42	průměr
Psychická pohoda	35	40	průměr

Tabulka 5 ukazuje výsledné hodnoty vztahující se k věkové kategorii 25 – 29 let. Respondenti v této kategorii se liší od běžné populace ve cvičení, výživě, trsu položek ARC a kognitivní nezdolnosti. Cvičení představuje menší odolnost, zatímco naopak u jídla hrozí větší zdravotní riziko. U trsu položek ARC hrozí respondentům velké zdravotní riziko. Kognitivní nezdolnost představuje malé zdravotní riziko, protože se T-skóre přibližuje spíše k hranici průměru.

Tabulka 6 – Věkové rozpětí 30 – 34 let (Zdroj: vlastní)

30 - 34 let			
Zkoumané položky	Hrubé skóre	T-skóre	Význam T-skóru
Stres	14	44	průměr
Zdravotní návyky	85	45	průměr
Cvičení	9	49	průměr
Odpočinek/spánek	17	50	průměr
Jídlo/výživa	16	48	průměr
Prevence	40	44	průměr
Trs položek ARC	12	60	zdravotní riziko
Sociální podpora okolí	54	55	průměr
Chování typu A	26	40	průměr
Kognitivní nezdolnost	100	45	průměr
Pozitivní pohled	16	47	průměr
Negativní pohled	14	51	průměr
Minimalizace hrozeb	14	45	průměr
Zaměřenost na problém	12	42	průměr
Psychická pohoda	43	50	průměr

Tabulka 6 zobrazuje hodnoty ve věkové kategorii v rozmezí 30 až 34 let. Tato kategorie se liší od průměru populace pouze trsy položek ARC, kde je přítomno zdravotní riziko, avšak jen malé, jelikož se hodnota T-skóre přibližuje k hranici průměru.

Tabulka 7 – Věkové rozpětí 35 – 39 let (Zdroj: vlastní)

35 - 39 let			
Zkoumané položky	Hrubé skóre	T-skóre	Význam T-skóru
Stres	11	36	odolnost
Zdravotní návyky	96	56	průměr
Cvičení	10	52	průměr
Odpočinek/spánek	17	50	průměr
Jídlo/výživa	18	54	průměr
Prevence	47	61	odolnost
Trs položek ARC	14	49	průměr
Sociální podpora okolí	51	51	průměr
Chování typu A	29	45	průměr
Kognitivní nezdolnost	93	40	průměr
Pozitivní pohled	16	47	průměr
Negativní pohled	13	48	průměr
Minimalizace hrozeb	14	45	průměr
Zaměřenost na problém	13	47	průměr
Psychická pohoda	40	46	průměr

Z tabulky 7 u věkového rozmezí 35 – 39 let vyplývá, že jsou respondenti odolní vůči stresu a prevenci, kdy T-skóre u prevence se přibližuje více k hranici průměru.

Tabulka 8 – Věkové rozpětí 40 – 44 let (Zdroj: vlastní)

40 - 44 let			
Zkoumané položky	Hrubé skóre	T-skóre	Význam T-skóru
Stres	12	39	odolnost
Zdravotní návyky	91	50	průměr
Cvičení	9	49	průměr
Odpočinek/spánek	18	53	průměr
Jídlo/výživa	17	51	průměr
Prevence	41	47	průměr
Trs položek ARC	12	60	zdravotní riziko
Sociální podpora okolí	53	54	průměr
Chování typu A	26	40	průměr
Kognitivní nezdolnost	103	47	průměr
Pozitivní pohled	16	47	průměr
Negativní pohled	10	37	odolnost
Minimalizace hrozeb	15	55	průměr
Zaměřenost na problém	11	38	zdravotní riziko
Psychická pohoda	42	49	průměr

Jak ukazuje tabulka 8, respondenti u věkového rozpětí 40 až 44 let jsou odolní vůči stresu. Respondentům hrozí malé zdravotní riziko v subškále trsu položek ARC, protože se T-skóre přibližuje k hranici průměru. Dále jim hrozí malé zdravotní riziko ze strategie „Zaměřenost na problém“.

Tabulka 9 – Věkové rozpětí 45 – 49 let (Zdroj: vlastní)

45 - 49 let			
Zkoumané položky	Hrubé skóre	T-skóre	Význam T-skóru
Stres	13	41	průměr
Zdravotní návyky	92	51	průměr
Cvičení	7	43	průměr
Odpocínek/spánek	19	57	průměr
Jídlo/výživa	18	54	průměr
Prevence	44	53	průměr
Trs položek ARC	13	55	průměr
Sociální podpora okolí	55	56	průměr
Chování typu A	27	42	průměr
Kognitivní nezdolnost	99	44	průměr
Pozitivní pohled	16	47	průměr
Negativní pohled	12	44	průměr
Minimalizace hrozeb	13	48	průměr
Zaměřenost na problém	12	42	průměr
Psychická pohoda	39	45	průměr

Hodnoty v tabulce 9 dokazují, že respondenti ve věku 45 – 49 let jsou v průměru s běžnou populací ve všech škálách a subškálách.

Tabulka 10 – Věkové rozpětí 50 – 55 let (Zdroj: vlastní)

50 - 55 let			
Zkoumané položky	Hrubé skóre	T-skóre	Význam T-skóru
Stres	18	54	průměr
Zdravotní návyky	92	51	průměr
Cvičení	12	58	průměr
Odpocinek/spánek	17	50	průměr
Jídlo/výživa	18	54	průměr
Prevence	42	49	průměr
Trs položek ARC	12	60	zdravotní riziko
Sociální podpora okolí	56	58	průměr
Chování typu A	25	37	odolnost
Kognitivní nezdolnost	109	52	průměr
Pozitivní pohled	16	47	průměr
Negativní pohled	11	40	průměr
Minimalizace hrozeb	17	57	průměr
Zaměřenost na problém	13	47	průměr
Psychická pohoda	47	56	průměr

Tabulka 10 uvádí, že respondentům ve věku 50 – 55 let hrozí malé zdravotní riziko u používání návykových látek a kouření, kdy se však T-skóre přibližuje blízko průměru.

Z porovnání vyplývá, že všechny kategorie kromě věkového rozmezí 35 – 39 let a 40 – 44 let jsou v průměru s porovnáním běžné populace u škály stresu. Pouze dvě kategorie věkového rozmezí odolávají škodlivým účinkům každodenního stresu. Největší zdravotní riziko hrozí věkové kategorii 25 – 29 let a naopak věková kategorie 35 – 39 let má největší odolnost škodlivých účinků každodenního stresu.

Výsledky k VO4

VO4: Jak působí stres na náš vzorek ve významných položkách souvisejících s prací?

Tabulka 11 – Nejčastější odpovědi na otázky související s prací u všech respondentů (Zdroj: vlastní)

Otázka	Odpověď
1. Pracovní obtíže	Zřídka
2. Finanční obtíže	Občas
3. Podpora nabízená nadřízeným	Často
4. Podpora nabízená spolupracovníky	Často
5. Podpora vyžádaná od nadřízeného	Občas
6. Podpora vyžádaná od spolupracovníků	Občas
7. Spokojenost s podporou nadřízeného	Velmi spokojen(a)
8. Spokojenost s podporou spolupracovníků	Velmi spokojen(a)
9. Převážně vysoké pracovní tempo	Občas

Tabulka 11 znázorňuje nejčastější odpovědi na otázky související s prací u všech respondentů. Respondenti celkově odpověděli na otázku pracovních obtíží, že bývají zřídka přetěžováni v zaměstnání, mají obavy ze ztráty zaměstnání a časový stres. Finanční obtíže mají respondenti občas. Dále je jim často nabízená podpora od nadřízených a spolupracovníků. Také občas potřebují podporu od nadřízeného nebo spolupracovníků. Respondenti jsou velmi spokojeni s každodenní podporou od nadřízeného a spolupracovníků. Občas mívají vysoké pracovní tempo.

Z porovnání vyplývá, že z pracovních obtíží mohou mít respondenti pouze minimální stres. Finanční obtíže představují větší pravděpodobnost stresu. Díky podpoře nabízené a vyžádané od nadřízeného a spolupracovníků jsou tyto stresory menší pravděpodobností vzniku stresu. Jelikož jsou respondenti velmi spokojeni s podporou nadřízeného a spolupracovníků, pravděpodobnost stresu z těchto položek je minimální. Respondenti mají občas vysoké pracovní tempo, z čehož vyplývá větší riziko stresu právě z tohoto důvodu.

Výsledky k VO5

VO5: V působení stresu ve významných položkách souvisejících s prací existuje rozdíl mezi muži a ženami?

Tabulka 12 – Nejčastější odpovědi na otázky související s prací u mužů a žen
(Zdroj: vlastní)

Otázka	Ženy	Muži
1. Pracovní obtíže	Občas	Zřídka
2. Finanční obtíže	Občas	Občas
3. Podpora nabízená nadřízeným	Vždy	Často
4. Podpora nabízená spolupracovníky	Často	Často
5. Podpora vyžádaná od nadřízeného	Občas	Občas
6. Podpora vyžádaná od spolupracovníků	Občas	Občas
7. Spokojenost s podporou nadřízeného	Velmi spokojena	Velmi spokojen
8. Spokojenost s podporou spolupracovníků	Velmi spokojena	Mírně spokojen
9. Převážně vysoké pracovní tempo	Zřídka	Občas

Tabulka 12 se zaměřuje na nejčastější odpovědi u mužů a žen. Z této tabulky vyplývá, že ženy mívají pracovní obtíže občas, ale muži jen zřídka. Finanční obtíže mají ženy a muži občas. Ženám je podpora nabízená nadřízeným poskytnuta vždy, zatímco mužům často. Podpora nabízená spolupracovníky je u obou pohlaví stejná. Ženy i muži si vyžadují podporu od nadřízeného a spolupracovníků občas, dále jsou velmi spokojeni s podporou nadřízeného. Se spokojeností podpory od spolupracovníků jsou ženy velmi spokojeny, ale muži jen mírně. Ženy mívají jen zřídka vysoké pracovní tempo, ale muži občas.

Ženy jsou stresovány více než muži v pracovních obtížích. Finanční obtíže mají ženy i muži stejně. Mužům může hrozit větší riziko stresu, protože ženám je podpora nabízená nadřízeným poskytována vždy a muži jsou pouze mírně spokojeni s podporou spolupracovníků. Naopak mohou být muži více stresováni kvůli vysokému pracovnímu tempu. Z porovnání vyplývá, že muži jsou stresováni v práci více než ženy.

Výsledky k VO6

VO6: Hraje významnou roli věk v působení stresu ve významných položkách souvisejících s prací?

Tabulka 13 – Nejčastější odpovědi na otázky související s prací podle věku (Zdroj: vlastní)

Otázka	25 - 34	35 - 44	45 - 55
1. Pracovní obtíže	Zřídka	Zřídka	Občas
2. Finanční obtíže	Občas	Zřídka	Občas
3. Podpora nabízená nadřízeným	Často	Často	Vždy
4. Podpora nabízená spolupracovníky	Často	Občas	Často
5. Podpora vyžádaná od nadřízeného	Občas	Občas	Občas
6. Podpora vyžádaná od spolupracovníků	Občas	Občas	Občas
7. Spokojenost s podporou nadřízeného	Velmi spokojen(a)	Velmi spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
8. Spokojenost s podporou spolupracovníků	Velmi spokojen(a)	Mírně spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
9. Převážně vysoké pracovní tempo	Občas	Občas	Zřídka

Z tabulky 13 vyplývá, že respondenti ve věku 45 – 55 let jsou náchylnější k pracovním obtížím, nejsou spokojeni v práci, jsou pracovním přetěžování a mají časový stres. Finanční obtíže mívají občas respondenti ve věku 25 – 34 let a 45 – 55 let. Podpora nabízená nadřízeným nebo spolupracovníky je respondentům ve věku 25 – 34 let nabízená často, zatímco respondentům ve věku 45 – 55 let je podpora nabízená nadřízeným vždy. Občas si respondenti z každé věkové kategorie řeknou o podporu od nadřízeného nebo spolupracovníků. Všechny věkové kategorie jsou velmi spokojeni s podporou nadřízeného. Kromě věkové kategorie 35 – 44 let jsou s podporou spolupracovníků respondenti velmi spokojeni. Převážně vysoké pracovní tempo mají občas kategorie kromě věkového rozmezí 45 – 55 let.

Ve věkovém rozmezí 45-55 let jsou respondenti více stresováni v pracovních obtížích. Věkové kategorii 25 – 34 let a 45 – 55 let hrozí větší stres kvůli finančním obtížím. Podpora nabízená nadřízeným je poskytována věkové kategorii 45 – 55 let vždy, takže stres je minimální, zatímco věková kategorie 35 – 44 let může být více stresována kvůli podpoře nabízené spolupracovníky. Ze spokojenosti s podporou nadřízeného a spolupracovníků nehrozí žádné významné riziko. Věkovým kategoriím 25 – 34 let a 35 – 44 let hrozí větší stres, protože občas pracují ve vysokém pracovním tempu. V práci je nejvíce stresována kategorie ve věku 35 – 44 let a nejméně ve věkovém rozmezí 45 – 55 let.

8 DISKUZE

Zdravotní návyky jsou velmi důležité, jelikož z dlouhodobého hlediska přispívají jak k fyzické, tak psychické pohodě. Respondenti v našem případě nesplňují uznávané obecné standardy ochrany zdraví kvůli riziku návykových látek, které vedou k závažným zdravotním rizikům ohrožení zdraví. U žen nám vyšla odolnost u škály chování typu A, která se dá charakterizovat vnitřním vztekem, časovou tísní, vysokým pracovním tempem, netrpělivostí, vysokou pracovní angažovaností, snahou o vysoký výkon či nepřátelstvím. Ženy v našem případě mají nižší tendenci k chování typu A.

Ve věkovém rozmezí 25 – 29 let se respondenti věnují pravidelně cvičení, aby zvýšili svalovou sílu. Mají tendenci cvičit častěji a intenzivněji než lidi s nižším T-skórem. Dále jim hrozí zdravotní riziko u subškály jídlo/výživa. Je to dáno tím, že respondenti nedbají o vyváženou a výživnou stravu, nedodržují zásady vyvážených stravovacích návyků. Dále neomezují příjem nasycených tuků, cukru, soli a nevěnují pozornost celkové energetické hodnotě potravy. Menší zdravotní riziko hrozí i u škály kognitivní nezdolnosti. Lidé s nízkým T-skórem jsou náchylní k pocitům odcizení z pracovního a rodinného života. Často jsou změny a rizika v jejich životě vnímané jako hrozby a cítí, že nad významnými událostmi svého života nemají kontrolu. Náchylnější jsou k nemocem tehdy, když zažívají stres.

Věkové kategorie 35 – 39 let a 40 – 44 let jsou odolné u samostatné škály stresu. Respondenti mají celkově nízkou úroveň percipovaného stresu, a to i za přítomnosti vysoce stresujících životních událostí. Věková kategorie 35 – 39 let dodržuje preventivní zdravotní návyky a vyhýbají se používáním látek, které by mohly vést ke zvýšení rizika onemocnění. Vyhýbají se nemocným, dochází na pravidelné lékařské prohlídky či užívají předepsané léky.

Respondenti odpověděli, že mívají občas finanční potíže. Z toho vyplývá, že buď se cítí nedostatečně platově ohodnoceni, aby mohli žít život dle svých představ, nebo neumí hospodařit s penězi. Většinou musí splácet úvěry, trpí finanční nejistotou, nemají dostatek financí na vzdělání dětí a opravy domu či automobilu. Také mají občas vysoké pracovní tempo, které je vede ke většině věcí dělat rychle, např. jíst, mluvit, chodit.

9 OPATŘENÍ

Na základě zjištěných dat hrozí respondentům vážné onemocnění spojované se stresem u zdravotních návyků především kvůli trsu položek ARC. Měli by si uvědomit, že je ohroženo jejich zdraví a přestat brát návykové látky. Trsy položek ARC spadají do zdravotních návyků, které jsou předpokladem jak fyzické, tak psychické pohody. Zaměstnavatel sice nemůže svým zaměstnancům určovat, zda budou brát návykové látky, ale může přispět k potlačení této potřeby. Vhodnou formou prevenci vidím v tomto případě zajištění vhodných pracovních podmínek (dostatečné osvětlení, minimalizace hluku, odborně vybavenou místnost k práci), poskytnutí spravedlivého finančního ohodnocení a pomocné ruky v případě potřeby, vybudování dobrého zázemí vztahů se spolupracovníky a nadřízeným. Důležitým preventivním opatřením je zajistit dostatečný počet zaměstnanců, aby každý jednotlivec měl optimální čas na určitý úkol. V neposlední řadě je třeba na zaměstnance převádět jen tolik odpovědnosti, kolik mohou zvládnout, jelikož všechny tyto okolnosti mohou vyvolat stres a následnou potřebu brání návykových látek.

Z praktické části vyplynulo, že věkové kategorii 25 – 29 let hrozí respondentům větší riziko u škály výživa. V tomto ohledu by zaměstnavatel mohl přispět ke snížení rizika zajištěním jídelny, která bude nabízet snídaně, svačiny, obědy a večeře podle stanovených norem, aby bylo jídlo vyvážené a výživné. Opatřením by mohla být také skutečnost, že zaměstnavatelé budou chránit zaměstnance od nutnosti vykonávat práci v čase jejich přestávky na jídlo.

U uvedených dat je zřejmé, že respondentům ve věkové kategorii 40 – 44 let hrozí menší riziko u strategie „Zaměřenost na problém“. Zaměstnavatel by se tedy mohl zaměřit na školení této strategie. Dané složení zaměstnanců nabízí opatření, že by se právě oslovením zkušených pracovníků v této oblasti mohl vypracovat konkrétní akční plán, jak se vyrovnat s určitou situací. Následným školením a vzděláváním by respondenti zkoumali vlastní zkušenosti a zkušenosti jiných, aby se stanovil efektivní postup pro vyřešení jejich stresujících situací. Strategie je účinná při snižování stresu a zdravotních rizik s ním spojených. Dále spočívá hlavně v tom, že člověk mění něco v sobě místo toho, aby měnil své prostředí, což je efektivní a především dlouhodobější řešení a prevence stresu.

Všechna tato opatření mohou zásadním způsobem přispět k tomu, aby se spojitosti mezi stresem a nemocí dalo předcházet či dokonce zabránit jejímu vzniku, a to může vést také k potlačení či vymizení potřeby psychologické péče.

ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit míru stresu pracovníků u dopravní policie v Přerově. Zaměřila jsem se na stresory v oblastech zdravotních návyků, práce, finanční situace, rodiny, společenských povinností a záležitostí týkajících se životního prostředí, protože všechny tyto oblasti se stresem velmi úzce souvisí. Druhým cílem výzkumného záměru bylo porovnání, zda jsou stresováni více ženy nebo muži, a také jestli věk hraje významnou roli.

Teoretická část objasnila pojmy a teorii vztahující se ke stresu, jeho zvládnání a prevenci. Věnovala jsem se nejen definici stresu, ale i lidskými stresory, psychickou a fyziologickou reakcí a technikám zvládnání stresu. Také jsem se zabývala pracovními stresory a příčinami vzniku stresu u dopravní policie v Přerově.

V praktické části jsem použila sebesposuzovací dotazník Stress Profile, který umožnil hodnocení míry stresu a zdravotních rizik. Pomocí dotazníku Stress Profile jsem dokázala identifikovat oblasti, které policejním pracovníkům pomáhají odolat škodlivým účinkům každodenního stresu, a naopak umožnil rozpoznat oblasti, jež činí člověka náchylným k onemocnění spojeným se stresem. Dotazník mi vyplnilo 30 respondentů z dopravní policie v Přerově. Získaná data byla vyhodnocena pomocí tabulek, díky kterým jsem mohla odpovědět na mé výzkumné otázky. Zjištěná data se dají interpretovat také na základě zkoumaných oblastí podle manuálu Stress Profile. V případě samostatné zkoumané oblasti „Stres“ jsem zjistila, že všichni respondenti kromě věkové kategorie 35 – 39 let a 40 – 44 let jsou v průměru s porovnáním běžné populace. Dvě výše jmenované kategorie jsou výjimečné tím, že jsou dokonce odolné vůči stresu.

Výsledná data mi umožnila u dopravní policie v Přerově určit míru rizika jednotlivých zkoumaných oblastí, ať už globálně, dle věkových skupin či pohlaví. Na základě těchto dat jsem závěrem práce představila opatření, jež by se dala v praxi dopravní policie aplikovat za účelem prevence či zmírnění stresu. Opatření byla navržena s ohledem na oblasti, kde byla identifikována vyšší míra rizika vzniku stresu, ale také s využitím zjištění, že se u určitých oblastí či věkových skupin objevuje určitá míra odolnosti vůči stresu. Tuto odolnost je tedy třeba podporovat a šířit mezi všechny pracovníky.

Přestože zaměstnavatel může být důležitým a zásadním zdrojem prevence vzniku stresu, je třeba zmínit, že jsou to také zaměstnanci, kteří by si měli v práci pomáhat, vycházet si vstříc a pracovat jako tým, jelikož v práci tráví velké množství času a je tedy každodenní

součástí jejich života. Zaměstnanci by si měli dokázat říct požádat o pomoc, vytvořit si pracovní time-management, aby vše stihli a sami nebyli důvodem vysokého pracovního tempa. Souhrnně řečeno, také zaměstnanci mohou být sami podnětem změn pracovního prostředí a podmínek, a tím přispívat k prevenci stresových situací.

Jak je známo, krátkodobý stres v malém množství člověku prospívá a motivuje ho k lepším výsledkům. Zásadní však je umění rozpoznat včas situaci, kdy se stres stává dlouhodobým a není možné jej již zvládat. Takovou situaci je třeba neprodleně aktivně řešit, případně požádat o pomoc.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ATKINSON, Rita L.. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1874-6.
- ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4.
- ELLISON, Katherine W. *Stress and the police officer*. 2nd ed. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, ©2004. ISBN 0398074593.
- FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- JOHN, Friedel a Gabriele PETERS-KÜHLINGER. *Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci*. Praha: Grada, 2006. Poradce pro praxi. ISBN 80-247-1517-1.
- KIRSCHMAN, Ellen. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5342-3.
- MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-425-8.
- NEŠPOR, Karel. *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0827-3.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché. ISBN 978-80-247-5646-2.
- PAVLÍČEK, Kamil a Zdeněk KOPECKÝ. *Dopravně bezpečnostní činnost*. Praha: Police history, 2005. ISBN 80-86477-24-X.
- PELCÁK, Stanislav. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-576-9.
- PILAŘOVÁ, Irena. *Základy psychologie práce a organizace pro policejní manažery*. Praha: Management Press, 2004. ISBN 80-7261-102-X.

Policie České republiky: Police of the Czech Republic. 2. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky, 2017. ISBN 978-80-270-0664-9.

POLICIE ČR. *Podmínky přijetí [informační leták]*.

RABOCH, Jiří a Petr ZVOLSKÝ. *Psychiatrie*. Praha: Galén, 2001. ISBN 80-246-0390-X.

SELYE, Hans. *Stres života*. Přeložila Petra KUDRNÁČOVÁ. Hodkovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.

TERRITO, L. a H. J. VETTER, 1981. Stress and Police Personnel. *Journal of Police Science and Administration*. United States of America.

URBAN, Jan. *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2016. 154 stran. ISBN 978-80-247-5820-6.

VOBOŘILOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. V Praze: České vysoké učení technické, 2015. ISBN 978-80-01-05724-7.

NOWACK, Kenneth M. *Stress Profile*. Přeložil Jiří KLOSE, Pavel KRÁL. Praha: Hogrefe - Testcentrum, 2006.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ASR Akutní stresová reakce

PTSD Posttraumatická stresová porucha

VO Výzkumná otázka

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Zkoumané oblasti podle manuálu Stress Profile (NOWACK, 2006, str. 23).....	36
Obrázek 2 - Zkoumané oblasti podle manuálu Stress Profile – pokračování (NOWACK, 2006, str. 24).	37
Obrázek 3 – Pohlaví (Zdroj: vlastní)	39
Obrázek 4 – Složení výzkumného vzorku dle věku (Zdroj: vlastní)	40

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – T-skóre k VO1, VO2, VO3 (NOWACK, 2006).....	41
Tabulka 2 – Působení stresu u všech respondentů (Zdroj: vlastní)	43
Tabulka 3 – Působení stresu u žen (Zdroj: vlastní)	44
Tabulka 4 – Působení stresu u mužů (Zdroj: vlastní)	45
Tabulka 5 – Věkové rozpětí 25 – 29 let (Zdroj: vlastní)	46
Tabulka 6 – Věkové rozpětí 30 – 34 let (Zdroj: vlastní)	47
Tabulka 7 – Věkové rozpětí 35 – 39 let (Zdroj: vlastní)	48
Tabulka 8 – Věkové rozpětí 40 – 44 let (Zdroj: vlastní)	49
Tabulka 9 – Věkové rozpětí 45 – 49 let (Zdroj: vlastní)	50
Tabulka 10 – Věkové rozpětí 50 – 55 let (Zdroj: vlastní)	51
Tabulka 11 – Nejčastější odpovědi na otázky související s prací u všech respondentů (Zdroj: vlastní).....	52
Tabulka 12 – Nejčastější odpovědi na otázky související s prací u mužů a žen (Zdroj: vlastní).....	53
Tabulka 13 – Nejčastější odpovědi na otázky související s prací podle věku (Zdroj: vlastní).....	54
Tabulka 14 – Převod hrubých skóru na T-skóre (NOWACK, 2006).....	65

SEZNAM PŘÍLOH

P I Převod hrubých skóreů na T-skóre (NOWACK, 2006)

PŘÍLOHA P I: PŘEVOD HRUBÝCH SKÓRŮ NA T-SKÓRE

Tabulka 14 – Převod hrubých skóreů na T-skóre (NOWACK, 2006)

T skóre	STR	ZDR	CVI	ODP	JID	PRV	ARC	SOC	TYP	NEZ	POZ	NEG	MIN	PRO	POH	T skóre
>80	>29	>118				>52	<7	>80	>72	>141		>23	>23			>80
80	29			25						140-141						80
79		117-118								139						79
78					25			72		138		23	23		60	78
77	28	116				52	7	71		136-137						77
76		115						70	43		25			20		76
75	27	114		24				69		135		22	22			75
74								68		134					59	74
73	26	112-113			24	51	8	67			24					73
72		111						66	42	133		21	21	19	58	72
71		110		23				65		132	23				57	71
70	25	109			23	50				131					56	70
69		107-108	15				9	64	41	129-130		20		18		69
68		106		22		49		63		128	22		20		55	68
67	24								40	127		19				67
66		104-105			22		10	62	39	125-126				17	54	66
65	23					48		61		124	21				53	65
64		103	14	21				60	38	123		18	19		52	64
63	22	102			21		11			122					51	63
62		101	13					59	37	120-121	20				50	62
61				20		47		58		119		17		16		61
60	21	100			20		12		36	118			18		49	60
59		98-99				46		57	35	117						59
58	20		12					56		116	19	16			48	58
57		97		19	19					115			17			57
56	19	96				45		55	34	114				15	47	56
55		95	11				13	54		113	18	15				55
54	18	94			18			53		111-112					46	54
53		93		18		44		52	33	110			16		45	53
52	17		10						32	109						52
51		92			17	43		51	31	108	17	14		14	44	51
50		91		17				50		107					43	50
49	16	89-90	9			42	14	49		105-106			15		42	49
48		88			16			48	30	104		13			41	48
47		87		16		41		47		103	16			13		47
46	15	86	8		15					102					40	46
45		85						46	29	100-101			14		39	45
44	14	84		15		40		45	28	99		12			38	44
43		83	7		14			44		97-98	15				37	43
42		82				39		43	27	96				12	36	42
41	13	80-81		14				42		94-95			13			41
40		79	6		13	38		41	26	93	14	11			35	40
39	12	78					15	40		91-92					33-34	39
38		77		13	12	37		39		90			12	11		38
37		76						38	25	88-89	13	10			32	37
36	11	75	5			36		37	24	87					31	36
35				12	11			36	23	85-86					30	35
34	10	74				35		35		84			11	10		34
33		71-73	4	11		34		34		82-83	12	9			29	33
32	9	70			10			33	22	81						32
31		69				33		31-32	21	78-80	11		10		28	31
30		68		10		32		30		77		8		9	27	30
29	8	67			9				20	75-76					26	29
28		66	3			31		29		74	10		9		25	28
27	7	62-65		9		30		28		73		7				27
26		60-61			8			27	19	72				8	24	26
25		59		8		29		26	18	70-71	9					25
24	6	58				28		25	17	69		6	8	7	22-23	24
23		57		7	7			23-24	16	68					20-21	23
22		56		6		27			15	67	8				18-19	22
21								22	14	65-66			7	6	17	21
20					6					64					16	20
<20	<6	<56	<3	<6	<6	<27		<22	<14	<64	<8	<6	<7	<6	<16	<20