

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

A

VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE

FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013

Pavčina Vaňková

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

A

VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI

ZÁCHRANA OHROŽENÉHO DRUHU
- POLICISTY

Autor:	Pavína Vaňková
Vedoucí práce:	doc. Dr. JUDr. Jan Hejda
Studijní program:	B 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Specializace v oboru:	Specializace bezpečnostně právní
Datum odevzdání:	15. března 2013

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Záchrana ohroženého druhu – policisty“ vypracovala samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v příloženém seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s ustanovením § 47b zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce v nezkrácené podobě, a to elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, včetně zachování mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce, i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Čakovicích 15. března 2013

.....
Pavčina Vaňková

ANOTACE

Předložená bakalářská práce s názvem „Záchrana ohroženého druhu – policisty“ se zabývá vlivem výkonu služby a pracovních podmínek u základních útvarů Policie České republiky na psychiku policistů i policistek, jejich osobnost, partnerské soužití a rodinu vůbec. Kromě čtyř základních částí obsahuje úvodní a závěrečnou kapitolu s vymezením hlavních autorčiných záměrů a jejich zhodnocením. Teoreticky zaměřená část vymezuje sociální role policistů, ohrožení, kterým musí čelit a vlivy, jež na ně působí a ovlivňují jejich další jednání a chování jak v pracovní, tak soukromé sféře jejich existence. Následuje empirická sonda do života policistů pojatá poněkud netradičně, a to z pohledu jejich životních partnerek. Závěr práce tvoří metodicko-didaktická doporučení určená policistům i policistkám, s konkrétními návrhy k minimalizaci negativních vlivů plynoucích z výkonu jejich povolání a harmonizaci jejich rodinného a pracovního života.

Klíčová slova: policista, osobnost, sociální role, manželství, rodina, harmonizace, stres, zátěž, negativní vlivy, zvládání zátěže, prevence, psychohygienu.

ANNOTATION

This bachelor thesis entitled „Preservation of endangered species – The policeman“ deals with the influence of service and working conditions of the basic units of the Police of the Czech Republic on the psyche of policemen and policewomen, their personality, and partner, and family relationships. Thesis includes: four basic parts and introduction and closing chapter with the definition of the main author's intentions and their evaluation. Theoretically oriented part defines the social roles of police officers, the threats they face and the influences which act on them and affect their future reactions and behaviour in work and private sphere of their existence. The following part is an empirical probe into the life of police officers conceived somewhat unconventionally from the perspective of their life partners. The conclusion is methodological-didactic recommendations for policeman and policewoman with concrete proposals how to minimize the negative effects arising from their profession and to harmonize their family and work life.

Keywords: cop, personality, social roles, marriage, family, harmonization, stress, stress, negative influences, coping, prevention, mental hygiene.

Na tomto místě bych ráda vyjádřila své poděkování vedoucímu práce panu doc. JUDr. Dr. Janu Hejdovi za podnětné vedení, konzultace, rady, cenné připomínky a čas, jež mi v průběhu zpracování mé bakalářské práce věnoval.

V neposlední řadě děkuji své rodině za trpělivost a všestrannou podporu, kterou mi během studia poskytla.

OBSAH

Úvod	8
1 Sociální role policisty.....	11
1.1 Sociální role: policista	12
1.2 Role v soukromém životě policisty	14
1.3 Interakce rolí policisty.....	15
1.4 Ohrožení sociální role: policista	16
1.5 Závěrem kapitoly.....	18
2 Vlivy působící na policistu.....	19
2.1 Vliv povolání na policistu	20
2.2 Interakce vlivů mezi povoláním policisty a jeho rodinného života.....	27
2.3 Vliv povolání policisty na jeho osobnost.....	29
2.4 Závěrem kapitoly.....	35
3 Empirická sonda do života policisty.....	37
3.1 Výzkumný problém.....	37
3.2 Cíl výzkumu	38
3.3 Výzkumné otázky	38
3.4 Metodologický rámec.....	39
3.5 Výzkumný soubor.....	41
3.6 Postup sběru dat	44
3.7 Interpretace výsledků výzkumu.....	45
3.8 Diskuze.....	53
4 Záchrana ohroženého druhu – policisty.....	58
4.1 Metodicko-didaktická doporučení zaměřená na policistu	59
4.2 Harmonizace pracovního a rodinného života policisty	68
4.3 Závěrem kapitoly.....	72
Závěr	73
Seznam bibliografických citací.....	75

ÚVOD

Pokud se někdo zmíní o policistovi, obvykle míní policistu uniformovaného nebo kriminalistu. Obecně je tedy pod pojmem profese policisty míněna služba u pořádkové, dopravní či cizinecké policie, popřípadě u kriminální služby a vyšetřování Policie České republiky (dále jen „policie“). Tato profese je považována za jedno z nejnáročnějších zaměstnání vůbec. Služba může být značně náročná jak po fyzické, tak po psychické stránce. Vyžaduje nejen velké pracovní nasazení, přesné plnění služebních povinností a úkolů, ale i nezbytnou odolnost k vypořádání se s jejich širokou škálou a s psychickým vypětím, stresem a zátěží z nich plynoucích. Negativní vlivy, které výkon služby přináší, se následně odráží do všech oblastí pracovní i soukromé sféry života všech policistů. Tyto vlivy přes nálady a psychický stav policisty pak přeneseně působí i v domácím prostředí, a nežádoucím způsobem ovlivňují jejich životní partnerky a děti, a jejich společné soužití vůbec.

Důležitou roli v nastíněném kontextu: POLICISTA – VLIVY – RODINA hraje osobnost a individualita každého jedince, jeho sociální role a společenský status, jehož úroveň se ale v posledních letech v důsledku poklesu sociálních jistot a stability snižuje.

Aby policista mohl řádně plnit své povinnosti v zaměstnání i rodině, musí se udržovat nejen ve fyzické kondici, ale především v psychické rovnováze. A právě na tento kontext se zaměřuje téma mé bakalářské práce. Dále analyzuje jednotlivé sociální role policisty a vlivy, které působí na jejich psychiku a osobnost. Bakalářská práce vychází z předpokladu, že mezi přímým výkonem služby policisty, zátěží z něho plynoucí a rodinným, příp. partnerským soužitím existuje souvislost. Pokouší se zjistit, zda existuje vztah mezi zvládáním této zátěže a zdravým životním stylem, vč. psychohygieny, a je-li možné úspěšně harmonizovat profesi policisty a zaměstnání jeho partnerky s jejich společným rodinným životem.

Tato práce objasňuje následující společenské problémy: negativní vliv zátěžových situací a náročné profese policistů na jejich psychiku, osobnost, chování a jednání v zaměstnání i v kruhu rodinném, dopad tohoto působení – disharmonie v manželském či partnerském stavu, a dále fenomén harmonizování pracovní a soukromé sféry jejich životů.

Zpracovávané téma je s mým studijním oborem – sociální pedagogikou značně provázané především v oblasti zkoumání vlivů prostředí na člověka (policistu) a vztahů mezi sociálním prostředím a jeho celoživotní výchovou, v pomoci při odstraňování sociálně patologických či jiných nežádoucích jevů ze života lidí a v jejich prevenci.

Daný námět se i mě osobně velmi dotýká. Mne jako policistky, manželky policisty, ženy, matky a nakonec i studentky. Protože zvládání stresu a vlivů plynoucích z mého povolání nepůsobí pouze na poli pracovním, ale i ve sféře soukromé a rodinné, kde ovlivňuje mou koncentraci, náladu, chování, činy, a v důsledku i mne se týkající mezilidské vztahy. To samé platí i naopak, tedy že můj osobní život ovlivňuje mou práci. A nejinak je tomu u manžela – policisty, jehož vlivy ze služby mají neméně silné účinky na harmonii našeho společného soužití, jako ty moje.

I když témata: profesní zátěž a stres u policistů, zdroje zátěže a stresu, jejich vnímání a zvládání, krizové situace a tzv. syndrom vyhoření v řadách policie, již byla nejednou zpracována, neztratila nic na své aktuálnosti, spíše naopak. Skladba pracovních činností a obtížnost profese, sice nedoznává zásadních změn, zato se výrazně a soustavně zvyšuje tlak na policisty v administrativě, v oblasti informačních systémů, jež musí používat, v omezování finančních zdrojů ve všech oblastech a především v alarmujícím snižování lidských zdrojů, k němuž na přelomu roku 2012/2013 došlo. Náročnost tohoto povolání tak stoupá, u mnohých může dokonce přerůst v syndrom vyhoření nebo v tíži, kterou již nebudou schopni nebo ochotni déle snášet a policii opustí. Na základě těchto a dalších důvodů považuji policisty za ohrožený druh, odtud název mé bakalářské práce.

Co se týče struktury bakalářské práce, rozhodla jsem se text rozčlenit do čtyř hlavních kapitol. V první se budu věnovat sociálním rolím policisty, druhá vymezí vlivy působící na policisty, třetí má empirický charakter se zaměřením na zodpovězení výzkumných otázek a čtvrtá poskytne metodicko-didaktická doporučení s konkrétními návrhy, jak minimalizovat negativní vlivy plynoucí právě z výkonu jejich povolání, a jak harmonizovat jejich rodinný a pracovní život.

Při tvorbě své práce vycházím ze studia odborné literatury a její rešerše, využívám metod explanace, deskripce a syntézy, kvalitativně zaměřeného výzkumu s metodou moderovaného rozhovoru. Ke zpracování a analýze dat použiji kvalitativní obsahovou analýzu na deskriptivní úrovni.

Cílem práce je zmapovat souvislosti mezi přímým výkonem služby policisty, zátěží z něho plynoucí a rodinným, příp. partnerským soužitím policisty, popsat specifika zátěže a vlivu výkonu služby a pracovních podmínek na policistu a jeho osobnost. Dále navrhnout metodicko-didaktická doporučení pro zminimalizování negativních vlivů plynoucích právě

z výkonu jejich profese a pro harmonizaci jejich rodinného a pracovního života, která budou výstupem z mojí práce.

Na základě formulace cíle byly stanoveny tři výzkumné otázky:

- O1: Jakým způsobem ovlivňuje zátěž spojená s vlivy přímého výkonu služby policisty jeho partnerské/rodinné soužití?
- O2: Jakými způsoby policisté regenerují své psychické i fyzické síly?
- O3: Jakým způsobem probíhá harmonizace profese policisty a zaměstnání jeho partnerky s jejich rodinným životem?

Při psaní bakalářské práce vycházím hlavně z publikací českých psychologů, např. *Úvod do psychologie* od Nakonečného, Paulíkovy *Psychologie lidské odolnosti*, Miovského *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, z článků českých i světových autorů v seriálových odborných publikacích, převážně zaměřených na policisty, policejní činnost a metody ve výzkumu, a mnohých jiných. Při popisu některých specifických situací, konkretizovaných přímo na policisty, využívám kvůli nedostatku fundované odborné literatury svých životních zkušeností jak z pracovní, tak soukromé oblasti života policistů a policistek, a svých názorů získaných během devatenácti let služby u policie.

1 SOCIÁLNÍ ROLE POLICISTY

Každý člověk je při příchodu na svět obdařen určitou specifickou výbavou. Aby tuto výbavu mohl ve svém životě použít, musí být v interakci se svým okolím, musí se stát členem společnosti, zaujmout v ní určitou pozici, neboli **status**, plnit své povinnosti a využívat svá práva s ní spojená. A k tomu mu napomáhají sociální role. Ty „hraje“ po celý život, kdy si obsah svých rolí nejen dítě, ale i dospělý postupně osvojuje sociálním učením. Zároveň je utváří do jedinečné podoby tím, že zdůrazňuje jiné aspekty role, vkládá do ní kus sebe.¹ Vždy hraje několik rolí najednou, a to podle situací a prostředí, v němž se pohybuje. Některé jdou souběžně vedle sebe, jiné se alespoň částečně překrývají. Některé „hraje“ úspěšně, jiné s obtížemi.

Sociální role jsou společností očekávané způsoby chování v mezilidských vztazích a určitých situacích, zajišťující hladký průběh sociálních interakcí. K tomu je nutné znát očekávání a požadavky předepsané danou rolí. Splnění očekávání jsou sociálním okolím hodnocena pozitivně, v opačném případě je hodnocení negativní. Každá role koreluje s konkrétním statutem, podle kterého vyžaduje v určitých situacích od jedince chování odpovídající roli, a to po dobu, kterou má daná role časově vymezenou.²

Převzetí role je podmínováno objektivními okolnostmi, např. věkem, vstupem do školy, vytvořením rodiny, převzetím určitých povinností. Již samotné její převzetí a osvojení může být pro jedince zátěž sama o sobě. Jindy může sociální role naopak zahrnovat způsoby chování v některých zátěžových situacích. Přijetí té které role by pak mohlo do určité míry usnadnit např. rozhodování o volbě strategií zvládání. Zvyšování vnitřní tenze jedince nad únosnou mez mohou zapříčinit např. očekávání zahrnutá v roli, nepochopení role, neschopnost ji přijmout, realizovat příslušné chování v praxi nebo konflikty související s rolí.³

Z psychologické stránky je závažná míra identifikace jedince s rolemi, jeho ztotožněním se s právy a povinnostmi dané role. Některé role jsou přebírány se samozřejmostí, lidé se s nimi vnitřně integrují, stávají se jejich přirozenou součástí. Jiné vnímají jen jako účelné, ale odložitelné masky. Další mohou odmítat, protože jsou pro ně vnitřně konfliktní. Pak je nepřijmou vůbec, nebo jen z donucení a s vnitřním odporem.⁴

¹ Jarkovská, L. Gender a společnost. In *Gender ve škole*. Praha: Otevřená spol., 2005, s. 28.

² Srov. Nakonečný, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003, s. 311.

³ Paulík, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 133.

⁴ Srov. Nakonečný, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003, s. 312.

Sociální role jsou výrazně ovlivňovány **genderem**⁵. Již od útlého dětství jsou dětem vštěpovány rozdíly mezi mužem a ženou, a to nejen biologické, ale i kulturní, psychologické a společenské. Děje se tak prostřednictvím socializace v konkrétní kultuře a společnosti. Z jedince, který se narodí bez genderové identity, se postupně stává muž nebo žena se vším, co k tomu patří – s vlastnostmi, způsoby chování, postoji, hodnotami, zájmy, vnímáním, myšlením. Učí se obsahům tzv. ženských a mužských rolí, **genderových rolí**.⁶ Osobně jsem došla k přesvědčení, že sociální role jsou s postupným vývojem jedince budovány právě na genderových rolích jako pevných základech, kterými bezpochyby jsou.

1.1 SOCIÁLNÍ ROLE: POLICISTA

Policie je výrazně homogenní sociální skupinou, velmi specifickým druhem profesní subkultury. Její příslušníci jsou vzájemně spjati sociální rolí a sociálním statutem, očekáváním ze strany veřejnosti, vysokou náročností a rizikovostí profese, nezbytností úzké vzájemné profesní spolupráce a solidarity, ale například i společnou vnější symbolikou (uniforma, odznak apod.). Její svět je ve vysoké míře světem izolovaným; policisté se cítí bližší jeden k druhému než ke skupinám, se kterými při své práci přicházejí do styku. Homogenní skupiny mají tendenci myslet a chovat se výrazně stejným způsobem; každý člen se ztotožňuje se skupinovými zásadami, protože v opačném případě by sám sebe vyloučil.⁷

Jedna z těch zásadních sociálních rolí v životě policisty je právě jeho profese, role policisty, neboť z etického ohledu zasahuje jak do pracovní oblasti jeho života, tak do sféry soukromé. Policistou zůstává i v osobním životě, a to nejen pro členy rodiny, ale i okolní subjekty, jež o jeho profesi mají povědomí. Policistou je, i když jde s přáteli na pivo, za kulturou, za sportem, zkrátka pořád. I v těchto chvílích by si měl uvědomovat, že svým chováním i zevnějškem reprezentuje policejní sbor a vystupovat tak, aby nepoškodil dobré jméno policie nebo své vlastní. Grawitch a kol. ve svém výzkumu poukázali na důležitost identifikace policistů se svojí pracovní rolí, neboť má významnější vliv na subjektivně prožívaný pracovní stres než jiné zkoumané proměnné.⁸

⁵ Pojem gender (vyslov džendr) vyjadřuje, že vlastnosti a chování spojované s obrazem muže a ženy jsou formovány kulturou a společností. Určení rolí, chování a norem vztahujících se k ženám a mužům je v různých společnostech, v různých obdobích či různých sociálních skupinách rozdílné.

⁶ Smetáčková I. Gender a osobnost člověka. In *Gender ve škole*. Praha: Portál, 2000, s. 18.

⁷ Nesvadba, P. Specifičnost policejní subkultury. *Policista*. Praha: MV ČR, 2009, roč. 15. č. 6, příloha, s. 11.

⁸ Grawitch et al. Role identification, community socio-economic status demands, and stress outcomes in police Officers. *Anxiety, Stress and Coping*. roč. 23, č. 2, s. 165-180.

Policista při interakci s občany vystupuje jako nositel socioprofesní a aktuální role. Obsah socioprofesní role upravují zákony, nižší normativně právní akty a etický kodex Policie ČR. V souvislosti s plněním obsahu socioprofesní role vystupuje policista při řešení konkrétních situací v roli aktuální, např. v roli vyslyšajícího, vyjednávajícího, provádějícího kontrolu dopravních prostředků, řešícího rodinné rozepře či narušení veřejného pořádku, přísluší mu role výchovná v podobě vzoru pro své okolí, role rozhodovací, pomáhací, apod. V této roli se významným způsobem projevují osobnostní dispozice jednotlivých policistů, jejich profesionální kompetence (odborná a psychická připravenost k řešení situací), osvojené sociální dovednosti, míra jeho ztotožnění se se svou socioprofesní rolí.⁹

Jak jsem již uvedla, z každé sociální role vyplývají určitá práva a povinnosti a ani u této role tomu není jinak. Zde se odvíjí od úkolů policie jako celku. Její stručnou analýzou lze vymezit následující povinnosti: chránit bezpečnost a pořádek ve společnosti, práva a svobody osob, pomáhat v obtížných situacích, dodržovat zákony a prosazovat zákonnost, preventivně působit proti trestné činnosti a potírat ji, usilovat o trvalou podporu a důvěru veřejnosti, zásadně odmítat jakékoliv korupční jednání a vyhýbat se takovému chování, které by mohlo být střetem zájmů, jednat se všemi lidmi slušně, korektně a s porozuměním. S touto profesí jsou nesmazatelně spojeny i vysoké mravní postoje a odpovědnost policisty, morální hodnoty, povinnost a kázeň, aj.¹⁰

Jejich role policistům poskytuje u veřejnosti nepopulární mocenské prostředky a oprávnění použít je k omezení druhých lidí na jejich právech a svobodách, ke vstupu do jejich životů, obydlí i zaměstnání, zabývat se jejich nejintimnějšími vztahy, v krajním případě je dokonce zbavit života.¹¹ Každému příslušníkovi, který jedná v souladu se zákonem a etickým kodexem, by měla náležet úcta, respekt a podpora společnosti.¹² Je tomu ale skutečně tak?

V souvislosti s výkonem jeho profese, policistovi vyvstávají další specifikované role, jako např. ochránce slabšího, policista řešící dopravní přestupek, zakročující policista, vyšetřovatel, bojovník proti korupci, a mnohé další. Každý policista na svém pracovišti zastává nejméně roli kolegy, kamaráda, podřízeného či nadřízeného, ve specifikované rovině pak např. služebně staršího kolegy dohlížejícího na nováčka, pomáhajícího kamaráda, zákeřného a nepřejícího kolegy, nespravedlivého nadřízeného a další a další.

⁹ Matoušková, I; Spurný J. *Komunikačně náročné situace v policejní praxi*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2005, s. 58.

¹⁰ Srov. *Etický kodex Policie ČR*. [online]. [cit. 2012-6-20 14:25].

¹¹ Srov. Nesvadba, P. *Policejní etika*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2009, s. 153.

¹² *Etický kodex Policie ČR*. [online]. [cit. 2012-6-20 14:30].

1.2 ROLE V SOUKROMÉM ŽIVOTĚ POLICISTY

Některé role v životě jsou jedinci připsány jeho narozením, pohlavím, národností, dosaženým věkem, ale také se z něho může stát např. dědic majetku, apod. Jiné mu jsou vnucené v souvislosti s konkrétní situací, např. se stal nezaměstnaným, pacientem, obžalovaným u soudu nebo prosebníkem. Převážná většina rolí je získaná, jako sociální prestiž vykonávané práce, zaměstnanecká role, dlouho usilovaná pozice vedoucího, apod.¹³

Pohlavím byla policistům i policistkám připsána role muže nebo ženy, narozením role dcery či syna, které v modifikované podobě přetrvávají i v dospělosti, možná role bratra, sestry. Časem mohly přibýt role např. bratrance a sestřenice, s dosaženým věkem role občana a voliče, v dospělosti pak role strýčka a tetičky, přítele, přítelkyně, druha či družky, manžele, manželky, milence, milenky, otce nebo matky, role hospodyně, kuchařky, kutila, souseda, „pejskaře“, sportovce, konzumenta kulturních hodnot, ochránce životního prostředí, účastníka dopravy. Ve výčtu by se dalo pokračovat poměrně dlouho.

Uvedené role mají *rovinu obecnější*. Každá role má však ještě *rovinu specifikovanou*, v níž vzniká rolí nepřeborné množství, jako např. role otce, který je se svým dítětem na procházce, otce-ošetřovatele, otce-učitele, role otce mentorujícího své dítě a naopak role dospělého syna přijímajícího od svého otce vnucenou roli vděčného posluchače, věčného žáka, v horším případě role otce-alkoholika, atd.¹⁴

Homogennost policejní subkultury předurčuje, že i v soukromém životě policistů se jejich společenský život velmi často soustřeďuje zase okolo policistů, což posiluje uzavřenost, až sociální izolaci skupiny, a prohlubuje subkulturní zásady.¹⁵

Pokud se policistovi stane, a stává se to každému z nás a poměrně často, že je nucen přijmout roli, o kterou nestojí, musí vnitřní napětí, které z daného konfliktu plyne, nějakým způsobem odreagovávat. Je velmi důležité, aby k tomu nepoužíval únikové mechanismy typu alkoholu či léků, které přinášejí jen dočasné odreagování a tedy jen fiktivní úlevu, ale našel si takový způsob, který mu pomůže dlouhodobě.¹⁶

¹³ Nakonečný, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003, s. 312.

¹⁴ Tamtéž, s. 312.

¹⁵ Nesvadba, P. Specifičnost policejní subkultury. *Policista*. Praha: MV ČR, 2009, roč. 15, č. 6, příloha, s. 11.

¹⁶ Nakonečný, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003, s. 314.

1.3 INTERAKCE ROLÍ POLICISTY

Sociální role policisty je natolik psychicky náročná a pohlcující, že si dovolím tvrdit, že žádný z příslušníků, až na vzácné výjimky, ji nikdy nedokáže zcela odložit, a to ani po příchodu domů z práce, na rodinné oslavě, na dovolené. A to přesto, že o to opravdu usiluje ve snaze si kvalitně odpočinout a nabrat síly. I když tuto svou roli pomyslně odloží na to nejzazší místo své mysli, čeká tam a číhá na příležitost svého nástupu. A že se chápe každé příležitosti, ví ne jeden policista. Je tedy v časté interakci s dalšími rolemi jedince a ty pak mnohdy v interakci mezi sebou. Jelikož jednotlivé role nemají stejnou váhu, mohou se vzájemně doplňovat či podporovat, nebo jít spolu do konfliktu. Z toho vyplývá, že je žádoucí, aby jednotlivé role byly pokud možno paralelní, ubírající se jedním směrem, nikoliv protichůdné.

Jak bylo naznačeno v předchozím textu, stává se, že ve shodném čase jedinec zastupuje dvě nebo i více rolí, které jsou spolu v rozporu a vyžadují rozhodnutí, která z nich a v jaké chvíli bude upřednostněna. Klasickým příkladem je policistka-matka, která chce být dobrou matkou, ale zároveň chce být i dobrou policistkou. To samé platí u otců-policistů. Tato a mnohé další situace se nazývají **konflikty rolí**. Jejich řešení nebývá snadné, ale ne nemožné.¹⁷

Role matky a policistky nemusí být nutně v konfliktu. Pokud např. žena na roli matky neklade příliš vysoké nároky, nebo pracuje v jednosměnném provozu a to ve stejném čase, kdy je dítě ve školním zařízení a ona je tam může dopravovat i vyzvedávat sama, pak role jako takové v konfliktu nejsou. V případě policistky na základním útvaru však ke konfliktu dochází. Obvykle slouží dvanáctihodinové služby ve dvousměnném provozu, tedy denní a noční, kdy musí využívat další osobu, obvykle partnera, rodinné příslušníky, kamarádky, k dopravě dítěte do nebo ze školního zařízení, k hlídání a běžnému každodennímu obstarávání dítěte, případně i přenocování. A to je velká psychická zátěž nejen pro ni, ale i pro dítě. Dalším nezanedbatelným zatížením jsou důsledky nepravidelných a nočních služeb (rozhozené biorytmy, únava, pocit nemožnosti dohnat spánkový deficit, ztráta energie, případné bolesti hlavy, očí, podrážděnost, ztráta trpělivosti, apod.).

V konfliktu mohou být i sociální role s genderovou zatížeností. Příkladem může být matka-policistka, která usiluje o pozici vedoucí. Při rozhodování nadřízeného s personální pravomocí bývá brán zřetel na to, že se jedná o ženu a matku, u níž je vysoká pravděpodobnost častého ošetřování dítěte v době jeho nemoci, že se mohou vyskytnout případné problémy zůstat

¹⁷ Nakonečný, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003, s. 314.

ve službě neplánovaně přesčas kvůli hlídání jejího dítěte, že existuje určitá možnost počítí ještě jednoho dítěte s následnou mateřskou a rodičovskou dovolenou s tím spojenou.

1.4 OHROŽENÍ SOCIÁLNÍ ROLE: POLICISTA

„Tak po 21 letech končím. Chtěl jsem vydržet, ale jsem znechucen tím, co se tady děje. Práce mě bavila, ale abych čekal každý měsíc, co se bude měnit a žil v nejistotě, co mě seberou ještě z platu, tak to ne! Za tu práci si plat určitě zasloužíme.“¹⁸

Subkapitolu jsem se rozhodla začít výmluvným příspěvkem a mohlo by jich být mnohem víc, protože rozčarování ze současného stavu vládní v řadách policie. Služebně mladší kolegové jej možná nepociťují tak markantně jako jejich služebně starší kolegové. U mnohých z nich se naopak rozčarování změnilo ve znechucení. A není divu. Začalo to reformou Policie ČR a přijetím zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, který policisty znevýhodnil v podmínkách vzniku nároku na výsluhový příspěvek a jeho výměru, ve službách přesčas bez nároku na plat v maximálním rozsahu 150 hodin v kalendářním roce, ve zrušení příplatků za službu vykonávanou v noci, o víkendech a ve svátcích, a v zákazu vykonávat jinou výdělečnou činnost než službu u policie, což výrazným způsobem narušilo základní jistoty všech sloužících policistů. Pokračovalo to nastolením kariérního řádu u policie, s jehož nástupem se někteří museli vyrovnat s příkořím degradace vysloužených hodností, a naopak všichni s opakovaným snižováním platů¹⁹ a rázem ohroženou sociální jistotou všech příslušníků. Z tohoto hlediska měli oproti nim nováčci v řadách policie výhodu nezátíženosti těmito handicapy.

Ti mají zase jiné nevýhody. Ze zkrácených kurzů základní odborné přípravy přichází absolutně nepřipraveni pro výkon služby přímé povahy rovnou do nové sociální, naprosto specifické skupiny, v níž se nedostává zkušených příslušníků, kteří by jim mohli přirozenou cestou předávat svoje zkušenosti a vědomosti. Od nichž by se mohli učit, jak vlastně vykonávat svou profesi. A to se jim v době osvojování si nové sociální role stává zásadním problémem, ohrožením kvality výkonu služby každého z nich, a zároveň ohrožením kvality služeb poskytovaných policií a spokojenosti občanů s policií celkově. Bohužel s odstupem

¹⁸ Příspěvek č. 36 ze dne 28. 7. 2010, který je součástí diskuze vyvolané článkem *Ministr vnitra bojuje za platy policistů a hasičů* na stránkách NOS PČR.

¹⁹ V r. 2011 klesly platy policistů na stejnou úroveň jako v r. 2006 a po započtení inflace zjistíme, že v r. 2011 dokonce zaznamenali výrazný propad reálných příjmů (Ohera, M. Vývoj platů příslušníků bezpečnostních sborů. *Policista*. Praha: Ministerstvo vnitra, 2012, č. 5, s. 14-15.)

času lze oprávněně konstatovat, že mnozí z nich nenastoupili k policii s přesvědčením, že být policistou je životním posláním, nýbrž relativně stálým zaměstnáním se zárukou pravidelného příjmu. Je naprosto evidentní, že takto smýšlející jedinec nedá této profesi maximum, což je ke škodě nejen veřejnosti a policii jako celku, ale i zmiňovaným jedincům samotným a v neposlední řadě i jejich kolegům, kteří jsou v rámci spolupráce v sociální skupině i mezi partnery ve službě, na nich do určité míry závislí.

Ve výčtu ohrožení této sociální role bych mohla pokračovat dále. Mohla bych upozornit na chybnou kádrovou politiku nejen u policie, ale v celém Ministerstvu vnitra ČR, která se projevuje častými změnami v nejvyšším managementu, a to mnohdy s cílem ovlivňovat kauzy potencionálně ohrožující vysoce postavených osob včetně politiků. Často se mění názory a politika v nejvyšším vedení policie přispívají k její destabilizaci, protože jejich dopady obvykle pocítí každý policista.

Nemohu pominout ani politické prostředí, protože politická situace v naší republice, ani samotní politici nepřinášejí do řad policie stabilitu, naopak vážnost policejního sboru v očích občanů spíše snižují, a to především svými neuváženými a unáhlenými hodnoceními různých zákroků policie v mediálních prostředcích, které utváří bez znalosti policejní práce, bez znalosti situace na místě, pouze na základě shlédnutých šotů v televizi, a svým podceňováním významu práce policie jako celku i významu činnosti jednotlivých policejních složek. Jejich absence úcty k policii jako takové se nakonec projevuje i neuváženými škrty v rozpočtu a například i v nerespektování pravidel a předpisů, spoléhajíc se na „bezbrehou“ poslaneckou imunitu. Tato absence úcty a respektu se odráží i v neúctě a nedůvěře občanů, kterou projevují vůči policistům zejména na ulici, v podobě zvyšujícího se počtu podaných stížností, mnohdy neoprávněných. Jejich ochranou se pak stává včasná, často zbytečná a alibistická administrativa.

Nejnovější ohrožení přinesla, a po velmi dlouhou dobu do řad policie vnášela nejistotu, nestabilitu a strach o budoucnost, tolik proklamovaná systemizace policie. V rámci hledání nutných úspor byl pro rok 2013 stanoven počet služebních míst nezbytných pro zajištění úkolů policie na 38 996, který je oproti služebním místům stanovených pro rok 2012 o 1 385 nižší.²⁰ I když byl tento nižší počet schválen ve stejném objemu financí na platy příslušníků jako v roce loňském, přesto se mluví o dalším snižování platů policistů...

²⁰ MV ČR, *Vláda schválila návrhy systemizace příslušníků policie a hasičů*. [online]. [cit. 2012-10-26 14:10].

1.5 ZÁVĚREM KAPITOLY

Je tedy sociální role policisty v ohrožení? K výkladu svého závěrečného úsudku použiji matematické vyjádření. Dlouhodobá a postupná degradace úrovně policie i policistů samotných + pozvolné, rádoby nenápadné redukce platů + soustavné snižování společenského statusu policistů + omezování sociální jistoty a stability = ohrožení. Takže ano, určité ohrožení vnímám, ale ne v zániku této role, to žádný stát nepřipustí, ale v odpovědném naplňování očekávání plynoucích z této role.

Sama za sebe, z ženského úhlu pohledu a z pozice policistky, se kterou si posunují podle aktuální potřeby z místa na místo jak s figurkou na šachovnici, mohu objektivně říci, že vím, o čem mluvím. Sama jsem byla opakovaně postavena před rozhodnutí, zda vytrvám či nikoli, zda mám ještě chuť očekávání této role plnit. Zním hned několik žen, bývalých kolegyně, které to vzdaly, ať proto, že jim nadřazený nevyšel vstříc ve změně pracovní doby a ony tak nebyly schopny sladit pracovní a rodinou sféru jejich života, nebo ze strachu o další snižování výše platu či ohrožení dalších sociálních jistot. Když pomínu praktické důvody, pokaždé jsem si vzpomněla na hrdost, že mohu nosit policejní uniformu, na svá předsevzetí, jak budu pomáhat lidem... A stále sloužím. A jinak než čestně, poctivě a naplno, to ani neumím.

Chci jít dokonce tak daleko a apelovat na všechny policisty, aby nepodléhali svému rozčarování ze současné situace u policie a nejenom svou roli policisty, ale všechny sociální role jejich života hráli poctivě a snažili se naplňovat jen ta kladná očekávání konkrétních rolí. Tím myslím, aby se policista, i když jsou na jeho status i sociální roli kladeny velké nároky, choval čestně, slušně, morálně, korektně, odpovědně, ukázněně a svým chováním šel příkladem ostatním, ať civilistům, tak svým kolegům.

Sociálním rolím, jejich interakcím a vzájemnému ovlivňování se v našich životech nevyhneme. Jsou jejich každodenní součástí. S tím nic neuděláme. Co ale ovlivnit můžeme, je, jak svou roli uchopíme, jak překonáme vlivy z očekávání na ni kladená, jak ji budeme hrát.

Tuto kapitolu jsem zařadila na úvod své bakalářské práce, abych představila policisty nejen jako úřední, ale i soukromé osoby, a uvedla hlavní kapitolu o vlivech působících na policisty do kontextu životních souvislostí a současného stavu policie. Zároveň zde vysvětluji svůj předpoklad – proč považuji policisty za ohrožený druh.

2 VLIVY PŮSOBÍCÍ NA POLICISTU

V předchozí kapitole bylo řečeno, že každý z nás je ve svých sociálních rolích vystavován vlivům okolního prostředí, a že nás zásadním způsobem ovlivňují, neboť od nás očekávají specifické chování a jednání. Dalším podstatným vlivem, jenž na nás působí, jsou zátěžové a stresové situace s emocionálním a fyzickým vypětím, kterým se ani při té nejúpornější snaze, nelze vyhnout. Účinkují jak v osobním, tak pracovním životě, žádnou roli nevyjímaje.

V tomto kontextu je nezbytné zmínit sklon každého jedince odolávat vlivům a zátěžím. Odolnost lze dokonce chápat jako osobnostní rys, jako vlastnost umožňující zvládat nároky na jedince v různých situacích, nepodléhat rušivým, škodlivým či ohrožujícím vlivům, volit optimální vzorce interakčního chování, umožňující rychlé a pružné regenerace psychiky jedince, a schopnost změny osobnosti spočívající ve využití získaných zkušeností k úspěšnému zvládnutí situací příštích. Reakce člověka na zátěž obecně tak souvisí s relativně stabilními, soudržnými rysy osobnosti a jejich interakcemi s faktory konkrétních situací.²¹

Lidskou odolností se rozumí jak odolnost psychická, tak odolnost fyzická. Je třeba ji rozlišit jako relativně dlouhodobou dispoziční charakteristiku (např. jako součást schopnosti se adaptovat) a jako aktuální úroveň adaptace na zátěž zde a nyní, čili odolnost jako kvalitu aktuálního psychosomatického stavu.²²

„Odolnější člověk má ve srovnání s méně odolným v běžném životě zřejmě méně důvodů k nespokojenosti, může se cítit lépe, dokáže podávat výkony odpovídající jeho dispozicím, má méně problémů v mezilidských vztazích, zdravotních obtížích, atp.“²³ Znamená to, že člověk zdravý po fyzické i psychické stránce se zdravými sociálními vztahy je schopen vypořádat se s větším množstvím nároků, než jedinec se zdravotními obtížemi.

Aby se mohl řadit mezi ty odolnější, musí dbát mj. na *adekvátní výživu*, což neznamená jenom racionální výživu, ale i rovnováhu mezi přijatou a vydanou energií, na své *pozitivní emoční ladění*²⁴, na *dostatek spolehlivého smyslu své práce, svého života a jeho uspořádání*²⁵, jehož účinek na odolnost organismu se odehrává jednak přímým působením na imunitní systém,

²¹ Srov. Paulík, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 102.

²² Tamtéž, s. 103.

²³ Tamtéž, s. 102.

²⁴ Za souhrnný termín zavedený v této oblasti lze považovat pojem **well-being**, což znamená subjektivní pocit pohody. Více např. Paulík, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 127.

²⁵ Této problematice se věnuje Jaro Křivohlavý ve své knize *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada Publishing, 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5.

jednak nepřímo v používaných adaptivních vzorcích chování, dále na svou *náboženskou víru* a *spiritualitu*, na svůj *optimismus*, příp. *naučený optimismus* či *pesimismus*, na *smysl pro humor* a v neposlední řadě na své kladné *sebehodnocení* spolu se *sebedůvěrou*.²⁶

2.1 VLIV POVOLÁNÍ NA POLICISTU

Tato profese klade na policisty stále větší a větší nároky, a to nejenom v typicky policejních činnostech, ale především v odbornosti, počítačových znalostech a časově náročné a obsáhlé administrativní agendě, spojené s velkou mírou zodpovědnosti. Psychická zátěž a stres na pracovišti se tak v posledním desetiletí staly vážným problémem.

Policisté jsou opakovaně vystavováni specifickým nárokům výkonu služby. Každý den plní mnoho úkolů, ať těch běžných, plánovaných, kterými jsou např. obchůzka, jednání s občany, příjem oznámení, prošetřování trestných činů a přestupků, řešení dopravních přestupků a v neposlední řadě s tím vším spojená spisová agenda, tak těch mimořádných, nenaplánovatelných, s nimiž se ne všichni policisté potýkají každou službu. Mezi ně patří zákroky proti pachatelům páchající různorodou trestnou činností, narušitelům veřejného pořádku a občanského soužití, agresorům, včetně případů domácího násilí, výjezdy ke smrtelným dopravním nehodám či jiným úmrtím, sdělování tragických zpráv, ohrožení vlastního života nebo zdraví, příp. života a zdraví kolegy. Některé úkoly zvládají rutinně, jiné je mohou zasáhnout hlouběji, než by sami očekávali. Nakonec i příliš rutinních činností po dlouhou dobu dovede člověka pořádně vyčerpat, dopomoci mu k nespokojenosti a vyvolat psychickou zátěž.

Vědomí neuspokojivého ocenění řádně, zodpovědně a každodenně splňovaných rutinních úkolů, nedostatečného finančního ohodnocení za jejich práci, neuspokojivý vztah veřejnosti k policii, a nakonec i samotná služba narušuje jejich emocionální a psychickou stabilitu, která se zpětně odráží v samotném způsobu výkonu jejich zaměstnání a dále se přenáší i do jejich soukromí a celkově zvyšuje životní nejistotu. Obranou proti takovýmto psychickým vypětím se obvykle stává snížení angažovanosti policisty na službě a snížení jeho pracovního výkonu.²⁷

²⁶ Srov. Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, s. 76-78.

²⁷ KOVAŘÍK, Z. Vztah policistů ke službě z pohledu empirického poznání. *Kriminalistika*. Praha: MV ČR, 2004, odbor prevence kriminality, č. 2.

ZÁTĚŽOVÉ SITUACE A JEJICH VLIV NA JEDNÁNÍ POLICISTY

Paulík²⁸ k situacím se zvýšenými nároky na adaptaci uvádí:

Zátěž a stres

Každý požadavek na činnost člověka vyvolává **zátěž**. Mnohé z těchto požadavků dokážeme splnit a mluvíme pak o minimální nebo lehké zátěži. Ta nás stimuluje k dalšímu rozvoji psychické odolnosti a adaptability. Ke střední zátěži dochází tam, kde jsou požadované aktivity obtížnější a kde působí různé rušivé a komplikující vlivy. Člověk pak nevystačí s navyklym vzorcem chování a musí vynaložit zvýšené úsilí na cestě k uskutečnění cíle. Těžká zátěž souvisí s masivními nároky, havarijními situacemi, ohrožením zdraví či života. Je zřejmé, že co je pro jednoho už psychickou zátěží, může druhý ještě zvládat bez problémů.

Jedinec se s podněty zátěžové situace buď vyrovná svými běžnými adaptačními mechanismy, kdy se v podstatě jedná o pozitivní stres (**eustres**), jedincem prožívaný ještě jako příjemný, který v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším a lepším výkonům, nebo pokud míra zátěže přesahuje únosnou mez, proběhne **stresová reakce**, a to v rovině psychické i rovině biologické. Člověk pak reaguje aktivně (hněvem, útokem, útekem či ústupem) nebo pasivně (úzkostí, depresí, studem atp.) Pokud se situace stává nadměrně zátěžovou, je prožívána jako nepříjemná, jedná se o tzv. **distres**. Ten může vést až k poškození či onemocnění jedince, dokonce může zapříčinit i smrt.

Stres je tedy doprovodným jevem různých náročných životních situací. Když tyto adaptační mechanismy nestačí na zvládnutí situace a je třeba vynaložit zvýšené úsilí po delší dobu, narůstá riziko vyčerpání energetických rezerv organismu a jeho vážné poškození.

Důsledky stresu Paulík rozlišuje na:

- *bezprostřední projevy zátěže a stresu* (emoční reakce a nálady, únava, snížená bdělost, zřetelný pokles výkonnosti a koncentrace, výpadky krátkodobé paměti, ztráta motivace, bolest hlavy, břicha, agresivní projevy, stažení se, pasivita, a další),
- *účinky trvalejšího rázu* (nespokojenost, chronická únava, vyčerpání, dlouhodobé bolesti hlavy, respirační a oběhové problémy, snížení imunitního systému, sexuální problémy, negativní změny chování, zvýšení nespecifické nemocnosti, poruchy duševního zdraví, syndrom burnout, posttraumatická stresová porucha, aj.).

²⁸ Paulík, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 41-79.

Stres je v současné době natolik mocným fenoménem, že se stal nejvýznamnějším negativním spouštěčem tzv. civilizačních chorob (astma, snížená imunita, kardiovaskulární onemocnění, zvýšený cholesterol a další), a je tak nápadně provázán s lidským zdravím a nemocemi.

Na rozdíl od obranných mechanismů, které jsou více či méně neuvědomovanými způsoby vyrovnávání se se zátěží, je **coping** aktivní a vědomý způsob zvládání stresu. Uplatňuje se copingovými strategiemi v případech, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti osobnosti nadlimitní nebo podlimitní.

Současné přístupy ke stresu argumentují tím, že vnější okolnosti nemají žádnou vnitřní schopnost vyvolat stres, ale že jeho efekt je naopak zprostředkován tím, jak individuum stresovou situaci vnímá a zpracovává a taktéž tím, jaké jsou jeho vnitřní zdroje na jeho zvládnutí.²⁹ To nás dostává k důležitosti osobnosti člověka a významu její struktury.

Běžné typy náročných situací³⁰

Problém lze chápat jako jakoukoli nežádoucí situaci, která je svou povahou člověku nepříjemná, obtěžující, znepokojující či ohrožující, a při jeho řešení vyvstává potřeba výrazného zvýšení úsilí a hledání jiných způsobů řešení.

Frustrace jako psychický stav nastává, když je nějakým způsobem znemožněno uspokojení aktuální potřeby jedince či dosažení určitého cíle. Míra frustrace se zvyšuje se subjektivní důležitostí a naléhavostí potřeby. Dlouhodobé znemožnění uspokojování potřeby se označuje jako **deprivace**.

Konflikt znamená střet dvou protikladných sil, protichůdných, vzájemně neslučitelných tendencí, zájmů, cílů, názorů. Je vnímán jako něco nepříjemného a nežádoucího, spojeného s narušením stavu věcí, rozkolem, rozvratem. Zátěžovou situací se konflikt stává, pokud nenalézáme žádné uspokojivé řešení. Mohou se odehrávat *intrapersonálně*, tedy v nitru jedince, nebo *interpersonálně* mezi lidmi, resp. mezi dvěma účastníky, případně mezi jedincem a sociální skupinou.

Vážná **nemoc**, ať už vlastní, nebo blízkých osob, spojená s bolestí a utrpením většinou představuje závažnou zátěžovou životní událost.

²⁹ Kordačová, J. Racionálne a iracionálne kognície v kontexte stresu, psychickej odolnosti a zdravia. In *Psychická odolnosť a psychológia zdravia*. Bratislava: Vydavateľstvo MAURO Slovakia s.r.o., 2007, s. 57.

³⁰ Paulík, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 41-79.

V současné psychologii se **strach** a **úzkost** považují za nelibé emocionální jevy negativního a pasivního charakteru, doprovázející nebezpečné, ohrožující situace. V lidském životě je úzkost přirozeným jevem, signalizuje možné ohrožení a je rovněž součástí obrany proti němu.

Podobně jako strach a úzkost má obrannou a signální funkci i **bolest**. Silná bolest patří k závažným stresorům, protože se na ni v podstatě nelze adaptovat. Míra její snášenlivosti je vysoce individuální.

O **krizi** se hovoří v případě, kdy intenzita zátěže ve stresové situaci dosáhne hraničních hodnot, jejichž překročení znamená ohrožení existence člověka. Na vzniku kritického stavu se podílí aktuální psychosomatický stav a konstelace podmínek, jež se náhle a nečekaně nepříznivě mění. Faktory vyvolávající krizi se rozděluje do třech skupin: *ztráta objektu*, kdy objektem mohou být osoby, věci, různá očekávání a představy, dále *změny* různého charakteru a příčin, a nutnost volby mezi dvěma či více alternativami, které jsou na pomyslné misce vah víceméně vyvážené.³¹

V souvislosti s emocionálně traumatizujícími událostmi v pracovním životě policisty se vždy dostavuje akutní reakce na stres, což není až tak výjimečné. Jedná se totiž o běžnou lidskou reakci na nenormální situaci. Pokud však neodeznívá v průběhu čtyř týdnů po dané události a naopak myšlenky a představy postiženého dlouhodobě přetrvávají a přispívají k destabilizaci psychiky, můžeme hovořit o **posttraumatické stresové poruše**.³²

Syndrom vyhoření

V souvislosti s tématem této práce nelze opomenout zmínit fenomén dnešní doby – tzv. syndrom vyhoření, neboť ani policisté vůči němu nejsou imunní. Bez rozdílu zda slouží v přímém či nepřímém výkonu, v jednosměnném či vícesměnném provozu, jedno na jakém postu. Vyhořet totiž může v podstatě každý.

Syndrom vyhoření je důsledkem chronického pracovního stresu dlouhodobě působícího na lidský organismus a psychiku, které ztratily svou schopnost zvládat nepřiměřené nároky, jež jsou na ně kladeny. Vyskytuje se zvláště u profesí, obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně „práci s lidmi“, a tlak na kvalitu i kvantitu výkonu. Vyvíjí se v jednotlivých

³¹ Hanuš, P.; Hellebrandová, K. *Krizová intervence*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, s. 6-7.

³² Vymětal, Š. Posttraumatická intervenční péče jako prevence rozvoje posttraumatické stresové poruchy u policistů. *Policista*. Praha: Ministerstvo vnitra, 2003, č. 12.

fázích (nadšení, frustrace, stagnace a vyčerpání), a to poměrně plíživě, často po mnoho let. Jedná se o závažný medicínský a psychologický problém, který významně ovlivňuje zdraví i kvalitu života osob, u nichž se vyskytuje, neboť bývá doprovázen negativními jevy jako např. ztrátou činnosti a zájmu o svou práci, stavem celkového vyčerpání doprovázeného pocitem beznaděje, zklamání a hořkosti při hodnocení minulosti, poklesem motivace, výkonu i sebevědomí, absencí touhy po sebevzdělávání a osobním růstu.³³

Nikomu neprospívá být v nesouladném vztahu se svým prostředím. Člověk se vždy, byť někdy jen podvědomě, snaží uvést tento vztah zpět do rovnováhy. Dosahuje toho dvojím způsobem. Úsilím změnit prostředí nebo sebe sama (přizpůsobit se). Tento adaptační proces může probíhat buď aktivním a adekvátním vyrovnáním se s novými okolnostmi, podmínkami a situacemi, nebo kompenzací nalezením náhradních prostředků ke zmírnění či odreagování napětí, anebo snahou uniknout z působení těchto faktorů. Plyne vždy v určitých typických fázích, kdy v první fázi dochází k mobilizaci psychiky, která je příznačná počátečním prudkým nástupem napětí a zaktivizováním emocionální sféry jedince, což způsobuje živelnější jednání. Následuje aktivní řešení zátěže, v rámci kterého je kvůli účinnosti řešení důležité dostat emocionalitu situace pod kontrolu a optimalizovat svoje vztahy s prostředím za dané situace. V poslední fázi dochází k vyřešení psychické zátěže a obnovení normality nebo k selhání a podlehnutí tlaku okolností, které může vést přes dočasnou destrukci psychické činnosti až ke chronickému oslabení psychické odolnosti jedince vůči zátěži.³⁴

Každý policista se se zátěžovými situacemi setkává v soukromé sféře svého života i ve službě. Ať má doma např. dlouhodobé neshody s manželkou, vážně mu onemocnělo dítě nebo zakročoval proti agresivnímu pachateli, vždy se jedná o stresovou a zátěžovou situaci, kterou musí vstřebat a vyrovnat s ní. Každý z nás k tomu ale potřebuje jinak dlouhý čas. A co když se v jeden den nakupí takovýchto situací několik? A co když se k nim následující dny nabalují další? Jejich odbourání pak samozřejmě vyžaduje mnohem delší čas a opakovaně zvýšené úsilí. Policista v takovéto psychické kondici je „časovaná bomba“, resp. podněcuje a k sobě přitahuje obtíže různého druhu. Ty se týkají především komunikace, jedno jestli osobního či služebního charakteru, a tedy s osobami z kruhu rodinného nebo z řad veřejnosti. Policejní práce je hodně o sociálním styku s občany a komunikaci s nimi. Různorodost individuí, s nimiž se dennodenně setkává a s nimiž především řeší problémy a nepříjemnosti

³³ Švingalová, D. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita, 2006, s. 48-50.

³⁴ Mikšík, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2007, s. 177-182.

rozmanitého druhu, a komunikační přizpůsobení se jim v daných situacích, je zatěžující samo o sobě, natož ve výše nastíněném stavu, který je přímo zásobárnou konfliktů!

Jednání policisty je tedy stěžejným způsobem, přímo i nepřímo, ovlivňováno jeho aktuální psychickou formou, a tedy i pro něho náročnými situacemi.

VLIVY PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ A PODMÍNEK

Pracovní prostředí a podmínky práce je širší pojem, zahrnující nejen *materiálně technické podmínky* (úroveň informačních technologií a techniky, služebních vozidel a pomůcek, jako např. radiostanice, svítilny, alkoholtesty, apod., fyzické kvality prostředí, osvětlení či mikroklima), ale i *fyzické faktory pracovního prostředí* (světelné a barevné zrakové podmínky, hluk, klimatické podmínky: teplota vzduchu, jeho proudění a vlhkost, teplota předmětů a ploch, prašnost prostředí), *sociální klima*, *mezilidské vztahy* a *organizaci práce*. Pracovní podmínky a prostředí musí respektovat nejen předem stanovené normy, ale i potřeby a požadavky zaměstnance a to tak, aby vyvolávaly pocit spokojenosti. Optimální podmínky mají totiž pozitivní vliv nejen na výsledky jejich práce a na zdraví zaměstnanců, ale také na kvalitu jejich života, jejich seberealizaci a rozvoj.³⁵ Opačné organizační podmínky v policejní práci naopak bývají často zdrojem stresu, neboť přísné a nečíslné protichůdné předpisy a pokyny vedoucích pracovníků brání účelné komunikaci na pracovišti a potlačují samostatnost policistů.³⁶

Okolnosti, v nichž policisté vykonávají svou službu v terénu, nečíslné za nepříznivých podmínek (mlha, déšť, mráz, horko, tma, hlad, žízeň, hluk, apod.), mají vliv na zvyšující se nárok na jejich psychiku. Stejně jako přetěžování administrativními a organizačními tlaky či množstvím povinností a pracovních úkolů s neadekvátním množstvím času na jejich splnění. To vše se projevuje jejich podrážděním, napětím, stresem, náládovostí. Tento stav samozřejmě ovlivňuje jejich následné chování a jednání. Lze pak očekávat, že se takový policista bude chovat bezchybně? Adekvátně reagovat na mnohdy drzé až provokující občany? Správně a rychle vyhodnocovat kolizní situace?

S těmito vlivy ale musí každý k policii nastupující muž či žena počítat. Na kvalitní práci personálních oddělení konkrétních útvarů policie pak zůstává odpovědnost za to, zda

³⁵ Mikuláščík, M. *Manažerská psychologie*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 323-329.

³⁶ Shane, J. M. Organizational stressors and police performance. *Journal of Criminal Justice*. 2010, svazek 38, č. 4, s. 807-818.

případnou slabinu v podobě horší snášenlivosti nepříznivých podmínek a snížené adaptability u adeptů o policejní práci včas odhalí.

Práce v nepřetržitých nočních provozech, způsob střídání směn denních a nočních, a nárazová či trvalá práce v noci jsou závažným fyziologickým, psychologickým a společenským problémem. Tyto práce kladou zvýšené nároky na adaptaci související se změnami životního stylu, jako jsou omezení sociálních kontaktů s rodinnými příslušníky, omezení možností realizace společensko-kulturních zájmů, posouvání a nepravidelnost pracovního volna. Zásadním způsobem ovlivňují a narušují biorytmus lidského těla a stávají se příčinou vážných zdravotních potíží, pocitů nedostatečného odpočinku, spánkového dluhu a chronické únavy.³⁷ Návazně pak způsobují stres a psychické obtíže.

VLIVY MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ NA PRACOVÍŠTI

Mezilidské vztahy jsou tou nejdůležitější interakcí s okolním prostředím každého z nás. Proto při výčtu nejzásadnějších vlivů na policistu nelze opomenout mezilidské vztahy na pracovišti. Kolegové, nadřízení, ale i civilisté, s nimiž je ve službě v kontaktu, ovlivňují každého policistu. Nejen jeho náladu, chování, postoj k práci či životní postoje, ale i jeho pracovní spokojenost, od které se dále odvíjí jeho loajalita k mužstvu i policii jako celku.

Každý policista je na svém pracovišti v podstatě členem malé sociální skupiny, v níž zastává určitou pozici, roli a status. „*Příchodem do skupiny se spustí vliv, který sociální skupina na své členy má ve smyslu změny hodnotových soustav, potřeb, postojů a zájmů a prostřednictvím této změny dochází k proměně osobnosti člena.*“³⁸

Významnou okolností tohoto vlivu je atmosféra ve skupině³⁹, resp. na pracovišti, která zapříčiňuje, zda jedinec chodí rád do práce, zda se pouští do interakcí s kolegy a celkově působí na jeho pracovní spokojenost. Na druhou stranu skupinové klima sám výrazně ovlivňuje, a to nejenom svým jednáním a aktuální náladou, ale i svými názory, postoji, charakterem a dalšími osobnostními vlastnostmi, prokazovanou důvěrou ve své kolegy, způsobem spolupráce a pomoci. Dá se říci, že je to uzavřený kruh, v němž všichni ovlivňují všechno, a záleží jen na členech skupiny, jakou náladu a atmosféru bude jejich kolektiv mít.

³⁷ Baumruk, J.; Cikrt, M.; Hlávková, J. *Analýza rizik při práci*. Doplněné vyd. Praha: Fortuna, 2001.

³⁸ Novotná, E. *Sociologie sociálních skupin*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 21.

³⁹ Více např. Štikar, J. a kol. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.

Zásadní vliv na atmosféru v mužstvu má vedoucí pracovník a jeho styl vedení. Je to on, kdo přímo ovlivňuje každodenní jednání svých podřízených, a to ve smyslu zvyšování výkonu, kvality práce, vytváření atmosféry spokojenosti, pohody a spolupráce a podpory rozvoje policistů. Ze své pozice může kolektiv sjednocovat, ale také rozkládat a zasévat zrnka nedůvěry, motivovat k lepším výkonům, ale také demotivovat. S motivací souvisí hmotné i nehmotné motivační prostředky, hodnocení policistů a kontrola jejich práce, absence boje za své podřízené před nadřízenými, jejich ochrana před nesmyslnými příkazy, před příliš tvrdými exemplárními kázeňskými tresty a neochota ze strany vedení podstoupit rizika s tím spojená.

Ne na každém pracovišti musí být právě dobré vztahy. Není vůbec výjimkou, když se v pracovním kolektivu objeví jedinec, který je z nějakého důvodu neoblíben, stal se objektem něčí závidi, anebo se stává někomu soupeřem v postupu. Bývá kolegy pomlouván, přehlížen, zesměšňován, ponižován, šikanován, a s postupem času se z něho stává tzv. marginál.⁴⁰ Tato situace se nazývá **mobbing**. Pokud se toto bezpráví děje mezi podřízeným a nadřízeným, kdy šéf si např. z něho dělá sluhu, posílá ho na nákupy, atp., nese pojmenování **bossing**.⁴¹

2.2 INTERAKCE VLIVŮ MEZI POVOLÁNÍM POLICISTY A JEHO RODINNÉHO ŽIVOTA

Přestože bývají policisté psychicky odolnější než ostatní populace, výrazně zátěžovým situacím jsou vystaveni mnohem častěji.⁴² To se samozřejmě odráží na jejich náladě a aktuálním psychickém i fyzickém stavu, na jejich jednání a chování. Nikdo z nás nedokáže při odchodu z práce „přehodit výhybku“ a naprosto se oprostít od pracovních starostí. Při příchodu domů se pak chovat jako pozorný, usměvavý partner, nebo šťastný a milující rodič, byť ho to stojí mnoho sil. A pokud se to někomu podařilo jednou, dvakrát, dlouhodobě to nezvládne ani on. Přetvářka, byť dobře míněná, totiž hluboce vyčerpává a vysává energii.

Je nezpochybnitelné, že policejní profese a psychické důsledky jejího vlivu jsou výrazným stresorem i v osobním životě příslušníků. Nejednou se stalo, že dlouhodobě potlačované, nahromaděné, a někdy dokonce záměrně utajované emoce, které policista nebyl schopen sám zvládnout, se ve finále projeví v jeho neschopnosti ovládat se, resp. v jeho zvýšené konzumaci alkoholu, v gamblerství, agresivitě proti blízkým... Přinášejí tak mnohdy mezi

⁴⁰ Marginál je člen skupiny, který je vzdálený od centra skupinového dění, který stojí na okraji skupiny.

⁴¹ Otázku mobbingu a bossingu zpracovává celá řada publikací, např. Beňo, P. *Můj šéf, můj nepřítel?* Šlapanice: Era, 2003, ISBN 80-86517-34-9 a další.

⁴² Vymětal, Š. a kol. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. Praha: MV ČR, 2010, s. 35.

životní partnery, potažmo do celé rodiny, neshody a problémy, případně nepřímo způsobují rozpad vztahu a rodinného zázemí. Je proto, řekla bych až životně důležité, naučit se zpracovávat a ovládat své emoce, vyrovnávat se se stresem a zátěží ve svém životě, naučit se relaxovat.

Policistu či policistku nelze vytrhnout z jejich sociálního prostředí a vnímat je jen jako příslušníky Policie ČR. Není možné jim odejmout ty sociální role, jež zastávají ve svém soukromém životě, kde jich zastupují nepopíratelně více než v profesní oblasti. Nelze ani očekávat, že by se jich sami dobrovolně vzdali na úkor služby u policie. A i když tento přístup může mnohý zaměstnavatel uvítat a oceňovat, ze společenského hlediska to není žádoucí. Vždyť základem společnosti je rodina. Ideálně, dobře fungující rodina. Aby rodina fungovala, musí se na tom aktivně podílet oba partneři, přičemž náročnost služby policistů, jejich směnnost, služba v noci, ve svátcích a o víkendech, služby přesčas, ať ty plánované nebo ty neplánované, náladovost, únava a podráždění plynoucí z nepravidelné směnnosti, tuto aktivitu spíše potlačuje a narušuje tak rodinnou harmonii. Otázka harmonizace pracovního a rodinného života zejména pak policistů patří mezi zásadní společenské problémy.

V prvé řadě závisí na každém policistovi a policistce, jak se oni sami dokážou s nežádoucími vlivy a dopady služby vyrovnat, co jsou ochotni pro to udělat nebo obětovat, a zda jsou schopni uvést svou duševní, psychickou i fyzickou rovinu do rovnováhy. Na této rovnováze se výrazným způsobem podílí přístup konkrétního partnera či partnerky, jejich schopnost snášet partnerovu rozladěnost, vcítit se do jejich situace a projevit porozumění, pomoci jim i sobě vypořádat se s těmito negativními vlivy a stále dokola, zas a znovu, obnovovat soulad jejich společného soužití. Harmonické rodinné soužití mnohdy bývá spíše ideálním stavem než realitou. Nutno podotknout, že přístup nadřízených může být v této věci velmi nápomocným, nebo naopak katastrofálním či destruktivním prvkem.

Jako žena mohu a musím konstatovat, že být manželovi oporou a trpělivě snášet jeho rozladěnost z vyčerpání, nevyspání a dalších obtíží „donesených z práce“, když sama přitom musím zvládnout svoje zaměstnání, domácnost, postarat se o děti, o manžela, překonat běžné i mimořádné starosti, svoje zátěžové situace, svoje nálady, a to vše v časovém limitu jednoho dne, mnohdy bývá velmi obtížný úkol. Pozice policistky a manželky policisty mě opravňuje k tvrzení, že policistka je v ještě obtížnější situaci, neboť k tomu všemu ona sama bojuje s vlastním nevyspáním, rozmrzelostí, únavou...

Partnerský vztah se tak kolikrát stává spíš bojištěm, ve kterém se definují práva a povinnosti konkrétního muže a konkrétní ženy.⁴³ Pokud se pro tyto boje nedaří najít východisko a spory jsou vleklé, podepisuje se to na psychice zúčastněných. Není pochyb o tom, že negativní nálada a únava z domácí situace výrazně ovlivňuje pracovní výkon policistů i policistek ve službě, ovlivňuje jejich nadšení pracovat, přenáší do atmosféry pracovního kolektivu záporně laděné, nežádoucí ovzduší. Je nutné tento „bludný kruh“ zlomit, začít spolu rozumně komunikovat a společně hledat cestu, jak z tohoto kruhu ven.

Pokud je ale vybojované vzájemně respektováno, je naděje, že s efektivnější organizací a velkou dávkou snahy a trpělivosti z obou stran, se podaří rodinný život zharmonizovat ke spokojenosti všech zúčastněných, tedy i dětí a druhotně i jejich kolegů a zaměstnavatelů. I oni totiž vnímají, s jakou náladou kolega přichází do služby a jak na ně působí.

2.3 VLIV POVOLÁNÍ POLICISTY NA JEHO OSOBNOST

Při jakémkoli střetu jedince s životními kontexty se jeho psychická potence a výzbroj (vrozená i získaná dosavadní životní praxí) přizpůsobuje interakci s nově vznikajícími podmínkami života, novým nárokům a činnostem. Obvykle tato modifikace probíhá bez větších nesnází. Pokud se však realizuje v emocionálně vyhocených situacích či jiných náročných životních kontextech, o kterých jsem psala výše, stává se modifikace problémovou. V chování jedince se pak objevují společensky nežádoucí projevy.⁴⁴

OSOBNOST A JEJÍ UTVÁŘENÍ

Psychologové se již dlouho pokoušejí o univerzálně platné vymezení pojmu osobnost, ale výsledkem jejich snah je nepřehledné množství definic. Shodují se ale na tom, že osobnost každého z nás je neopakovatelná a individuální, že neexistují dva naprosto stejní lidé.

Po prostudování několika z nich, jsem došla k závěru, že osobnost představuje celistvý systém zděděných a v interakci se svým prostředím získaných duševních vlastností a vnitřních psychických dispozic, ovlivňovaných environmentálními kulturně-duchovními vlivy. Tento systém, dotvářený vlastním sebeobrazem, charakterizuje lidskou bytost jako celek, a zároveň

⁴³ Dudová, R. Partnerský život a sladění práce a rodiny v páru u žen a mužů v manažerských pozicích. *Gender, rovné příležitosti, výzkum*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2006, roč. 7, č. 2, s. 58.

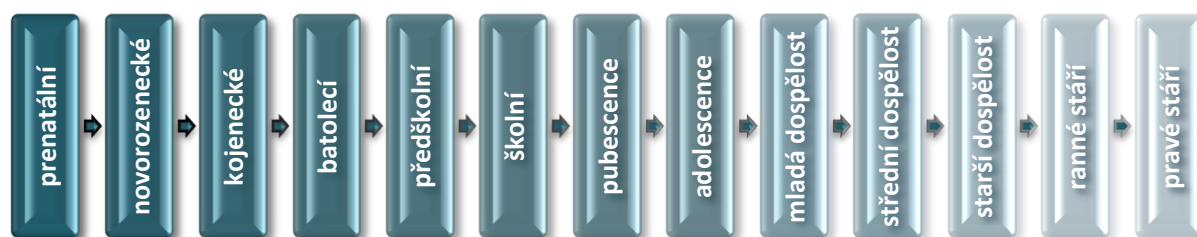
⁴⁴ Srov. Mikšík, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2007, s. 167.

ji ve své jedinečnosti odlišuje od všech ostatních, a to nejen ve vnitřní psychologické dimenzi, ale i ve vnějších projevech vůči svému okolí.⁴⁵

Osobnost je celek navzájem propojených systémů, jenž se nazývá struktura. Tyto systémy se prolínají a vzájemně ovlivňují, a každý z nich ji formuje do své jedinečnosti.⁴⁶ Osobnost bych tak přirovnala k planetě Zemi, která funguje jako celek, co se stane v jedné její části, ovlivní situaci v jiné části, třeba na opačném konci. To vše lhostejno k hranicím jednotlivých světadílů či států, jež se v takové chvíli jeví pouze jako nevýznamné čáry na mapě.

Osobnost, resp. psychika osobnosti, je utvářena biologickými a socio-kulturně-duchovními determinanty, a je tedy nutně výsledkem jejich vzájemného působení.⁴⁷ Jedná se o značně složitý a mnohotvárný proces, neboť průběžně během celého období ontogeneze⁴⁸ (viz. schéma č. 1) na ni působí nesmírné množství podnětů, které ji ovlivňují, modifikují nebo aspoň usměrňují. Některé podněty více, jiné méně. Záleží to především na délce jejich působení, na souběhu všech okolností působících ve stejném čase, a na období, kdy je tomuto působení osobnost člověka vystavena.⁴⁹ V každé etapě vývoje⁵⁰ je totiž jedinec vnímavý na určitý typ podnětů, které ho determinují, na které reaguje a realizuje je. Hlavními prvky tohoto procesu jsou výchova, enkulturace, socializace a sociální učení. Zmiňované probíhá od narození až do smrti, ale nejvýrazněji právě v raných stádiích vývoje osobnosti.

Schéma č. 1: Fáze ontogenetického vývoje lidského jedince



Zdroj: Vágnerová, M. *Vývojová psychologie I. i II.* (převzato a upraveno)

⁴⁵ Toto vymezení pojmu vychází z definic osobnosti autorů: E. Fromma, M. Nakonečného, P. Říčana, D. Kováče a K. Paulíka.

⁴⁶ Srov. Nakonečný, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003, s. 272.

⁴⁷ Tamtéž, s. 429.

⁴⁸ Ontogeneze je individuální vývoj organismu a psychiky jednatelce od zárodečného vývoje do jeho zániku.

⁴⁹ Srov. Smékal, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal, 2009, s. 410 - 412.

⁵⁰ Každý jedinec po dobu svého života prochází vývojovými stádii, jež na sebe přirozeně navazují. Podrobně se jimi zabývají tzv. teorie osobnosti (nejznámější pochází od Eriksona, Freuda, Pageta, Meada, a dalších).

POLICISTA JAKO OSOBNOST

I když by bylo žádoucí, aby každý policista vynikal svými schopnostmi, dovednostmi, vědomostmi, charakterovými rysy a vysokou odolností vůči psychické zátěži, to vše vystavěné na dokonalých genetických předpokladech s naprogramováním k hrdinským činům, realita je bohužel jiná. Jsou to totiž pouze lidé. Lidé s různými biologickými a psychickými dispozicemi, ovlivňovanými svou ojedinělou historií environmentálních, kulturně-duchovních a socializačních vlivů, kdy každá skupina, kterou od narození prošel, každá individualita, se kterou byl v interakci, na něm zanechala svůj jedinečný otisk.⁵¹

Osobnost policisty je pro výkon služby a úspěšné zvládnutí zátěže z ní plynoucí, velice důležitým faktorem, a to hned z několika hledisek.

I když etické hledisko zmiňuji na prvním místě, nemám v úmyslu ho povyšovat nad ostatní. Policista si tuto sociální roli vybral dobrovolně a měl by jednat v souladu s jejími požadavky, kterými jsou např. vysoké mravní postoje a odpovědnost, morálka povinnosti a kázně, preference služebního, obecného zájmu nad svým vlastním prospěchem, prohlubování pozitivní image policie svým jednáním a vystupováním, a to i v soukromí, apod. Aby etika opravdu fungovala, musí nabýt osobního, skupinového a profesionálního rozměru.⁵²

Policisté musí svou činnost vykonávat za naprostého dodržování zákona a za správného a přiměřeného využívání pravomocí, které mu byly svěřeny. Přitom si musí být vědomi potenciálně škodlivých (a potencionálně korumpujících) důsledků. K tomu je zapotřebí vlastnit určitou úroveň inteligence, emoční inteligence, vzdělanosti, a tudíž i paměti, schopnosti umožňující teoretické poznatky z nabyté profesní odbornosti adekvátně uplatnit v praxi.⁵³

Odolnost vůči psychické i fyzické zátěži je zásadním hlediskem doby trvání služebního poměru, která se odvíjí od pocitu upokojení z práce, ocenění ze strany kolegů a nadřízených, pravděpodobnosti vyhasnutí a vztahu konkrétního policisty ke službě a k policii jako organizaci. Stupeň odolnosti se odvíjí i od emoční stability, psychosociální vyzrálosti a schopnosti autoregulace.

⁵¹ Inspirováno utvářením osobnosti podle Damiána Kováče in Křivohlavý, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 98-100.

⁵² Srov. Dufková I.; Zlámal, J. *Policie a profesní etika se zaměřením na etický kodex Policie ČR*. Praha: SPŠ MV ČR, 2003s. 4-5.

⁵³ Tamtéž, s. 4.

Bez etického aspektu se neobejde ani hledisko pozitivního vztahu ke službě, a tudíž kvalitně a svědomitě provedené práce, které je bezpochyby velmi důležité pro saturaci⁵⁴ potřeby dobrého pocitu z odvedené práce a hrdosti na svou profesi. Tu posiluje ocenění za vykonanou činnost získané od nadřízeného, kolegy či někoho z řad veřejnosti. Svojí váhu má i obecná spokojenost obyvatelstva s prací policie a jejich podpora.

S tímto úzce souvisí protikorupční hledisko. Jen morální a čestný policista, uznávající kvalitní hodnoty, je schopen vybudovat si imunitu vůči korupci a odolat všem nástrahám, příležitostem a pokušení, které peníze a majetek skýtají.

Význam uvedených hledisek, a tudíž i osobnosti jako celku, je nepopiratelný, což dokazuje i fakt, že jsou zohledňována při posuzování osobnostních předpokladů a způsobilosti k výkonu služby u přijímacího řízení adeptů k policii.

Formování osobnosti policisty nekončí nástupem do policejního sboru, ale pokračuje pod tíhou postupně získávaných zkušeností z policejní praxe. Klíčovou součástí osobnosti policisty je jeho postoj ke službě, tj. že se nejedná jenom o zaměstnání, ale o životní poslání. Kovařík na základě svých dlouholetých výzkumů předkládá přesvědčení, že vědomé osobní vyrovnávání se s širokou paletou služebních činností je významnou součástí utváření integrity osobnosti policisty a výrazným stabilizujícím prvkem ve skladbě osobnosti. Je přínosem i při formování žádoucích osobnostních vlastností a koneckonců i profesní stability.⁵⁵

„Integrální součástí policejní osobnosti je i cynismus – představa, že všichni lidé jsou motivováni zlem a sobeckostí. Cynismus se u mnoha policistů vyvine prostřednictvím jejich kontaktů s policejní subkulturou a v důsledku samotné povahy jejich práce.“⁵⁶

I mezi policisty lze rozlišovat určité povahové typy, které se projevují charakteristickým způsobem. Hein (2000) je popisuje následovně:⁵⁷

Vynucovatelé jsou ti, kteří oceňují hodnotu udržovaného pořádku a bezpečné společnosti, již méně si váží zákonného postupu. Jsou obecně nespokojeni se svou prací, neboť jejich posláním se stalo vymýcení zločinu a soudy a státní zástupci maří práci policie tím, že pracně

⁵⁴ Saturace je nasycení určitým zážitkem, přeneseně též uspokojení.

⁵⁵ Srov. Kovařík, Z. Vztah policistů ke službě z pohledu empirického poznání. *Kriminalistika*. Praha: MV ČR, odbor prevence kriminality, 2004, č. 2.

⁵⁶ Hein, O. Dialektika konkrétní policejní praxe. *Kriminalistický sborník*. Praha: KÚP, 2000, roč. 44, č. 5, s. 39.

⁵⁷ Tamtéž, s. 40. (volně podle Inciardi, J. A. *Trestní spravedlnost*. Praha: 1994, s. 231-233).

dopadené pachatele pouští na svobodu. Nakonec se přizpůsobí a stávají se zahořklými, cynickými a nedůvěřivými.

Idealisté mají podobná výchozí kritéria jako vynucovatelé, ale k právům občanů a zákonným postupům se stavějí odpovědněji. S prací soudů jsou stejně nespokojeni, ale reagují pružněji, jsou přizpůsobivější a vnitřně se „neužírají“.

I **realisté** sdílejí s ostatními policisty svou nespokojenost, ale smířili se s tím, jako nutným zlem, se kterým stejně nic nezmůžou. Časem se stávají cynickými.

Optimisté uplatňování zákonů považují za příležitost, jak pomoci lidem. Práce je baví, prožívají méně frustrace, nespokojenosti i cynismu. U policie však vzhledem k prostředí a výše uvedeným faktorům nevydrží déle jak pět let.

Osobnost policisty je pro výkon služby a úspěšné zvládání zátěže z ní plynoucí zásadní charakteristikou, proto je její hodnocení důležitým kritériem při výběru nových uchazečů o práci u Policie ČR.

ZMĚNA OSOBNOSTI?

„Objektivní výzkumy přinášejí závěr, že policejní prostředí, atmosféra boje se zločinem a společenské podmínky včetně prostředí politického postupně psychicky deformují jakoukoli osobu zařazenou v policejním sboru. Postupná psychická deformace původně zcela normálních jedinců je považována za daň, kterou policista platí za své zaměstnání a společenské postavení. Nelze se proto divit, když se vedle demoralizujících účinků těchto záporných zkušeností u nemalého počtu policistů postupně projevují některé rysy psychopatické až paranoidní, které jsou obvykle nazývány profesionální deformací. Řada policistů v důsledku toho obtížněji zvládá vypjaté zátěžové situace, projevuje se zvýšenou dráždivostí a je schopna jednání, které je pro ně samé s odstupem času a za optimálních podmínek nepochopitelné. Tyto zákonitosti potvrzují analýzy nepřiměřených zákroků jak proti jednotlivci, tak proti neukázněným skupinám, např. demonstrantů či fanoušků.“⁵⁸

Dlouhodobé tlaky a vlivy, kterými jsou policisté v různých pozicích, na různých úrovních součástí policie vystavováni, mají sice odlišný charakter, ale jedno je stejné u všech, a to, že

⁵⁸ Hein, O. Dialektika konkrétní policejní praxe. *Kriminalistický sborník*. Praha: KÚP, 2000, roč. 44, č. 5, s. 35, 39.

po delší dobu doráží a silně působí na psychiku jedince, v důsledku čehož může docházet ke změnám v jejich chování, změnám v interakčních aktivitách osobnosti, změnám aktuálního psychického stavu či desintegraci⁵⁹ psychiky různé povahy a stupně. Ty se v prvopočátcích nebo ne tak častém výskytu, projevují viditelně, např. našťvaností, podrážděností, zlobou, neochotou či mrzutostí policistů, později při včasné nezvládnutí svých emotivních reakcí může jejich stav vyústit až v syndrom vyhoření. Závisí tak hodně na genetických předpokladech, adaptačních mechanismech a ochotě využít copingové strategie a cílenému zaměření na překonání zátěže plynoucí z těchto tlaků a vlivů. Závisí tak čistě na každém z nich, zda podlehnou postupné psychické deformaci a stanou se z nich věčně mrzutí policisté, pokud vůbec u policie zůstanou a neodejdou raději do civilního sektoru k nějaké méně stresové práci.

Takže změny ve vnějších projevech osobnosti ano, ale trvalá změna osobnosti? Mezi psychology nepanuje shoda v názoru na možnost změny osobnosti. Někteří soudí, že lze jen člověku napomoci rozvinout kompenzační a kontrolní funkce, jimiž vyváží určité nedostatky, utlumí nežádoucí formy chování a projevy svých osobnostních charakteristik. Ve stresových situacích se pak ale navrací chování či smýšlení, o kterém byl on sám i jeho okolí přesvědčeno, že již vymizelo, a že tudíž došlo ke změně v osobnostních rysech a charakteru dotyčného. Jedinec tak zjišťuje, že byť se snažil změnit se, ve skutečnosti se pouze ovládal. Na druhou stranu žádný z psychologů nepopře fakt, že lidský vývoj, přechody z jedné vývojové fáze do další, rozvoj duševní poruchy, stejně jako přehodnocení vztahu k nějaké situaci či k vlastním názorům, jsou změny, k nimž v průběhu života dochází zcela přirozeně. Výzkumy ukazují, že účinným působením lze změnit postoje člověka, obtížné je změnit zásady a přesvědčení, pokud jsou spojeny s temperamentovými dispozicemi, nebo zvyky a obyčeje, jsou-li získány v raném dětství a posilovány tradicemi.⁶⁰ Z výše uvedeného vyplývá, že ke změnám může docházet v dynamické, vnější části osobnosti, a tedy ve vystupování, návycích, schopnostech, hodnotách, ideálech, apod., nikoliv už v jejích relativně stálých a trvalejších charakteristikách, kterými jsou např. temperament, charakter, a další.

⁵⁹ Dezintegrací je myšlen stav narušení vnitřní jednoty osobnosti, stav neúnosných vnitřních rozporů.

⁶⁰ Srov. Smékal, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal, 2004, s. 405-406.

2.4 ZÁVĚREM KAPITOLY

Na závěr této stěžejní kapitoly chci pro ucelení obrazu o vlivech, působících na člověka, v našem případě na policistu, dodat velmi důležitý fakt, a to, že faktory stresu, jež obsahují všechny zátěžové situace, lze sledovat ve třech vzájemně propojených úrovních:⁶¹

- I. zaměstnání, příjem, sociální rovnost, finanční a sociální zabezpečení, tolerance či absence střetů a konfliktů v komunitě, apod.;
- II. genetické dispozice, interpersonální vztahy, podpora rodičů, omezená a modifikovaná expozice rizikům, dostupnost příležitostí;
- III. osobnostní vlastnosti, pozitivní sebehodnocení, lokalizace kontroly, smysl po osobní autonomii, vztahy s rodinou a komunitou a empatická kapacita.

Domnívám se, že tato vztahovost a vzájemná propojenost je velmi významným elementem, neboť všechno v našich životech má svou určitou souvislost, jedno bez druhého by nefungovalo a nedalo vzniknout novému. A právě překonání nějaké zátěžové situace člověka posílí, dá možnost vzniknout novým pozitivním zkušenostem, díky kterým se stává odolnější, vybavenější a snad i připravenější ke zvládnutí dalších, a třeba i náročnějších zátěží.

Jsem toho názoru, že aby mohlo docházet k překonávání stresu a zátěže, a nikoliv k podlehnutí jim, je dobré být na ně alespoň částečně připraven. Vybudovat si malou teoretickou základnu, z níž mohu čerpat v době nouze. Vědět, co mohu preventivně dělat pro zvyšování své odolnosti a nejlépe praktikovat to. Mít povědomí o praktikách, ke kterým se mohu uchýlit, když cítím narušení vyrovnanosti své psychiky, úzkost nebo dokonce paniku. A hlavně nepodceňovat svůj aktuální psychický stav a nenechat situaci zajít tak daleko, že nemohu normálně a s rozvahou přemýšlet, ani spát a nakonec ani jíst. Nestydět se za svoje pocity a svěřit se svým blízkým, nechat se utěšit a podpořit, požádat je o pomoc a nabízenou pomoc využít. Z vlastní zkušenosti vím, že to bývá těžké, ale také to, že se to vyplácí... Rovněž doporučuji, zaměřit se na zefektivnění organizace chodu svých domácností, protože tento krok je velkou prevencí ve sladování svých životních požadavků s nároky zaměstnání.

⁶¹ Paulík, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 133 (podle Kebza, V. *Psychosociální determinanty zdraví*, s. 103, kde je přiblíženo pojetí G. Apolsteina a S. Ramana z roku 2003).

Z kapitoly je evidentní, že jediným možným řešením, jak ochránit jednotlivé policisty, jejich rodinná soužití a uzdravit tak celý policejní sbor, spočívá v péči o ně a v jejich vlastní sebepéči, v motivaci a podpoře k sebepéči, ve zvyšování jejich odolnosti a v neposlední řadě efektivnější harmonizaci jejich pracovního a rodinného života.

VZTAH K POSLEDNÍM VÝZKUMNÝM STUDIÍM

Na úplný závěr teoretické části chci zmínit průzkum mezi již realizovanými českými výzkumnými studiemi dané problematiky, která jsou relevantní pro stanovení cílů a výzkumných otázek mé bakalářské práce. Průzkum jsem uskutečnila prostřednictvím internetu za účelem obeznámení se s nimi a vyloučení případného opakování výzkumu.⁶²

Rešerší těchto studií jsem k tématu stresu, zátěží a jejich vlivu na policisty zjistila, že co se použité metodologie týče, převážně byl použit kvantitativní přístup s metodou dotazování a dotazníkem jako technikou sběru dat.

Výzkumy zkoumaly profesní zátěž policistů a její zvládání či prožívání, stres a jeho vliv, zdroje stresu, copingové strategie a antistresové techniky, krizové situace v životě policistů a jejich přípravu na jejich zvládání, ohrožení syndromem vyhoření či prevenci všech těchto jevů, apod. Naopak žádné výzkumné šetření nebylo provedeno v oblasti harmonizace profesní a soukromé sféry života policistů.

Všichni výzkumníci se se svými dotazy obraceli přímo na policisty. Nikdo se však zatím neobrátil na jejich rodiny – manželky a děti, resp. nevěnoval se vztahu POLICISTA – VLIVY – RODINA. A to i přes důležitý fakt, že vlivy, kterým jsou policisté vystavováni v zaměstnání, pak přeneseně působí na ně doma. Na základě tohoto zjištění jsem se rozhodla zvolit si poněkud netradiční výzkumný vzorek ve vztahu ke zkoumanému problému, a to partnerky policistů. Jsem přesvědčená, že k tématu mají co říct. Bez jejich pohledu a názoru na věc nemůže být téma nikdy ucelené.

⁶² Doporučováno např. v publikacích Miovský, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 122, 300 nebo Bendová a kol. *Manuál pro psaní diplomových prací na katedře psychologie FF UP v Olomouci*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, s. 24.

3 EMPIRICKÁ SONDA DO ŽIVOTA POLICISTY

Při formulování výzkumného problému jsem zhodnotila několik vlastních názorů, jež jsem si vytvořila v průběhu své dlouholeté služby v přímém výkonu na dvou obvodních odděleních Policie ČR a několikaleté zkušenosti ze služby v nepřímém výkonu. Jejich porovnání mi umožnilo získat objektivní nadhled nad oběma formami výkonu služby. Aplikovala jsem i zkušenosti a názory ze svého osobního života, kde plním roli policistky, manželky policisty a matky. Rozhodla jsem se využít této výzkumné studie a platnost svých názorů si ověřit.

Rozhodující význam pro konstrukci samotného výzkumu a stanovení výzkumného vzorku měl jak úsudek vedoucího práce o zaměřenosti na partnerky policistů, tak již provedené, dostupné empirické studie. Těmi relevantními pro mou bakalářskou práci byly zjišťovány zdroje stresu a pracovní zátěže, krizové situace, jejich vliv na policisty a způsoby vyrovnání se s nimi. Na základě jejich výsledků lze konstatovat, že vlivy působící na policisty existují a tudíž připadá v úvahu i jejich reálné ohrožení. Mohlo by se zdát, že výzkum v dané oblasti jakoby ustrnul, že se již nemá kudy vydat. Já se však domnívám, že nový směr lze spatřovat v posunu hranic až za policisty, do jejich domovů, neboť i sem právě jejich prostřednictvím následky působících vlivů pronikají a ovlivňují zde další osoby, především jejich životní partnerky. Proto moje empirická sonda zasahuje do soukromého prostředí policistů a vtahuje jejich manželky a partnerky jako participantky do výzkumu. Získáme tak ženský pohled na věc, v dané problematice zatím ojedinělý a neobvyklý.

V této kapitole se nejdříve zaměřím na metodologii. Nejprve formuluji výzkumný problém, stanovím cíle výzkumu a výzkumné otázky, charakterizuji výzkumný soubor a popíši metodologický postup a výběr metod, jak k získání dat, tak k jejich zpracování a analýze. Následně se budu věnovat výsledkům této explorační studie a jejich interpretaci.

3.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Teze této práce předpokládají existenci souvislosti mezi profesí policisty, zátěžemi z ní plynoucími a rodinným, příp. partnerským soužitím. Postoj, jaký policista zaujme ke způsobům zvládání zátěže z přímého výkonu policejní služby a regenerace sil, závisí na předchozích osobních zkušenostech s psychickým vyrovnáváním se s konkrétními vlivy a zátěžemi. Vycházím z předpokladu, že psychohygiena v celé své šíři je nebo může být významně nápomocna při zvládání stresu a zátěže. I přesto se domnívám, že je policisty málo

využívaným prostředkem. Uplatňuji zde svůj názor, že bezdětný pár sladí své soužití snadněji než rodina s dětmi, a že rodinné soužití ovlivňuje pracovní doba obou partnerů. Konkrétně u policistů s 12hodinovými službami bude sladování jednodušší, pokud partnerka bude mít pevnou pracovní dobu, tzv. „ranní“, kdy může odvádět i vyzvedávat děti do/ze školy sama, než když i partnerka bude sloužit ve směnném provozu. O tento svůj názor opírám další předpoklad, z něhož vycházím ve svém výzkumném šetření, a tím je nutnost cílené harmonizace profese policisty a zaměstnání jeho partnerky s jejich rodinným životem. Domnívám se totiž, že harmonizaci lze považovat za pomocnou strategii při zvládání zátěží.

3.2 CÍL VÝZKUMU

Výše zformulovaný výzkumný problém se stal základem pro formulaci cílů a stanovení výzkumných otázek.

Hlavní cíl výzkumu

Zmapovat souvislosti mezi přímým výkonem služby policisty, zátěží z něho plynoucích a rodinným, příp. partnerským soužitím.

Dílčí cíle výzkumu

- C1: Odhalit, jakým způsobem ovlivňuje zátěž spojená s vlivy přímého výkonu služby policisty jeho partnerské/rodinné soužití z pohledu životních partnerek.
- C2: Zjistit, jakými způsoby policisté podle jejich partnerek regenerují své psychické i fyzické síly.
- C3: Ověřit, zda je možné úspěšně harmonizovat profesi policisty a zaměstnání jeho partnerky s jejich společným rodinným životem.

3.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

- O1: Jakým způsobem ovlivňuje zátěž spojená s vlivy přímého výkonu služby policisty jeho partnerské/rodinné soužití?
- O2: Jakými způsoby policisté regenerují své psychické i fyzické síly?
- O3: Jakým způsobem probíhá harmonizace profese policisty a zaměstnání jeho partnerky s jejich rodinným životem?

3.4 METODOLOGICKÝ RÁMEC

METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT

Při studiu literatury a dosavadních realizovaných výzkumů zaměřených na policisty jsem zjistila, že převážná většina jich byla pojata kvantitativně. Popisované jevy byly kvantifikovány a prostřednictvím dotazníků ověřovány různé hypotézy. Mne ale spíš zajímalo jak, resp. jakým způsobem... Proto jsem ve svém výzkumném šetření upřednostnila kvalitativní přístup, kterým je možné získat hlubší a podrobnější vhled do zkoumané problematiky. Po pečlivé rozvaze jsem došla k závěru, že kvantitativní strategií bych sice získala data od více respondentů, kterým by však chyběl právě hlubší vhled do problematiky, a proto kvalitativní výzkum bude vhodnější pro dosažení cílů stanovených v mé bakalářské práci. Základem pro kvalitativní výzkum bylo studium dostupné literatury.

Jako metodu získání kvalitativních dat jsem zvolila moderovaný rozhovor s účastí metody pozorování při interview. Jedná se tedy o zúčastněné, otevřené, nestrukturované pozorování někoho jiného v umělé situaci, kdy výzkumník přijímá roli pozorovatele jako účastníka, který pokládá otázky a respondent si je prováděného výzkumu vědom.⁶³ Výhodou rozhovoru je, že se provádí osobně, tváří v tvář. Dotazovaná osoba je tak skutečně tou respondentkou, jež byla vybrána do výzkumného souboru. Úspěšnost dokončených rozhovorů bývá nesrovnatelně vyšší než návratnost dotazníků. Na druhou stranu má i své nevýhody, které spatřuji v jeho časové náročnosti, obtížnosti při zpracování dat, v nedůvěře respondentek v garantované anonymitě, a v neposlední řadě v možnosti ovlivnění respondentky samotným tazatelem.⁶⁴

Přemýšlela jsem i o skupinovém a ohniskovém interview, jako jedné z nejprogresivnějších metod pro získávání dat⁶⁵. Skupinovou diskuzi jsem nakonec zavrhla pro jeho malou přizpůsobivost potřebám vyplývajících z aktuální situace při interview. Výhodu ohniskového rozhovoru spatřuji ve využití skupinové interakce při debatě na tematické okruhy určené výzkumníkem, ve spontaneitě, která diskuzi doprovází a podpory méně výraznějších respondentek, nechat se vtáhnout do hovoru a otevřeněji vyjádřit svůj názor.⁶⁶ Proto jsem provedla sondáž mezi oslovenými respondentkami, jejímž účelem bylo vysvětlení,

⁶³ Srov. Hendl, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, s. 191.

⁶⁴ Srov. Disman, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2009, s. 141.

⁶⁵ Nejprogresivnější metoda pro získávání dat v tomto kontextu znamená nejefektivnější metodu směřující k větší dokonalosti a odlišnosti získaných dat.

⁶⁶ Srov. Miovský, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 175.

co ohniskové interview obnáší, a zjištění jejich ochoty účastnit se ho. Bohužel jsem musela zavrhnout i tuto metodu. Převážné většině respondentek by totiž bylo nepříjemné hovořit o soukromých věcech před cizími ženami, byť rovněž účastnicemi na jednom výzkumu. Evidentně bych pro tuto výzkumnou metodu nezískala dostatečně velký výzkumný vzorek.

Hlavní technikou tvorby dat se stalo polostrukturované interview, protože dokáže řešit mnoho nevýhod jak nestrukturovaného, tak plně strukturovaného interview. Vyžaduje však náročnější technickou a časovou přípravu. Jeho nesporná výhoda spočívá ve variabilitě předem specifikovaných okruhů otázek tak, abychom dosáhli maximalizace výtěžnosti rozhovoru. V praxi to znamená, že někdy je možné upravit pořadí otázek podle konkrétní situace, jindy změnit strategii vedení interview (některé okruhy jsou ponechány více na tazateli, jiné mohou mít naopak plně strukturovanou formu a pevné pořadí). Vhodné bývá použití dodatečných upřesnění a vysvětlení a doplňujících otázek. Nejen že se tak badatel vyvaruje nepochopení či nesprávné interpretace, ale téma tak rozpracovává více do hloubky.⁶⁷

METODY ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZY DAT

Data získávaná při interview byla fixována záznamem odpovědí respondentek do předem připraveného záznamového archu s plánovanými otázkami, vč. poznámek z pozorování. Původně plánovaná fixace dat na audiozáznam nebyla nakonec použita, neboť ji převážná většina respondentek zavrhla. Rozhovory již při fixaci dat na papír a jejich následném přepisu do aplikace Microsoft Office Word 2007 procházely transkripční procedurou, v rámci které data byla podrobena redukci prvního řádu za účelem vynechání všech nevypovídajících a tudíž nepodstatných částí rozhovoru, tedy zaznamenaných pauz, různých zvuků či výrazů, jež narušují plynulost textu.⁶⁸

Při zpracování a analýze dat se uplatnila kvalitativní metoda s realistickým přístupem, kdy se výpovědi respondentů považují za popis určité vnější skutečnosti nebo jejich vnitřní zkušenosti.⁶⁹ Dále byla použita kvalitativní obsahová analýza dokumentů na deskriptivní úrovni, což v případě mého výzkumu znamená rozbor a komparace dat získaných z komunikace. Komunikací se zde rozumí polostrukturovaný rozhovor s respondentkami uplatněný za účelem tvorby dat. Předmětem obsahové analýzy jsou obsahy komunikace.

⁶⁷ Srov. Miovský, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 159-160.

⁶⁸ Tamtéž, s. 205-212.

⁶⁹ Švaříček, R.; Šedřová, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 208.

Kódovací jednotkou jeden každý přepis rozhovoru. Transkripcí připravená data byla podrobena kategorizaci, která probíhá vyhledáním částí textu a přiřazením klíčového slova (kódu), aby byla umožněna snadnější a rychlejší práce s textem. Tento proces se nazývá kódování. V praxi kategorizace probíhala ve dvou krocích. První spočíval v seskupení relevantních odpovědí pod konkrétní otázky, což nahradilo vymýšlení nových názvů kódů. V druhém pak proběhlo kódování jen ve zvolených částech, pro potřeby použitých tabulek.⁷⁰

MOŽNÁ METODOLOGICKÁ OMEZENÍ

Metodologická omezení Disman spatřuje u kvalitativně koncipovaného výzkumu v ne příliš rozsáhlém výzkumném vzorku, který často bývá vytvořen nenáhodným účelovým výběrem, při němž dochází k silné redukci zkoumaných jedinců, a tudíž se snižuje možnost určitého zevšeobecnění na celou populaci. Dalším omezením je typicky slabá standardizace, a tedy větší flexibilita výzkumného procesu, která na jednu stranu vede k vysoké validitě (platnosti) výzkumných zjištění, na straně druhé je však vykoupena nízkou reliabilitou (spolehlivostí). Další omezení v sobě skrývá metoda dotazování, protože dotazovaná osoba ví, že je zkoumaná a podle toho může přizpůsobit své chování i odpovědi na položené otázky výzkumníka. Respondent např. nemusí porozumět otázce nebo odpověď na ni nezná a nechce to přiznat. Může dokonce lhát, protože se chce ukázat v lepším světle, než odráží skutečnost, nebo nechce mluvit o svém soukromí, obává se domnělých sankcí či odsouzení, apod.⁷¹

Nemalý vliv na výsledky výzkumu může mít sám badatel. Čermák se Štěpaníkovou jich rozlišují několik: výzkumníkovu předpojatost, ovlivnění konkrétní zkušeností či interakcí s výzkumným prostředím a osobami, ustrnutí na rovině výhradně zkušenostní a považování této roviny za konečný cíl, namísto uvedení jevů do souvislostí sociálního charakteru, apod.⁷²

3.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Při výběru výzkumného souboru byla využita varianta metody nepravděpodobnostního (záměrného, nenáhodného) výběru, prostý záměrný (účelový) výběr, kdy z rozsáhlejší populace se vybírají ti, kteří se hodí k účelu výzkumu, resp. ke zkoumání zvoleného problému. Dále byla aplikována technika kriteriálního výběru, kdy respondentkou se mohla

⁷⁰ Srov. Dvořáková, I. Obsahová analýza/formální obsahová analýza/kvantitativní obsahová analýza. *AntropoWebzin*. Plzeň: AntropoWeb při Katedře antropologie při FF, ZČU v Plzni, 2010, s. 96-98.

⁷¹ Srov. Disman, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. s. 112-137.

⁷² Miovský, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 273.

stát pouze ta z žen, jejíž životní partner splňoval mnou určená kritéria související s výzkumným cílem této práce.⁷³

Před započítáním výběru výzkumného vzorku byla stanovena následující kritéria:

- *Manžel/partner respondentky musí vykonávat profesi policisty nejméně čtyři roky.* Že se musí jednat o policistu je naprosto logické vzhledem k tématu této práce a čtyři roky se mi jeví jako nezbytné minimum pro získání zkušeností se službou, její náročností a negativních dopadů na jedince, náhledu na policii jako celek, možnosti zažít změny probíhající u policie, nechat je na sebe působit a schopnosti posoudit je.
- *Manžel/partner respondentky musí sloužit v přímém výkonu služby.* Podle mého názoru při službách v přímém výkonu služby se směnným režimem pracovní doby, nepřetržitým provozem, přesčasy a službou v noci, dochází k nejčastějším projevům stresu a problémům v harmonizaci soukromého života.
- *Mezi respondentkou a policistou musí existovat manželský nebo partnerský svazek se společným soužitím v jedné domácnosti.* Jeví se mi jako naprosto logická podmínka.

Původně jsem mezi stanovenými kritérii měla i podmínku, že se musí jednat o déle trvající svazek. Lze totiž předpokládat, že fáze zamilovanosti v takovém párovém soužití již skončila a dvojice již čelila a čelí běžným náročnějším situacím a partnerským problémům. Toto kritérium jsem nakonec zamítla a vyřadila. Uvědomila jsem si, že tato podmínka je značně omezující v určité pestrosti odpovědí z důvodu různých zkušeností respondentek, což by mohlo negativně ovlivnit reprezentativnost výzkumného vzorku.

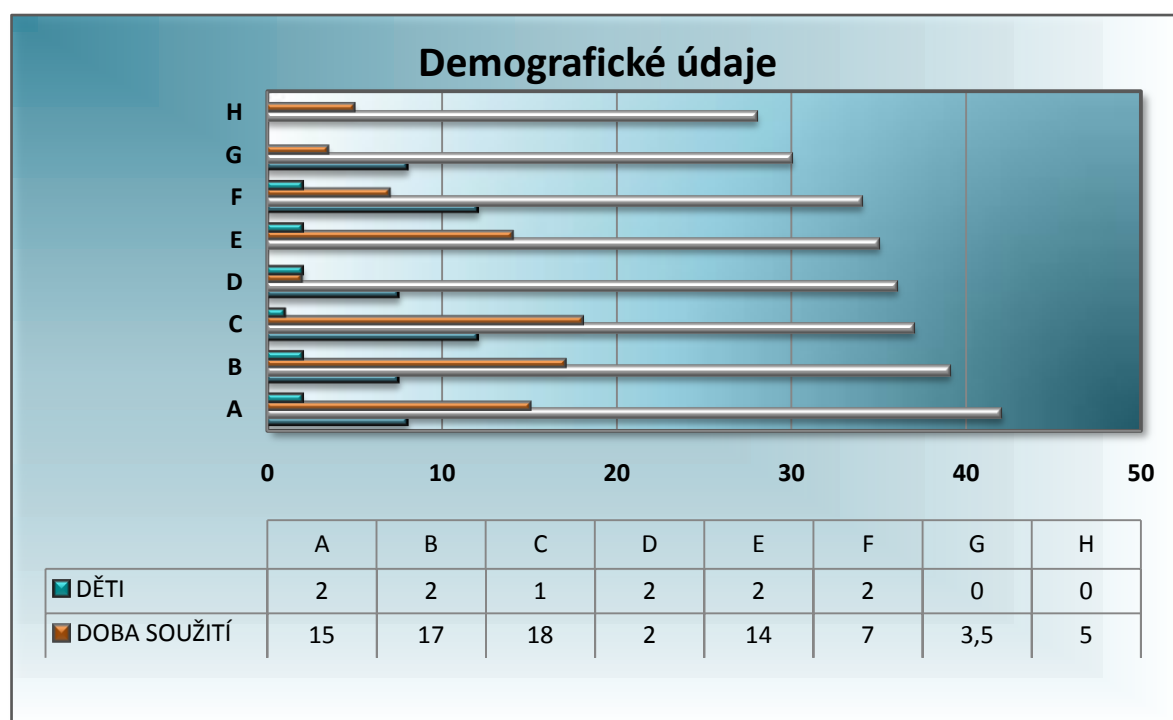
Posledních deset let sloužím jako policistka na Územním odboru policie Pelhřimov. Protože znám dobře místní poměry i policisty zde sloužící, vycházela jsem při stanovování výzkumného souboru právě z tohoto prostředí. Mohla jsem si tak dovolit, vypustit terénní šetření. Nejdříve jsem vyhledala ty policisty, jež splňují první dvě kritéria, tedy policisty sloužící v přímém výkonu služby nejméně 4 roky. Následně jsem z nich vybrala ty, co mají stálou partnerku, se kterou žijí ve společné domácnosti. Překvapilo mě, že číslo nebylo vysoké. Tento jev má na svědomí hned několik příčin: výrazné omlazení kolektivu v důsledku dlouhodobějších změn u Policie ČR, životní styl singles, střídání partnerek a zvýšená rozvodovost u služebně starších kolegů. Dalším krokem bylo oslovování policistů z vybrané

⁷³ Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 135-136.

skupiny s prosbou o spolupráci jejich partnerek při realizaci výzkumu. Narazila jsem však na značné rozpaky a neochotu. Nakonec se mi podařilo získat 11 kontaktů na partnerky, z nichž tři odmítly účastnit se tohoto projektu.

Do výzkumného souboru tak bylo zařazeno 8 životních partnerek policistů, u kterých byly sledovány tyto demografické proměnné: věk, počet dětí žijících ve společné domácnosti, stav, doba trvání vztahu, zaměstnání a režim pracovní doby. Jsou v něm zastoupeny ženy ve věku od 28 do 42 let, dvě na mateřské dovolené (v grafu č. 1 značené jako 0), ostatní zaměstnané, z toho tři s pevnou pracovní dobou, jedna pracuje ve dvousměnném provozu a dvě v nepřetržitém provozu s nerovnoměrným rozvržením pracovní doby. Pět z nich žije v manželství, dvě v partnerském vztahu, jedna je čerstvě rozvedená. Tři žijí ve vztahu v délce trvání do 5 let, pět ve vztahu trvajícím nad tuto dobu. Pro lepší přehlednost kvantifikovatelné demografické údaje uvádím v grafu č. 1.

Graf č. 1: Demografické údaje výzkumného vzorku



Zdroj: Vlastní výzkum

Reprezentativnost vzorku je v kontextu kvalitativního přístupu pojímána odlišně než v rámci přístupu kvantitativního. Adekvátní zastoupení základního souboru, resp. jeho jednotlivých částí neznamená, že by výběrový soubor musel mít totožné vlastnosti jako soubor základní, ale že vybraná osoba reprezentuje určitou skupinu, jednotlivce nebo vlastnost a nemusí být

při tom zohledňováno kvantitativní hledisko.⁷⁴ Reprezentativnost zkoumaného vzorku jsem se snažila zajistit různorodostí jednotlivých elementů soužití (např. doba a typ soužití, počet dětí, pracovní doba respondentek a jejich partnerů) a různou délkou odsloužených let partnerů. Domnívám se tedy, že ve vztahu ke zkoumanému problému se jedná o reprezentativní vzorek.⁷⁵

3.6 POSTUP SBĚRU DAT

Data pro výzkumné šetření byla získávána prostřednictvím polostrukturovaného interview, během kterého se uplatnila i metoda zúčastněného pozorování. Pro účely této práce jsem vytvořila strukturu plánu rozhovoru, kterou jsem rozčlenila do šesti tematických okruhů, pod něž jsem pak začlenila jednotlivé otázky otevřeného typu. Nejnižší počet položených otázek byl 26, v mnoha případech byly vzneseny další, upřesňující a doplňující otázky.

První dva okruhy navazují na výzkumnou otázku č. 1: *Jakým způsobem ovlivňuje zátěž spojená s vlivy přímého výkonu služby policisty jeho partnerské/rodinné soužití?* První okruh, pod názvem *Vlivy stresu, zátěže a pracovního prostředí na životní partnery*, chce odhalit, jestli životní partnerky policistů z jejich chování, jednání nebo z obsahu jejich ústního sdělení, registrují změny, které se dají považovat za důsledek stresu a zátěže z výkonu služby či situačních vlivů u policie. Pojmenování druhého okruhu *Vliv partnerovy práce na rodinu* je výmluvný sám za sebe. Zjišťuje, zda zátěž ze služby policistů působí na jejich manželky a partnerky, a v kladném případě jak konkrétně, a jaký případný dopad mají na rodinu. Třetí oblast otázek je zaměřena na *zvládání pracovní zátěže* a stejně tak je i pojmenována. Úzce na ní navazuje okruh *Zdravý životní styl a psychohygiena partnerů*, kdy uvedená témata reflektují výzkumnou otázku č. 2: *Jakými způsoby policisté regenerují své psychické i fyzické síly?* Pátý rámeček nazvaný *Harmonizace práce a rodiny* je věnován fenoménu harmonizace pracovních sfér obou partnerů a sféry rodinné, vč. péče o děti a domácnost. Hledá tak odpověď na výzkumnou otázku č. 4: *Jakým způsobem probíhá harmonizace profese policisty a zaměstnání jeho partnerky s jejich rodinným životem?* Poslední okruh otázek je zaměřen na demografické položky. Na závěr rozhovoru jsem zařadila otázky umožňující respondentkám položit dotazy k výzkumnému šetření, případně více pohovořit o tématech, jež je zaujaly nebo dokonce v interview postrádaly.

⁷⁴ Miovský, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 269.

⁷⁵ Hendl, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, s. 129.

Abych minimalizovala případnou nesrozumitelnost otázek v plánovaném rozhovoru a ověřila vhodnost formulace otázek, provedla jsem v říjnu 2012 pilotáž jako formu předvýzkumu. Oslovila jsem dvě kamarádky, které obě mívaly za manžely policisty, a tudíž mají vhléd do zkoumaného problému. Přínosem této procedury bylo odhalení podobnosti několika otázek, které jsem vyškrtla. Výsledky této pilotáže jsem do samotného výzkumu nezařadila.

Výzkum samotný probíhal v měsíci listopadu 2012. Před započítím každého rozhovoru byly respondentky obeznámeny s tím, jak bude rozhovor probíhat, jakým způsobem budou získaná data využita a že v případě zájmu jim bude umožněn přístup k výsledkům výzkumu. Dále byly ujištěny o naprosté anonymitě jejich identity i dat, od nich získaných. Jelikož dobrovolné poskytnutí dat je základní podmínkou každého výzkumu, byla respondentkám ještě nabídnuta možnost účast na výzkumném šetření odmítnout. Žádná z nich tuto možnost nevyužila. Následně byly požádány o podepsání informovaného souhlasu a svolení k nahrávání rozhovoru pomocí audiotechniky, které však kromě jednoho případu nebylo dáno. Proto tento způsob fixace dat nebyl nakonec použit.

Posledním krokem před započítím samotného interview bylo objasnění některých zásadních pojmů vyskytujících se v připravených otázkách, jako např. psychohygiena, zdravý životní styl, režim pracovní doby, apod.

Respondentkám byl umožněn výběr míst, kde se naše interview měla konat. Dvě z nich mě pozvaly k sobě domů, dvě na svá pracoviště, a čtyři z nich využily nabídky pozvání do mé kanceláře. Během rozhovorů se mi podařilo ve všech případech navodit příjemnou přátelskou atmosféru. Respondentky odpovídaly velmi ochotně, o tématech se rozpovídávaly bez rozpaků či studu. V závěru jim bylo umožněno vyjádřit se k průběhu interview, vznést dotazy či pohovořit o tématu, ke kterému v rámci své odpovědi neřekly vše, co chtěly. Rovněž byly seznámeny s cíly výzkumu.

3.7 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Pro snadnější orientaci ve zjištěných datech je analýza průzkumu rozdělena do třech skupin podle tematického zaměření, kdy každá zároveň zodpovídá jednu výzkumnou otázku. Kvůli podmínkám rozsahu bakalářské práce jsem musela podrobnost popisu výsledků výzkumu zredukovat. Snažila jsem se ale, aby to nebylo na úkor kvality vyhodnocování. Z tohoto důvodu zde nejsou popsány analýzy jednotlivých otázek, ale celých tematických okruhů.

Výzkumná otázka č. 1: *Jakým způsobem ovlivňuje zátěž spojená s vlivy výkonu služby policisty jeho partnerské/rodinné soužití?*

Pro zjištění, jak služba policistů ovlivňuje jejich rodinné soužití, byly respondentkám položeny otázky dotazující se na změny chování jejich partnerů po návratu ze služby domů, při dlouhodobém zatížení či únosnosti zhoršujících se pracovních podmínek u policie a důsledky z nich plynoucí, na případné snižování jejich nadšení pro práci policisty, apod. Pro dokreslení bylo důležité zjistit počet odsloužených let a v jakém režimu služby slouží.

Všechny respondentky mezi projevy zátěže a stresu zahrnuly fyzickou únavu. Pět z osmi pak uvedly psychické vyčerpání, podrážděnost, nemluvnost a absence jakékoliv komunikace nebo naopak hádavost, nervozitu, sníženou úroveň trpělivosti a ovládání, bolesti hlavy, atp.

V odpovědích byla odhalena souvislost mezi režimem služby, odslouženými lety, projevy stresu a zátěže, osobní stagnací v kariérním růstu, vlivem současného stavu policie a průběžném snižování nadšení pro výkon této profese, to vše v kontextu s povahou osobnosti konkrétního policisty. Ta totiž určuje, jak moc si pracovní zátěž připouští, jestli podléhá stresu a své nespokojenosti, zda se jejich nadšení pro výkon profese policisty snižuje či nikoliv. Např. respondentka F na dotazy k projevům zátěže a nadšení pro tuto práci uvedla, že její manžel slouží 20 let v různém režimu služby, vč. nočních, v posledních několika letech ve 24hodinnových směnách a na jeho psychickém stavu či náladě se to nijak negativně neprojevuje, „...on je naprostý pohodář, málo co si připouští...je to věčný optimista.“ a respondentka B můj názor potvrdila tvrzením: „Vím o zátěžových situacích, se kterými se můj manžel setkává díky svému zaměstnání, ale nikdy jsem u něho nezpozorovala, že by se stresoval.“ U ostatních však platí, že čím déle jsou u policie, čím náročnější mají pracovní dobu⁷⁶ a čím častěji vykazují projevy stresu a zátěže z výkonu profese a pracovních podmínek u policie, tím jejich nadšení pro výkon tohoto povolání klesá. „...z počátku se hlásil do služby, i když to nebylo nutné, v současnosti plní pracovní povinnosti pouze v rámci rozkazu.“ (respond. E). Kariérní růst a s ním spojená změna pracovní pozice napomáhá zmírnit nebo zcela zastavit snižování pracovního nadšení, potažmo eliminovat projevy vedoucí až k syndromu vyhoření. Respondentka D to dokládá slovy: „Díky postupu z obvodu na kriminálku žádné snížení nepozoruju, ale v době, kdy byl ještě na obvodě, tak už ho ta práce nebavila.“ Jelikož tyto souvislosti nabývají zásadního charakteru, jsou pro větší přehlednost a prokazatelnost zpracovány v tabulce. Jejich rozbor pak následuje dále.

⁷⁶ Tím je myšlena nepravidelná pracovní doba, 24 nebo 12hodinové služby, služby v noci, apod.

Tab. č. 1: Přehled souvislostí odhalených z výpovědí respondentek

	A	B	C	D	E	F	G	H
DOBA SLUŽBY	15 let	21 let	15 let	8 let	15 let	20 let	17 let	4,5 roku
REŽIM SLUŽBY	12h.	8h.+dosah	24h.	8h.	nerovn.	24h.	8h.,12h.	12h.
RŮST KARIÉRY	1	3	1	3	3	3	1	1
POVAHA-ODOLNOST	1	3	1	3	3	3	2	3
PROJEVY STRESU	1	3	1	3	2	3	1	2
VLIV STAVU PČR	1	2	1	2-3	1	2	1	1
SNÍŽENÍ NADŠENÍ	1	3	1	3	1	3	1	3

Zdroj: vlastní výzkum

Kódování k tabulce č. 1:

růst kariéry:	1 – dočasná stagnace kariéry		3 – povýšení, změna v kariéře
povaha – odolnost:	1 – nízká odolnost	2 – střední	3 – vysoká odolnost
projevy stresu:	1 – časté	2 – méně časté	3 – zřídka kdy
vliv stavu PČR:	1 – negativní vliv	2 – částečně neg.	3 – nezaobírá se tím
snížení nadšení:	1 – ano částečně	2 – spíše ne	3 - ne

Respondentky B, D a F své partnery vnímají jako vyrovnané osobnosti, které nic nerozhází, a které si nepřipouštějí žádnou velkou či dlouhodobou pracovní zátěž, a to i přes celkovou dobu jejich služby a pracovní režim. Nakolik takoví opravdu jsou a nakolik skrývají své skutečné pocity a viditelnost pocíťovaného stresu, nelze objektivně posoudit. Určitý negativní vliv na ně ale má dlouhodobý vývoj a současný stav policie. Zároveň u nich došlo ke kladné změně v kariérním postupu, což je z dlouhodobého hlediska povzbuzující a motivující pro větší pracovní nasazení a zvládání úkolů a zátěže. Proto se domnívám, že díky svým osobnostním charakteristikám a kariérnímu růstu nepocíťují snížení nadšení pro policejní profesi. Toto snížení nepocíťuje ani partner respondentky H, u kterého je evidentní, že i zde hrály svou roli osobnostní charakteristiky, byť se na něm náročnost 12hodinového režimu služeb a současný stav u policie projevuje viditelněji. Je zřejmé, že jeho kariéra je teprve v počátcích, ale věří si a má slibné ambice do budoucna, což ho v práci pozitivně motivuje.

Partnery respondentek A, C, E a G spojuje hned několik faktorů vyplývajících z přehledu: odsloužená doba služby je nad 15 let, směnnost a nepravidelnost v režimu služeb, služby v noci, silný negativní vliv současného stavu policie a z toho vyplývajících snížené nadšení pro výkon jejich profese. Ve třech případech se pak ještě objevila shoda ve stagnaci jejich kariéry a viditelnosti vnímaného stresu. Snížené nadšení je v těchto případech nejen opodstatněné, ale i předpověditelné.

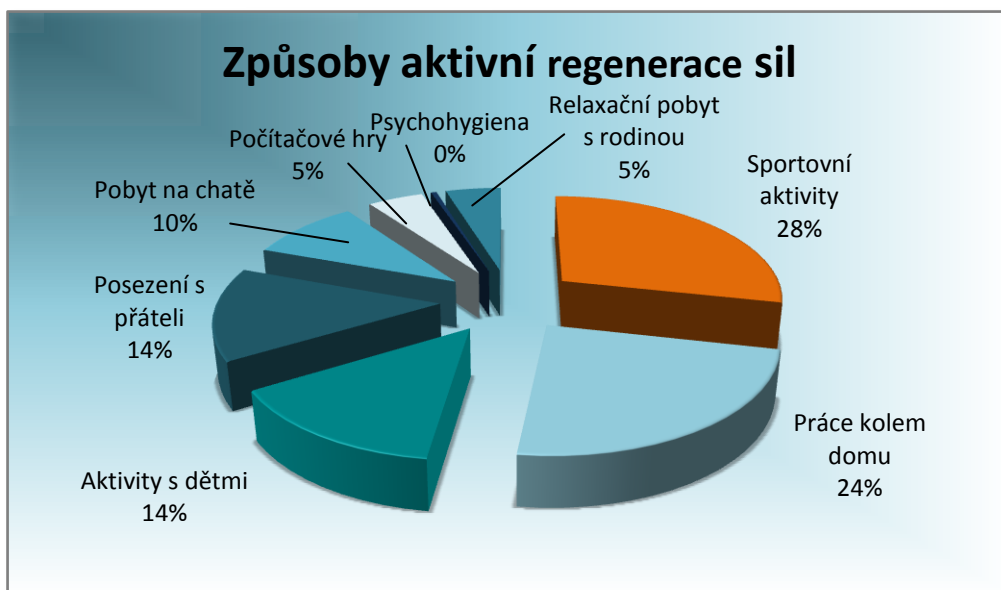
Všechny respondentky se shodly, že dlouhodobé zatížení jejich partnerů způsobuje současný stav u policie, dlouhodobé snižování úrovně, platů, nedostatek financí pro výkon služeb, systemizace a zvyšování pocitu nejistoty, neboť se o tom zmiňují. „...ani se to moc netýká služby samotné, jako spíš pozadí, např. organizačních změn a záležitostí, manažerských rozhodnutí, materiálně technického zázemí policistů, apod.“ (respond. B), „Neustálé snižování platu zvyšuje nervozitu nás obou. Kariérní růst má za následek nepříznivé vztahy mezi spolupracovníky, popř. se na místa vedoucích pracovníků dostávají jedinci, kteří na ně nemají profesní znalosti a dovednosti. Pokud není příznivé klima v pracovním kolektivu, je jasné, že si špatnou náladu nosí partner i domů. Dalším stresorem je nejistota udržení práce...“ (respond. E). „Svojí práci si sice odvede, ale jen v nejnútnejší míře. Nic navíc.“ (respond. G). Shodly se i na tom, že i když partneři většinou nenosí starosti z práce domů, přesto partnerovu profesi vnímají jako narušitele jejich soukromí. Mezi důvody uváděly hlavně směnnost, služby o víkendech a ve svátcích, ale také: „...nepřímo, přes ty manželovy nálady a únavu z nevyspání po službě. Přímou pak častými přesčas, který vždy rozbíjí náš rodinný harmonogram, musíme např. shánět hlídání, někdy i přes noc a tak.“ (respond. C). „Chod naší rodiny (včetně mého osobního volna) se vlastně řídí podle partnerova pracovního vytížení. Vzhledem k jeho nepravidelné pracovní době nemáme možnost nic dlouhodobě plánovat. Pokud se tak stane, není výjimkou, že pár hodin před plánovanou aktivitou musíme vše zrušit, protože partner byl odvolán do služby...“ (respond. E).

Na otázku jestli partnerova případná změna chování po službě ovlivňuje i respondentky samotné, resp. jejich rodinné soužití všechny odpověděly, že víceméně ano. Závisí to na partnerově momentální náladě a chování. Např. respondentka C to komentovala slovy: „Musím být mnohem tolerantnější, protože kdybych nebyla, pohádali bysme se. Kolikrát mě to pořádně štve. Sama kolikrát nemám dobrou náladu, jsem unavená nebo mě něco trápí a nemám pak chuť, chodit kolem něho po špičkách!“ Čerstvě rozvedená respondentka A uvedla: „...měla jsem třeba radost, že jsem něco udělala a on mi to sepsal, deptala mě ta jeho profesionální deformace, hned jsem mu byla podezřelá, vyslýchal mě a tak.“ Respondentka H byla shovívavější: „Částečně, ne nějak moc.“, stejně tak respondentka F: „Pokud má špatnou náladu, tak samozřejmě ano, ale nebývá to příliš často. Pokud není v pohodě, jde si něco dělat kolem domu a tím se zrelaxuje a pak je už v pohodě. Když je naštvaný, tak ho ani moc nevidím. Přijde, až když je v pohodě.“

Výzkumná otázka č. 2: Jakými způsoby policisté regenerují své psychické i fyzické síly?

Mezi způsoby regenerace jejich sil dominuje sport obecně, konkrétně pak procházky (výlety), jízda na kole, posilovací cvičení, lyžování, floorbal a další. Velké zastoupení má práce kolem domu, aktivity s dětmi či posezení s přáteli u piva. Dále se vyskytly pobyt na chatě či chalupě nebo hraní počítačových her.

Graf č. 2: Způsoby aktivní regenerace sil policistů



Zdroj: Vlastní výzkum

I když se všechny respondentky shodly, že zdravý životní styl a psychohygiena pozitivně ovlivňují zvládání pracovní zátěže, přiznaly, že jejich partneři psychohygienu neprovádí, byť by jim mohla pomoci, neboť na její účinnost nevěří. Respondetka E se domnívá: „...vždy záleží na osobnosti jedince. Mému partnerovi by myslím nepomohla.“ „Ne, on ji nepotřebuje. Má skvělou povahu, že si stres nepřipouští.“ (respond. F). „...když o tom tak přemýšlím, tak používá práci s dechem, ale spíš nevědomky. To např. když píše s dcerou úkol, ona moc nespolupracuje a on to chodí rozdýchat, aby na ni nekřičel (smích).“ (respond. C).

Nejednotné odpovědi na otázku, zda partner žije zdravým životním stylem, opět ukazují na individualitu jedince. Respondetka F vysvětlila: „Ve službách kolikrát není čas se dojít najíst, takže nějaká pravidelnost a častost v jídle nepřichází v úvahu, kolikrát si koupíš bagetu a seš rád, že něco jíš a nehleďš, jestli je to zrovna zdravé nebo dietní. Pravidelný a nepřerušovaný spánek taky díky směnám nejsme schopni zajistit.“ Většina respondentek ale uvádí, že částečně ano.

Výzkumná otázka č. 3: Jakým způsobem probíhá harmonizace profese policisty a zaměstnání jeho partnerky s jejich rodinným životem?

Aby bylo možné tuto výzkumnou otázku zodpovědět, bylo u respondentek zjišťováno, zda současný režim služby jejich partnera vyhovuje chodu jejich domácnosti, zda by upřednostnily pravidelnou pracovní dobu bez směnnosti, zda se domnívají, že jejich partner tráví doma dostatek času, jaké používají strategie pro sladění rodiny a obou kariér, jak zvládají péči o domácnost a o děti a zda si myslí, že by v rámci harmonizačních strategií partner odešel od policie pracovat do civilní sféry. Skutečnosti vyplývající z odpovědí na tyto otázky byly pro větší přehlednost vloženy do tabulky č. 2 a následně interpretovány.

Tab. č. 2: Přehled týkající se harmonizace rodin respondentek a zaměstnání obou partnerů⁷⁷

		A	B	C	D	E	F	G	H
PRAC. DOBA	ŽENA	8h.	8h.+dosah	12h.	8h.	doma	12h.	8h.	doma
	MUŽ	12h.	8h.+dosah	24h.	8h.	nerovn.	24h.	8h.,12h.	12h.
POČET DĚTÍ		2	2	1	2	2	2	0	0
SPOKOJENOST		A-rozvod	A	N	A	N	A	N	N
PŘEDNOST 8h.		N	A	A	N	A	N	A	N
ČAS DOMA		A	A	A	A	N	A	N	A/N
HARMONIZAČNÍ STRATEGIE	ODCHOD RESP. ZE ZAM.	A/N	N	N	N	A rodič.dov.	N	N	A mateř.dov.
	ÚPRAVA DÉLKY PRAC. DOBY	N	N	N	N	N	N	N	N
	POMOC	S DĚTMI	N	A	A	A	A	-	-
		V DOM.	N	A	A	A	A	A	A
		3.OSOBY	N	A	A	A	A	-	-
	FLEXIBILITA V PRAC. DOBĚ	N	A	N	A	N	N	N	N
	DENNÍ PÉČE O DĚTI	A	A	A	A	A	A	-	-
	ORGANIZACE ČASU	A	A	A	A	A	A	A	A
	PŘÍP. ODCHOD OD PČR	N	N	N	N	N	N	A	N

Zdroj: Vlastní výzkum

⁷⁷ **Legenda k tabulce:** A – ano, N – ne, A/N – obě varianty přichází do úvahy, 8h. – osmihodinová služba přes den, 8h. + dosah – osmihodinová služba s týdenním dosahem a případným výjezdem do práce v době volna, 12h. – dvanáctihodinová služba přes den nebo v noci, 24h. – čtyřadvacetihodinová služba, doma – v současné době nedochází do zaměstnání, nerovn. – nerovnoměrná doba služby, kdy partner může být i několik dní mimo domov, rozvod – respondentka je rozvedená, rodič. nebo mateř. dov. – respondentka je v současnosti na rodičovské nebo mateřské dovolené, RESP. – respondentka.

Spokojenost partnerek se současným režimem služeb jejich partnerů, s množstvím času věnovaného rodině či zhodnocení jak zvládají péči o domácnost a děti je vysoce individuální a subjektivní. Např. u respondentek C a F se stejným režimem služeb u obou partnerů by se mohlo předpokládat podobné hodnocení spokojenosti se současným režimem služby partnera (v tabulce pod označením SPOKOJENOST) a upřednostněním pravidelné osmihodinové pracovní doby před směnností (v tabulce pod označením PŘEDNOST 8h.), ale skutečnost je jiná. Zatímco respondentka C uvedla: *„Kdybych sloužila jen na denních službách, tak by 24hodinové služby manžela nevadily, ale vzhledem k tomu, že já sloužím ve 12hodinovém režimu, vč. nočních, je to náročné na sladění služeb a na odvoz dítěte do a ze školy, i na jeho hlídání a přípravu do školy. Kor když ještě manžel musí na neplánovaný přesčas. To velmi naruší chod celé domácnosti. Takže ano upřednostnila bych, kdyby jeden z nás měl denní 8hodinové služby, ale spíš bych to viděla u sebe, než u něho.“*, respondentka F dospěla k názoru, že jí služby docela vyhovují. Sdělila: *„Mám pocit, že v době volna toho víc uděláme. Neupřednostnila bych pravidelnou pracovní dobu.“* Je spokojená i s množstvím času, který partner tráví doma: *„(...) díky 24kám je doma dostatečně. Já s 12kama jsem doma míň, než on.“* Z tabulkového přehledu je patrné, že pět respondentek je spokojeno s dobou, kterou partner věnuje rodině, dvě jsou nespokojeny a respondentka H uvedla, že to je nárazové: *„Někdy mám kvůli službám pocit, že je manžel se mnou dostatečně doma (...), ale jindy mám pocit, že se skoro nevidíme.“* a proto je u ní A/N. Rozvedená respondentka A vyjádřila svou spokojenost obráceně, kdy oceňovala partnerovu nepřítomnost doma, proto je v tabulce poznámka „rozvod“. Dále řekla, že když byly děti malé, musela na popud manžela odejít ze zaměstnání a pracovat z domova. Do práce se vrátila až mnohem později. Proto jsou u ní v kolonce ODCHOD RESP. ZE ZAM. poznamenány obě možnosti.

Strategie napomáhající harmonizaci mezi rodinou a zaměstnáním mohou vycházet jak od partnerů, a to nejen od jednoho či druhého, ale i od obou zároveň, tak od zaměstnavatele. Naše respondentky přiznaly, že se uchylují v různé míře k dělbě práce v domácnosti a při péči o děti, příp. jejich přípravě do školy, partnerovou výpomocí s obstaráváním potravin a věcí do domácnosti, s vyřizováním různých rodinných záležitostí, využívají školní zařízení s denní péčí o děti (školky, družiny) a prarodiče a jiné osoby k občasnému pohlídání dětí, snaží se efektivněji zorganizovat svůj čas a práci, jež musí vykonat.

Respondetka F to vylíčila následovně: *„No, oba dva se aktivně podílíme na chodu domácnosti, na úklidu, vaření, obstarávání nákupu, v péči o děti, prostě na všem. Bez toho by*

to nešlo. Řekla bych, že až rovným dílem. Babičky v blízkosti nemáme, takže je na hlídání využívat nemůžeme a holky jsou naštěstí vycvičené (smích) a spolupracují.“

Tazatelka: *„Vycvičené? (smích, údiv) Co to znamená?“*

Respondetka F: *„Hele, holkám je čtyři a pět let. Ví, že když jsem po noční a je třeba víkend, tak mě musí nechat trochu vyspat, takže jim dám snídani, jdu si lehnout a holky mě budí až na oběd, že mají hlad. Ta starší jim udělá pití, vyndá z ledničky lipánka a zapne pohádky z dývka, takže se na to dopoledne krásně spolu zabaví. A já pak aspoň můžu fungovat.“*

Tazatelka: *„Tak to žasnu, jak jsou šikovné (...). Pokračuj ale v odpovědi na otázku. Jak jste to teda dělali, když prarodiče jsou daleko?“*

Respondetka F: *„No, v době, kdy ta mladší ještě nechodila do školky a já už nebyla na rodičovské (musela sem totiž kvůli penězům hned po mateřské do práce), tak jsme dost využívali sousedku – kamarádku. Vždycky ráno nebo večer, když sem já už musela vyjet do práce, ale manžel se ještě ze služby nevrátil (míjeli sme se asi o 1-2 hod.), pohlídala holky ona. Bez toho bysme to nezvládli. Teď, když už obě chodí do školy a do školky, tak ji využíváme minimálně, jen třeba v době nemoci, a tak.“*

Žádná z respondentek ani žádný z jejich partnerů nepožádali svého zaměstnavatele o zkrácení nebo úpravu pracovní doby. Policie ČR jako zaměstnavatel není této strategii právě nakloněna a tuto strategii umožňuje využít jen v ojedinělých a odůvodněných případech. Na druhou stranu jsou pozice a vedoucí pracovníci, jež umožňují určitou flexibilitu v pracovní době. To neplatí o pozicích, které zajišťují nepřetržitý provoz ve 12 či 24hodinových směnách.

Všechny dotazované se shodly, že péči o domácnost i o děti zvládají. Evidentní je, že ty bezdětné s 8hodinovou pracovní dobou snadněji, než ty s dětmi sloužící ve směnném režimu a zajišťující nepřetržitý provoz služby. Určité zkreslení odpovědí přináší subjektivně pojatá představa o ideálním stavu v této péči a v následném porovnání se skutečností.

Velice povzbudivý je závěr z poslední otázky. Podle sedmi respondentek z osmi by jejich partneři při možnosti odejít na lukrativnější místo v civilní sféře neukončili služební poměr, jeden zřejmě ano. Důvodů je hned několik. Práce některé baví, berou ji jako poslání, jiní se bojí nejistoty ze ztráty pracovního místa v civilu. Berou to jako velké riziko.

3.8 DISKUZE

Rozborem odpovědí na položené otázky týkající se daného tématu a jejich následnou syntézou jsem došla k těmto závěrům:

Policisté si ve službě nemohou dovolit podléhat stresu a svým náladám, neboť se od nich očekává, že se budou chovat profesionálně. Jinak je tomu v domácím prostředí, kam si jdou odpočinout, odhodit „masku“ policisty, být sám sebou. Tam si mohou dovolit, podlehnout fyzické únavě, psychickému vypětí a podrážděnosti. Jejich životní partnerky pak musí těmto stavům čelit, snažit se pochopit jejich hádavost nebo naopak nemluvnost a nekomunikativnost. Závisí na individualitě a osobnosti jednoho každého a tedy na jeho vrozených i získaných předpokladech, jeho adaptabilitě a odolnosti, jak vnímá podněty z okolního prostředí, jak je zpracovává, jak o nich přemýšlí, a tedy co ho rozruší, co ho vystresuje, jak se s nimi vyrovnává, příp. čemu podlehne. A nejenom zde se potvrzují poznatky z teoretické části této práce. Osobnostní charakteristiky policistů se totiž promítají ve všech odpovědích na otázky týkající se vnímání stresu a zátěže. Byla zde odhalena souvislost mezi režimem služby, odslouženými lety, viditelností projevů stresu a zátěže, osobní stagnací v kariérním růstu, vlivem současného stavu policie a průběžném snižování nadšení pro výkon této profese, to vše v kontextu právě s povahou a osobnostními charakteristikami konkrétního policisty. Další souvislost se týká rodinného soužití a interakcí mezi respondentkami a jejich životními partnery, které jsou zásadním způsobem ovlivňovány partnerovou profesí, samozřejmě zprostředkovaně právě partnerem. Spokojenost je v těchto souvislostech čistě individuální. I když partnerky registrují projevy pracovního stresu, zdá se, že policisté jsou lépe vybaveni k vyrovnávání se s nimi, protože šest z osmi nevnímá žádné dlouhodobé zatížení.

Závěr z odpovědí respondentek, že zdravý životní styl a psychohygienu pozitivně ovlivňují zvládání pracovní zátěže a ta pak harmonii partnerského života, má oporu i v odborné literatuře. I přesto policisté nepatří mezi ty, co by dodržovali všechny zásady zdravého životního stylu nebo prováděli psychohygienu v některé z jejích podob. Při regeneraci jejich fyzických a duševních sil dominuje sport v různorodé podobě, velké zastoupení má práce kolem domu, aktivity s dětmi či posezení s přáteli u piva, a další.

Policisté ani jejich partnerky nevyužívají prorodinných strategií ze stran zaměstnavatelů, svá soužití podřizují potřebám zaměstnavatelů, resp. pracovní době. Uchylují se spíše k běžným

harmonizačním opatřením, jako jsou dělba práce v domácnosti a péči o děti a jejich přípravě do školy, partnerova výpomoc s obstaráváním potravin a věcí do domácnosti, vyřizování různých rodinných záležitostí, využívání školních zařízení s denní péčí o děti (školky, družiny) a prarodičů nebo jiných osob k občasnému pohlídání dětí, snaží se efektivněji zorganizovat svůj čas a práci, jež musí vykonat. Z výzkumného šetření vyplývá, že bezdětný pár s 8hodinovou pracovní dobou zvládá harmonizaci společného soužití snadněji, než rodina s dětmi sloužící ve směnném režimu a zajišťující nepřetržitý provoz služby. Za pomoci většího či menšího, příp. častějšího využívání různých harmonizačních strategií, to zvládají všechny respondentky a jejich životní partneři.

Je zřejmé, že policisté jsou vystavováni vlivům a zátěži ve svém pracovním prostředí, v jejichž důsledku mohou pociťovat stres. Závěry ale naznačují, že i přes vysokou náročnost jejich profese, ve většině případů nepocítují dlouhodobý stres ani zátěž z pracovních vlivů, který by narušoval jejich psychický stav, což je skvělý závěr. Značí to totiž, že policejní psychologové a personalisté dělají svou práci dobře a do služebního poměru vybírají právě takové individuality a typy osobností, kteří jsou schopni tuto službu veřejnosti zvládnout a dlouhodobě plnit. Takoví příslušníci mají u policie svoje opodstatnění.

Při porovnání mých závěrů s výsledky výzkumů jiných badatelů byly zjištěny následující shody. S výzkumem Hodurové z r. 2012 se shodoval závěr ohledně vlivu současného stavu policie na policisty: „...sedm z deseti dotázaných uvádí psychické změny v souvislosti s aktuální situací u PČR. Sami si stěžují především na změny nálad a podrážděnost. Fyzické projevy všichni respondenti negují. Z těchto výsledků se dá konstatovat, že současné negativní pracovní podmínky se projevují hlavně zhoršením pracovních, mezilidských vztahů a má také negativní vliv na psychický stav policistů.“⁷⁸ Selokar a kol. při svém výzkumu organizačních a pracovních podmínek policistů zjistili, že míra prožívaného pracovního stresu závisí na věku, rodinném stavu, vzdělání policisty a na pracovní době.⁷⁹ I jejich výsledky tak korespondují s mými. Překvapivé zjištění přinesla skutečnost, že šest z osmi respondentek nevnímá žádné dlouhodobé zatížení u svých partnerů. Tichý svým realizovaným výzkumem potvrzuje i moje zjištění, neboť vyhodnotil relativně nízkou úroveň subjektivně hodnocené

⁷⁸ Hodurová, D. *Zdroje stresu u policistů*. Diplomová práce. Brno, 2012, s. 92.

⁷⁹ Selokar, D. et al. Occupational stress among police personal of Wardha city, India. *Australasian Medical Journal*. 2011, svazek 4, č. 3, s. 114-117.

profesní zátěže u svých probandů.⁸⁰ Tyto závěry nejsou právě souladné s obecně rozšířenou představou o vysoké náročnosti policejní profese. V porovnávání výzkumů by se dalo pokračovat dále.

Největší možné zkreslení tohoto výzkumného šetření mohlo přinést případné přizpůsobení odpovědí respondentek o svých partnerech tak, aby je vylíčili v lepším světle, příp. jako hrdiny, které nic nerozhází. Určitě jejich odpovědi byly ovlivněny nepřipraveností na otázky. Kdyby měly možnost předem a v klidu nad nimi popřemýšlet a více si je rozebrat, mohly být jejich odpovědi obsáhlejší a výstižnější. Při interview jsem se opakovaně u více méně všech respondentek setkala s tím, že první reakcí na dotaz zjišťující nějaký problém bylo popření jeho existence. Teprve upřesňujícími a doplňujícími dotazy si respondentka postupně vzpomínala a uvědomovala, že vlastně k nějakým potížím v dotazované oblasti dochází, jen nad nimi neuvažovala a nevnímala je jako problém.

Nemalý vliv na výsledky a interpretaci závěrů z této empirické sondy do života pelhřimovských policistů a jejich životních partnerek mám já, jako jediný výzkumník v této práci. V mé znalosti prostředí i participantů na výzkumu, mých konkrétních vědomostech, zkušenostech a názorech lze jistě spatřovat svoje výhody, ale i nevýhody. Každopádně jsem se ve všech fázích výzkumu snažila být objektivní a netlačit výsledky do předem stanovených mezí, limitovaných mými názory a předpoklady.

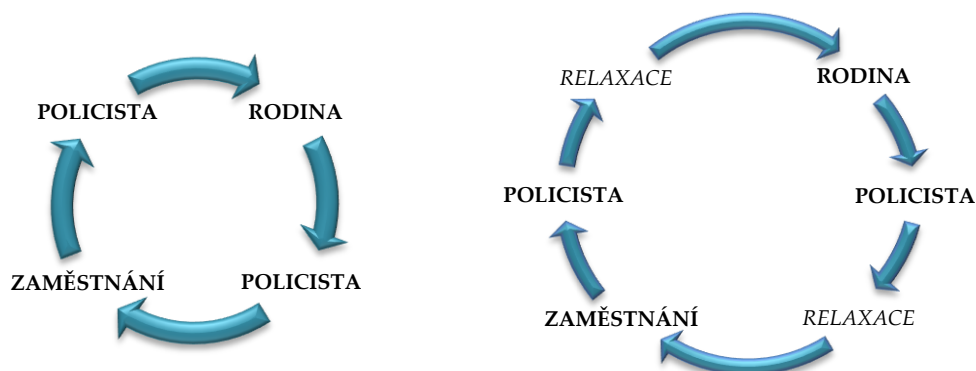
Kvalitativní způsob tvorby a vyhodnocení dat není často užívaným nástrojem při zkoumání problematik týkajících se policistů, a to i přesto, že umožňuje hlubší a podrobnější vhled do zkoumaného problému. Proto se mi její použití v mé bakalářské práci zdá o to přínosnější. Zajímavý se mi jeví fakt, že i když na osobnost a povahu policistů nebyl vznesen žádný dotaz, z odpovědí všech respondentek jednoznačně vyplývá, že má nezpochybnitelný až zásadní vliv na vnímání a zpracovávání zátěže jedinců a případné snižování nadšení pro výkon policejní profese. Tato skutečnost by například dotazníkem nebo strukturovaným rozhovorem nikdy nebyla zjištěna.

Pokud se pokusím závěry ze zjištěných dat zasadit do širšího kontextu, pak musím sdělit následující. Všechno souvisí se vším. V našem případě mluvím o cyklickém toku vlivů mezi policistou, jeho rodinou a profesí (viz. schéma č. 2), jež se dosti výrazným způsobem

⁸⁰ Tichý, M. Profesní zátěž u příslušníků specifické pomáhající profese a osobnostní proměnné. In *IV. medzinárodná konferencia doktorandov odborov Psychológia a Sociálna práca*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, 2009, sekcia sociálna práca, s. 512.

ovlivňují. Již kapitoly v teoretické části s názvy *Interakce rolí policisty*, *Vliv povolání na policistu*, *Interakce vlivů z výkonu profese policisty na rodinný život a naopak* dokládají pravdivost a smysl tohoto tvrzení. Vlivy ze zaměstnání, ať už pochází přímo z výkonu služby a administrativy s ním spojené, z mezilidských vztahů na pracovišti, z pracovních podmínek či prostředí, přímo působí na policistu, na jeho osobnost, na jeho aktuální psychický stav a náladu. Ty se projeví po odchodu ze zaměstnání doma, kde je nejen vnímají jeho blízcí, ale jsou jimi i zprostředkovaně ovlivňováni. Mnohdy tak vzniká dosti nepříjemná a negativní atmosféra, z níž neodpočatý a špatně naladěný policista odchází na své pracoviště. Je jedno jestli koloběh začíná v práci, doma nebo u samotného policisty, jisté je, že cyklický tok zůstává nepřerušen. To proto, že rozzlobený člověk na sebe přivolává zase jenom zlost a rozmrzelost od druhých, a naopak veselý a optimistický člověk k sobě přitahuje lidi stejného ražení a dobrou náladu. Aby se cyklus přerušil (viz. schéma č. 2), je nutné zbavit se své špatné nálady, a to jakýmkoliv způsobem. Těmto způsobům jsem konec konců věnovala celou čtvrtou kapitolu této práce.

Schéma č. 2: *Cyklický tok vlivů na policistu a doporučený cyklický tok vlivů na policistu (vlastní zdroj)*



Kvalitativní analýza jako nástroj pro tvoření hypotéz se často používá jako předstupeň výzkumu kvantitativního nebo v jeho předvýzkumu.⁸¹ A jelikož na základě výše zmiňované rozdílnosti výsledků spatřuji nutnost dalšího zkoumání uvedených závěrů týkajících se této problematiky, doporučila bych provést kvantitativní výzkum, ale na větším reprezentativním vzorku, kdy základním vzorkem by byli všichni příslušníci Policie ČR. Ideální by byla zainteresovanost nejvyššího policejního managementu na samotné výzkumné studii, která by znamenala ochotu něco změnit. Teprve pak by totiž výzkum dostal skutečný smysl.

⁸¹ Disman, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2002, s. 290.

Význam vidím ve vlivu vyvíjejícím na management policie, aby z celého kontextu policistovy existence nevytrhával pouze jeho profesní sociální roli, nebral ho pouze jako zaměstnance, ale bral v potaz i jeho soukromé sociální role, neboť i ty ho zásadně ovlivňují při výkonu služby. Měl by mít na paměti všechny priority svých podřízených, tedy nejen sféru pracovní, ale i tu soukromou. Měl by zajistit tolik policistů v přímém výkonu, aby běžné úkoly policie byly s přehledem plněny a při plánování různých bezpečnostních akcí nemuseli být policisté veleni do služby ze svého volna, ale mohli je realizovat z policistů plánovaných do služby. Slyšíme, že profese policisty není jenom zaměstnání, ale je to poslání. Autor tohoto motta jistě nemyslel, že policista musí obětovat svůj soukromý život nebo jeho kvalitu na „oltář vlasti“. Je nutné, aby vedení všech útvarů policie změnilo tento přístup a policisty pozitivně motivovali. Dokud k tomu tak nepřistupují představitelé managementu, nebudou k tomu tak přistupovat ani policisté samotní. Dokud nevytvoří policistům takové podmínky pro výkon služby a pro regeneraci jejich psychických i fyzických sil, budou do práce opravdu chodit pouze jenom zaměstnanci. A s tímto míněním koreluje mé první doporučení.

Nadřízeným pracovníkům policie dále doporučuji zkvalitnit odbornou přípravu policistů, zaměřenou jak fyzicky, tak teoreticky po stránce odborné i vědomostní a doplnit ji o rozvoj copingových strategií a komunikačních dovedností, dále podporovat využívání relaxačních metod policisty a zavést do řad policie supervizi. Jsem přesvědčená, že všechna tato doporučení by napomohla zvýšit adaptabilitu, vyrovnanost a jednání policistů, což se projeví na psychice a vystupování každého z nich. Vedlejším efektem by bylo zlepšení chování příslušníků k občanům a naopak zvýšení důvěry a vylepšení pohledu veřejnosti na policii jako celek.

Policie obecně nedává moc prostoru pro harmonizační a prorodinné strategie, což je na jednu stranu pochopitelné kvůli nepřetržitě zajišťovanému provozu na konkrétních stanovištích. Ale i tak navrhuji změnit přístup k dané problematice a zvětšit flexibilitu zaměstnavatele.

Posledním doporučením mířím přímo k jednotlivým policistům a radím jim, aby nečekali na pomoc od druhých (natož od organizace, odkud se nemusí vůbec dočkat), ale začali sami u sebe, pracovat na svém autoregulačním systému. Pak žádnou pomoc potřebovat nebudou. V tom by jim mohla významně přispět metodicko-didaktická doporučení, jež pro zminimalizování negativních vlivů plynoucích z výkonu jejich profese a pro harmonizaci jejich rodinného a pracovního života, navrhuji v následující kapitole.

4 ZÁCHRANA OHROŽENÉHO DRUHU – POLICISTY

Psychika člověka, její vyzrálost, rovnováha, odolnost, psychická regulace a adaptace na okolní prostředí a podmínky, jsou tím nejdůležitějším aktivem v jeho životě, umožňující mu více či méně úspěšně v něm obstát, prožít ho plně a uspokojivě, v krajním případě ho alespoň přežít.

Mezi lidmi a jejich psychikami existují individuální rozdíly. Někteří jsou naprosto soběstační se svým „zdravým selským rozumem“, dovedou zvládat stres, umí se vyrovnat s krizovými situacemi. Jejich odolnost vůči frustraci a stresu je výjimečná. Jsou ale i lidé, jež sice běžné starosti a problémy zvládají lehce, ale v krizových situacích již mají problémy. Možnost někomu se svěřit, hledat u druhého podporu, se pak pro ně stává nezbytností. Existují i tací, kteří jsou bezradní i v běžných životních situacích, jsou labilní, nejistí a bez pomoci jiných své problémy sami nezvládají řešit.⁸² Ti ale naštěstí nemají ambice pomáhat druhým a rozšířit řady policejního sboru. Jsem přesvědčena, že i kdyby do těchto řad zabloudili, psychologové by je včas a snadno v přijímacím řízení odhalili a vrátili zpět na jejich cestu.

Síla a komplexnost naší vybavenosti se ukazuje teprve při konfliktech s prostředím. I když ji každý zvládnutý konflikt posiluje, nikdy nejsme plně připraveni na nové konflikty, s nimiž jsme se ještě nesetkali. V policejní práci dochází k mnoha konfliktním situacím, které vyžadují rychlá a různorodá řešení. To pro lidskou psychiku představuje zvýšenou zátěž. Při jejich častých intervalech nebo v mimořádných a vyhocených situacích dokonce nadlimitní zátěž, která může vyústit v syndrom vyhoření a v narušení nebo dokonce zničení osobních i profesních vztahů. Proto je naprosto zásadní, aby si každý policista vedle fyzické kondice záměrně uchovával i psychickou rovnováhu a cíleně zvyšoval odolnost svojí psychiky. A protože málokdy se psychická pohoda dostavuje samovolně, je nutné se seznámit se způsoby a osvojit si praktiky, jak této harmonie dosáhnout.

Z tohoto důvodu je v mé bakalářské práci záchrana policistů pojata jako návrh metodicko-didaktických doporučení směřujících právě k dosažení psychické vyrovnanosti a pohody, a v návaznosti na to k efektivnějšímu zvládnutí náročné policejní profese, ochraně před syndromem vyhoření a harmonizací pracovního a soukromého života.

⁸² MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 2. aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 16.

4.1 METODICKO-DIDAKTICKÁ DOPORUČENÍ ZAMĚŘENÁ NA POLICISTU

Každý den s sebou přináší velké množství nejrůznějších podnětů, které naše mysl musí vnímat, zpracovat, vyhodnotit a vyrovnat se s nimi. Každý den také s sebou přináší více či méně problémů a konfliktů, které nás stresují. To od nás vyžaduje přiměřenou duševní aktivitu a adekvátní reakce, kterých jsme ale schopni pouze za předpokladu, že naše psychika je v rovnováze. Všichni zažíváme stres, všichni o něm mluvíme. Ale ruku na srdce. Kdo s ním opravdu aktivně bojuje? Kdo se mu cíleně brání a pracuje s ním?

Každý policista, a především ten, který je v častém kontaktu s občany a který musí čelit různorodosti jejich nálad a způsobům jednání, má nespornou výhodu, pokud jeho psychice vládne síla, vyrovnanost a vysoká odolnost. Nejenže je schopen lépe a rychleji vyhodnotit situaci, určit účinnou taktiku jednání či zákroku, ale dokáže se sám lépe ovládat a mít tak situaci pod kontrolou. Duševní rovnováha se samozřejmě neprojevuje pouze v pracovní oblasti jeho života, ale přenáší si ji i do osobních vztahů, které díky ní lépe fungují.

Toto vědomí by mělo stačit k tomu, aby nejen každý policista, ale naprosto kdokoli, sáhl po odborné literatuře týkající se této problematiky a po jejím teoretickém zvládnutí se uchýlil i k praxi, tedy k jejímu nácviku a dlouhodobému aplikování ve svém životě. Posilování psychické odolnosti jako zvyšování adaptability a omezování zranitelnosti zároveň, snaha o uchování nebo znovunalezení duševní rovnováhy a duševního zdraví vůbec, by se mělo stát každodenní součástí životní existence nás všech.

SEBEOBRANA FYZICKÁ

Základem fyzické sebeobrany je zdravý životní styl. Do něho můžeme zahrnout *racionální výživu*, občasnou *detoxikaci organismu*⁸³, dostatečně dlouhý *spánek*, pravidelné *odblokování šíje* a *relaxaci*⁸⁴ v jakékoliv podobě, a to buď *aktivním odpočinkem* (třeba formou fyzické práce) nejlépe na čerstvém vzduchu, nebo fyzickými aktivitami, jako jsou např. *tělesná cvičení*, *jóga*, *pilates*, *procházky do přírody*, *procházky se psem*, *tanec*, *sex*, ale také kupříkladu *otužování*, *masáže*, *shiatsu*, *akupunktura*, *akupresura* a *reflexologie* nebo *aromaterapie*. Doporučované jsou *lázeňské a jiné léčebné pobyty*, *wellnes víkendy*, *apod.*

⁸³ Detoxikace organismu je odstranění jedovatých látek a jejich účinků z těla člověka.

⁸⁴ Zde je myšlena relaxace v širším slova smyslu, tedy se jedná o takovou činnost, kterou člověk dělá rád, která ho baví a je mu příjemná. Napomáhá mu tak zbavovat se stresu či únavy a naopak pomáhá mu načerpat síly a energii. Jedno zda se jedná o pobyt v přírodě, práci na zahrádce či ležení u televize, na lehátku při opalování se nebo čtení.

Adekvátní výživa je základem pro získání energie pro adaptaci na zátěž a pro život vůbec. Proto je důležité věnovat pozornost otázkám účinné regulace příjmu potravy. Spánek patří k přirozeným jevům s biologicky ochrannou funkcí. Pokud je nedostatečně dlouhý nebo u něj dochází k poruchám, znepříjemňuje to život a negativně ovlivňuje i odolnost vůči zátěži. Jóga díky svému působení na celý organismus i duševní sféru pozitivně ovlivňuje odolnost vůči zátěži, snižuje napětí, strach, pocity úzkosti, marnosti a podporuje kladné sebepřijetí. Odblokovaná šíje a ramena jsou nezbytná pro správný tok energií a pro absenci bolestí. I jiná tělesná cvičení pozitivně působí na somatickou i psychickou stránku jedince. Zvyšují a udržují fyzickou kondici, posilují kosterně-svalovou soustavu, zlepšují funkci kardiovaskulárního systému, snižují krevní tlak, prokrvují mozek a svaly zásobují kyslíkem, tvarují postavu, udržují přiměřenou tělesnou hmotnost, prohlubují dýchání a zvětšují kapacitu plic, posilují sebevědomí, vylepšují spánek, zvyšují dobrou náladu, zlepšují koncentraci pozornosti, snižují úzkost, deprese, bolesti hlavy, stres a dokonce i riziko vzniku některých druhů rakoviny. Otuzování je založeno na postupném vystavování se původně nepříjemným podmínkám a postupném přivýkání si na ně. Snižuje se tak citlivost na daný podnět, jedno zda fyzického či psychického původu, a člověk se tak stává odolnějším. O psychickém otuzování se někdy hovoří jako o očkování stresem.⁸⁵ Akupunktura, akupresura a reflexologie jsou léčebné metody využívající vpichování jehel nebo tlak na určité body lidského těla, u reflexologie chodidel nohou, především k potlačení bolesti.⁸⁶ Aromaterapie spočívá v léčbě vdechovanými vůněmi.

Nedílnou součástí této a následující subkapitoly je *práce s dechem*. Dech zajišťuje nejen funkci fyziologickou, vždyť přivádí do organismu pro něj nezbytný kyslík, ale i funkci psychickou. Na vědomé úrovni pozitivně ovlivňuje naše citové napětí a emoce, dokonce i průběh některých somatických či psychických nemocí, a naopak sám je ovlivňován citovým hnutím naší mysli (při rozčilení člověk dýchá rychleji, v klidu naopak pomaleji). Probíhá jak samovolně, tak vědomě. Správné dýchání doporučují všechny odborné publikace, protože kladný vliv dechových praktik na člověka je značný. Chceme-li tedy správně dýchat, musíme dýchat nosem, což působí na centrální nervový systém, a řízeným dýcháním, kdy svůj dech pozorujeme, usilovat o plný (až do dutiny břišní), hluboký, klidný a nenásilný dech. Dochází tak ke zklidnění emocí a mysli a postupnému celkovému uklidnění a uvolnění svalstva.⁸⁷

⁸⁵ Srov. Paulík, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 182–196.

⁸⁶ *Akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia, 1998, s. 35, 652.

⁸⁷ Srov. Paulík, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 192.

SEBEOBRANA PSYCHICKÁ

Psychickou sebeobranou je zde myšleno vše, co umožňuje optimální fungování duševní činnosti člověka, vše co upevňuje a posiluje duševní zdraví jedince, příp. pomáhá mu ho navrátit. Jedná se tedy o harmonizaci osobnosti, o *duševní, mentální hygienu*.

Slovenský psycholog Ivan Štúr se trefně vyjádřil, že: „*Mentální hygiena predstavuje dostatečne citlivou mysl, schopnou vnímať krásy života, ale ne precitlivělou, zbytočne trpiaci príkořmi!*“⁸⁸

Jednou z možností řešení stresových situací je použití některé z *relaxačních technik* (mezi nejznámější patří *Schultzův autogenní trénink*, *Jacobsonova progresivní relaxace* a *cvičení s dechem*). Jejich smyslem je dosažení psychické pohody prostřednictvím uvolnění. Mnoho výzkumů dokázalo, že mezi tělesným a duševním napětím existuje velmi úzký vztah, neboli jedno se přelévá do druhého. Jestliže se při relaxaci podaří dosáhnout uvolnění těla, přenáší se toto uvolnění i do oblasti psychiky. A zatímco duševního napětí se pomocí vůle dovede zbavit málokdo, ovlivnit napětí svých svalů jde poměrně jednoduše. Na to je možné navázat dalšími formami působení, jakými jsou třeba *autosugesce*, kdy si dotyčný vrývá do vědomí i nevědomí to, co potřebuje (např. že mluvit před lidmi je přirozené) nebo řízená *imaginace* (představivost) používaná jako prostředek k duševnímu růstu.⁸⁹ Imaginace pracující se zřetelnými zrakovými představami se označuje jako *vizualizace*. Vytváření zrakových představ působí na vědomé i nevědomé složky naší psychiky. Pozitivně laděné zrakové představy pak mohou mít příznivý efekt i na zvládání různých nároků a tedy i zátěže.⁹⁰

Hlubší formou relaxace je *meditace*, kdy se člověk pokouší o dosažení vnitřní rovnováhy, vyšší harmonie svých myšlenek, představ i pocitů. Může tak pomoci v orientaci v hodnotách, sebepojetí, pochopení druhých a přispět k usměrnění vlastního jednání vyrovnat se s nároky stresových situací. Pro pozitivní ovlivňování adaptačních schopností je důležité, aby představy byly pozitivně založeny a směřovaly na žádoucí cíle, jako vlastní síla, pohoda, úspěch. Uklidňující vliv mívá i *modlitba*.

⁸⁸ Štúr, I. Svet je ohromné miesto... In *Psychická odolnosť a psychológia zdravia*. Bratislava: Vydavateľstvo MAURO Slovakia s.r.o., 2007, sekcia psychológie zdravia SPS pri SAV, s. 11.

⁸⁹ *Relaxace – přehled metod*. [online]. [cit. 2012-8-11 15:50].

⁹⁰ Srov. Paulík, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 194.

Další z forem psychohygieny je tzv. *self-management*⁹¹. Jestliže chceme na sobě pracovat, chceme se zdokonalovat, a to třeba nejen za účelem zvýšení odolnosti vůči různým zátěžím, měli bychom vždy začínat *sebepoznáním* a *sebepojetím*. Tím je myšleno *realistické sebepoznávání*, *realistické sebehodnocení*, vhodné je pokračovat nácvikem *sebeovládání*, *sebevýchovou* a *seberozvojem*.⁹²

Z posledně dvou jmenovaných rozhodně stojí za zmínku *autoregulace vlastního myšlení*, *autoregulace emocí* a *pozitivní myšlení*, které mají velký vliv na úspěšný život člověka, na jeho vnitřní klid, jeho zdraví, sebevědomí, hodnocení sebe samého a seberozvoj, na účinné překonávání negativních emocí, vylepšuje vztahy a vzájemnou komunikaci, do života pozitivně myslících přináší více štěstí a spokojenosti. Efektivní pozitivní myšlení, které přináší výsledky, je mnohem více než jenom opakování pár pozitivních slov nebo namlouvání si, že vše bude v pořádku. Musí to být především převládající mentální postoj. Nestačí myslet pozitivně na pár okamžiků a zbytek událostí ponechat náhodě.⁹³

Dále nelze opomenout rozvoj *koncentrace pozornosti* či *krátkodobé* i *dlouhodobé paměti*, vhodné rozvržení *režimu práce a odpočinku*. Přínosným se jeví i tzv. *time management*, který spočívá v plánování času a úkolů za účelem racionálního využití času, bez zbytečných, nežádoucích a neefektivních ztrát.⁹⁴

Neméně důležitými jsou *vyrovnané vztahy s lidmi*, *nácvik prevence konfliktů* či *umění říci NE* v okamžicích, kdy chceme „prosebníka o cokoli“ odmítnout.

OBRANA

Obranou je v kontextu této kapitoly myšlena preventivní podpora od druhých, a to jak jedinců, kolektivu, tak ze strany organizace. V pěstování dobrých vzájemných mezilidských vztahů, v projevování úcty a respektu, v kladném hodnocení druhých, ať se to týká jednotlivců nebo celého kolektivu (jedno zda v zaměstnání, ve sportovním oddíle či jiném zájmovém kroužku), ať milovaných osob, přátel či kolegů, spatřují hlavní preventivní pomoc. Tento přístup spadá jak do sebeobrany, tak do obrany, soudě podle strany, od které vychází.

⁹¹ *Manažerský slovník pojmů* [online] [cit. 2012-4-15 11:05] definuje self-management jako management sebe sama – schopnost plánovat, dodržovat plán, dodržovat termíny atd.

⁹² Srov. Mikuláščík, M. *Manažerská psychologie*. Praha: Grada, 2006, s. 32-93.

⁹³ Veselá, I. *Pozitivní myšlení - klíč k úspěchu*. [online]. [cit. 2012-8-12 19:30].

⁹⁴ Srov. Paulík, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 182.

Evans a kol. ale na základě svých výzkumů zjistili, že policisté obecně mají tendenci k nesdělování vlastních pocitů a tedy i k menšímu vyhledávání sociální opory.⁹⁵

Velkým obráncem se příslušníkům policie může stát jejich zaměstnavatel. A měl by se jím stát, protože zdravý, psychicky vyrovnaný a spokojený policista odvede dobře vykonanou práci a zvládne jí nezanedbatelně více a rychleji oproti kolegovi nemocnému, který se sice na pracoviště dostavil, ale na práci se stejně nemůže soustředit, nebo který je přímo v pracovní neschopnosti. A zde podle mého názoru má policie značné rezervy.

Za obranu policisty ze strany organizace považují vzdělávací projekty, např. kurzy zvyšující odbornost policistů a zlepšující úroveň komunikace s veřejností, služební výcviky a nácviky zákroků v různých situacích, do nichž se policisté během své služby dostávají. Tím, že je policista profesně lépe připraven, mu napomáhá k lepšímu zvládání pracovní zátěže a tudíž k zažívání menšího množství stresů spíše s nižší intenzitou. V nabídce jsou různé kurzy pro zvyšování odbornosti, avšak postrádám takové, které naučí mladé policisty (a těm zkušenějším připomenou), jak se koncentrovat na služební úkoly různého charakteru, jak zvládat strach a pocit nejistoty v náročných stresových situacích, jak se s těmito pocity i situacemi vypořádat, jak je zdárně překonat, příp. jak jim předcházet, jak přecházet syndromu vyhoření, apod. Nabízené kurzy obvykle nebývají plně využívány z důvodu absence jedinců ve službě, což si za současného stavu počtu policistů na základních útvarech nemůže žádný vedoucí dovolit. Absolvují tak jen kurzy nezbytné pro výkon služby.

Co ale povolit musí, tak to je zákonem⁹⁶ daný čtrnáctidenní ozdravný pobyt, o něj může zažádat pouze policista, jehož služební poměr trval alespoň 15 let, a který se provádí formou lázeňské péče, ovšem za předpokladu, je-li na nákup lázeňských poukazů dostatek finančních prostředků na krajských ředitelstvích, nebo formou tělesně rehabilitačních aktivit konaných individuálně na předem stanoveném místě za účelem aktivního odpočinku a rehabilitace svých fyzických i psychických sil. A právě ty čerpá drtivá většina policistů, a to právě z nedostatku finančních prostředků. U policie vše stojí a padá s penězi. Nejinak je tomu se skomírajícím fondem kulturních a sociálních potřeb.

V policejní praxi postrádám dostatek menších časových úseků pro krátkou přestávku, kdy vedoucí pracovníci obvykle okamžitě dotyčného, který si jí potajmu dopřeje, doslova

⁹⁵ Evans, B. J. et al. The police personality: Type a behavior and trait anxiety. *Journal of Criminal Justice*, 1992, svazek 20, č. 5, s. 429-441.

⁹⁶ Ustanovení § 80 zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnosti sborů.

ukradne, považují za lenocha a lajdáka. Přitom dopřát si několik krátkých relaxačních odpočinků během dne je velmi zdravé, okamžitě posilující pro každého z nás a tudíž mající vliv nejen na pozornost, koncentraci, kvalitu výkonu a množství chyb, ale i na stabilitu výkonu, pracovní tempo či pracovní únavu. Tento nedostatek se samozřejmě různí, od každého jednoho vedoucího. Stejně jako pochvala za dobře odvedenou každodenní stereotypní činnost. Pokud mohu uvést příklad ze své devatenáctileté praxe ze základních útvarů, tak takového ocenění se mi za celou dobu nedostalo. Jak mi bylo řečeno, za to přece беру plat. Bohužel demotivování snaživých a poctivých příslušníků oproti těm méně snaživým, je stále všudypřítomným jevem.

Jsem toho názoru, že u této organizace se málo využívá poznatků z ergonomie, jako by stačilo, že v kancelářích jsou stoly, židle a počítače. Přitom lidé pracující s počítačem mívají potíže s páteří, přetížením horních končetin, s bolestmi hlavy, pálením očí či rozmazaným viděním, což všechno ovlivňuje nejen pracovní pohodu, ale i pracovní výkon, takže by se tomuto oboru mělo rozhodně věnovat více pozornosti. Rovněž tak není brán zřetel na světelné zrakové podmínky, jako je intenzita, barva, směr a rovnoměrnost světla. Na pracovní pohodu působí i barevné podmínky pracoviště.

Policejní manažeři by rozhodně neměli opomíjet motivaci a spokojenost svých podřízených a měli se více zaměřit na metodiku psychologie práce. Osobně bych doporučila např. dotazník pracovní spokojenosti, nastavení spravedlivého odměňování nebo jiné motivační podněty, které by policisty, a to i ty méně sportovně založené až nedisciplinované, podněcovaly mimo jiné i ke zvyšování fyzické i psychické kondice. Spokojenost zaměstnanců výrazně pozitivně ovlivňuje, když vedoucí pracovníci neopomínají dodržovat etické zásady vůči svým podřízeným, předávají svému týmu důležité informace včas, v přesném znění a v dostatečném množství, dbají o rovnoměrné dělení práce mezi policisty ve svých týmech, vytvářejí vhodné podmínky pro práci a podporují dobré mezilidské vztahy v kolektivu a přátelskou atmosféru na pracovišti. Dalším doporučením pro vedení policie je zaměřit část práce služebních psychologů na *metakognici* policistů. „*Podstatou metakognice je naučit lidi, aby byli schopni přemýšlet o svém vlastním myšlení, o tom, jak řešit a zvládat problémy každodenního života.*“⁹⁷

Obranou lze porozumět např. i pořádání sportovních akcí, výletů či pobytů v přírodě za účelem stmelování kolektivu, vzájemné poznání se v rámci většího organizačního celku.

⁹⁷ Matoušek, O. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003, s. 88.

Policisté jsou v důsledku náročné služby zatíženi řadou vnitřních konfliktů, které nemají možnost řešit s pomocí odborníka. Nedostatek zpětné vazby, věcného hodnocení, nedostatek příležitostí k rozboru konfliktních situací a ke společnému hledání správných řešení se následně odráží v kvalitě policejní práce. Nemají možnost hovořit o každodenních stresech a problémových situacích v bezpečném prostředí. Policisté nejsou vůbec odborně vedeni k tomu, aby dokázali pojmenovávat svoje postoje a pracovat s vlastními emocemi.⁹⁸ „*Současná organizace policie neposkytuje ve většině případů jakoukoli formu reflexe práce policistů a jejich pracovního výkonu. Řada z nich čelí velké frustraci a reálně i syndromu vyhoření, což se pochopitelně promítá i v jejich výkonu.*“⁹⁹ Tento problém by mohlo vyřešit systematické využívání odborné supervize. Potřeba supervize se netýká jen vnějších vztahů s klientelou, ale i vztahů se spolupracovníky, s nadřízenými nebo soukromých vztahů. Vzhledem k množství kontaktů, které policisté denně uskutečňují, je velmi užitečná možnost prezentovat jednotlivé případy a dokázat se v nich přesně orientovat.¹⁰⁰

Supervize je moderní způsob rozvoje kvality pracovníků, pracovních týmů a jejich výkonu v zaměstnání. Úkolem supervizora je scházet se se zaměstnanci k rozhovorům o výkonu jejich profese a pomáhat řešit případné konflikty, zátěžové situace, práci s klienty apod., které zaměstnanec nemůže řešit s nikým jiným (s nadřízeným, kolegou). Jejím cílem u policie je napomáhat zvyšování odborné úrovně práce policistů, rozvíjet jejich odborné znalosti i dovednosti, a posiluje jejich osobní rozvoj. Ve svém důsledku slouží zejména jako kvalitní prevence syndromu vyhoření a jako příležitost zpracování emocionálního konfliktu spojeného s výkonem zaměstnání, což přispívá k rozvoji profesionality policistů.¹⁰¹ Supervize by se tak mohla stát nejsilnější obranou policie k ochraně svých lidí. Policistům by umožnila:¹⁰²

- a) reflexi v psychicky náročné situaci,
- b) reflexi a přehodnocení chybných postupů při výkonu služby,
- c) pracovat s vlastním hromadícím se stresem a frustracemi,
- d) promýšlení důsledků svého jednání,
- e) kazuistické rozборы jednotlivých denních událostí.

⁹⁸ Pospíšilová, K. *Strategie pro práci Policie ČR ve vztahu k menšinám pro období let 2008–2012*. Praha: MV ČR, Odbor bezpečnostní politiky, 2008, s. 9-10.

⁹⁹ Pospíšilová, K. a kol. *Sociální vyloučení a úloha Policie ČR: metodická příručka pro realizaci vzdělávacího kurzu*. Praha: Člověk v tísni; Kladno: Společně k bezpečí o.s. 2008, s. 7.

¹⁰⁰ Pospíšilová, K. *Strategie pro práci Policie ČR ve vztahu k menšinám pro období let 2008–2012*. Praha: MV ČR, Odbor bezpečnostní politiky, 2008, s. 10.

¹⁰¹ Tamtéž, s. 9.

¹⁰² Tamtéž, s. 20.

ZÁCHRANA

O svou vlastní záchranu se obvykle pokoušíme nejdříve sami. Bohužel někdy tomu předchází bagatelizace problému, potírání jeho existence, což často bývá doprovázeno zvýšenou konzumací alkoholických nápojů, nápojů s obsahem kofeinu, potravin s vysokým obsahem cukru, léků a v krajních případech i lehkých drog. Nejdůležitější ale je připustit si, že nějaký problém máme, pojmenovat ho a hledat pro něj vhodné řešení. Součástí této procedury bývá snaha uvést sám sebe do psychické rovnováhy. Při řešení problému může být velkým přínosem komplexnější pohled na situaci, stanovení cílů (krátkodobých i dlouhodobých, velkorysých i těch skromných) a vytyčení cesty, jak jich dosáhnout. K tomu je vhodné vytvořit si myšlenkovou mapu¹⁰³. Teprve když se nám nedaří situaci zvládnout, obracíme se na svého životního partnera, na své důvěrné přátele, svou rodinu, nadřízeného či kolegy z práce, tedy na členy své sociální sítě.

Mocným prostředkem pomoci ze strany druhých je bezesporu komunikace. Mnohdy stačí tak málo: svěřit se, sdílet svou těžkost, obdržet dobře míněnou radu či jinou informaci, která je v dané situaci jakkoli nápomocna, cítit podporu nebo obdržet povzbuzení. Někdy pomůže fyzický kontakt s milovanou osobou, pohlazení, utěšení. Nebo naopak říct něco přímého, něco „od rány“, a tím ho vyburcovat z letargie. To vše doprovází soucit, empatie a emocionální podpora. Někdy je potřeba sáhnout i po materiální pomoci, např. půjčit peníze nebo zajistit půjčku, poskytnout přístřeší apod.

Page a Jacobs ve svém výzkumu zjistili, že není příznačný rozdíl mezi prožíváním stresu a různými zdroji sociální opory. V praxi to znamená, že není důležité, zda nám podporu poskytují kamarádi, rodinní příslušníci či jiné blízké osoby.¹⁰⁴

Pomáhání prostřednictvím psychologického náhledu může zvládnout jak laik s určitými životními zkušenostmi, tak odborný poradce. Tento způsob pomáhá druhému pochopit

¹⁰³ Myšlenková mapa je vizuální pomůcka – přehled vlastních vizí, cílů i dílčích cílů a vlastních myšlenkových návazností. Při řešení komplexnějších problémů otevírá cestu novým pohledům na danou situaci, pomáhá najít souvislosti mezi jednotlivými, zdánlivě neslučitelnými tématy. Je vhodná pro situace, kdy se při přemýšlení nad nějakým problémem objevují různé myšlenky, nápady a řešení, které se dají těžko uspořádat. Návrh myšlenkové mapy je přílohou této práce. Srov. Rydvalová, R.; Junková, B. *Jak sladit práci a rodinu*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 38, 145–147.

¹⁰⁴ Page, K. S.; Jacobs, S. C. Surviving the Shift: Rural Police Stress and Counseling Services. *Psychological Services*. 2011, svazek 8, č. 1, s. 12–22.

problém, objasnit proč a kde vznikají třecí plochy a ukázat možné cesty, jak si počínat, aby se jedinec správně rozhodl. V podstatě se jedná o pomoc lidem, aby si dokázali pomáhat sami.¹⁰⁵

Někdy přátelská pomoc nestačí, jindy se zase může policista z nejrůznějších důvodů obávat požádat o pomoc právě své blízké. V takovém případě může využít psychologickou péči policejního psychologa nebo civilního psychologa, příp. psychiatra. Osobně bych doporučila psychologa služebního, protože ten zaručuje znalost policejního prostředí s charakteristickými problémy, odbornou kvalitu poskytovaných služeb a naprostou diskrétnost. Poznatky získané při psychologické péči tak nemohou být využity v rámci vnitřní kontroly, inspekčního šetření, pro personální opatření ani v rámci přezkumu jeho osobnostní způsobilosti.¹⁰⁶

Systém psychologické péče u policie tvoří tři části, které je možné podle různých potřeb samostatně nebo v návaznosti využít. Jedná se o *anonymní telefonní linku pomoci v krizi* (telefonní číslo: 974 834 688), která je k dispozici 24 hodin denně, 365 dní v roce, dále o *systém posttraumatické intervenční péče* (dále jen „PIP“), jehož účelem je minimalizace rizik, která jsou spojena s náročným výkonem policejní služby, a předcházení rozvoji posttraumatické stresové poruchy u policistů.¹⁰⁷ Součástí tohoto systému je *individuální krizová intervence* poskytovaná jedinci přímo po prožití traumatické události ve službě, zaměřená na omezení stimulace, úpravu nesprávných hodnocení vlastních reakcí policisty, apod. Dalším prvkem je *demobilizace* využíváná v případech katastrof velkého rozsahu pro celé profesní skupiny či krizové štáby, aby dokázali efektivně plnit likvidační práce. Následuje *defusing* využíváný pro malé události nebo tam, kde se plánuje později udělat debriefing. Jedná se o uvolňovací rozhovor konaný bezprostředně po návratu z nasazení, dokud u účastníků převládají jejich emocionální reakce, za účelem jejich rychlého zklidnění. *Debriefing* představuje skupinový rozbor traumatické události, vyrovnávání se se svými emocemi za pomoci sdílení myšlenek o svých reakcích, zážitcích a zkušenostech.¹⁰⁸ Posledním pilířem systému PIP jsou služby již zmiňovaných *policejních psychologů*. Smyslem jejich práce je stabilizovat a rozvíjet žádoucí dovednosti u policistů, poskytují odborné konzultace, psychologické poradenství, krizovou intervenci (a to i v rámci anonymní linky pomoci a PIP) a případně i psychoterapii.

¹⁰⁵ Matoušek, O. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003, s. 85.

¹⁰⁶ Malíková, J.; Urban, K. Psychopéče o policisty (1/2). *Policista*. Praha: MV ČR, 2012, č. 2, s. 24–25.

¹⁰⁷ Tamtéž, s. 24–25.

¹⁰⁸ Vymětal, Š. Posttraumatická intervenční péče jako prevence rozvoje posttraumatické stresové poruchy u policistů. *Policista*. Praha: MV ČR, 2003, roč. 9, č. 12.

Policisté, kteří jsou zároveň členy Nezávislého odborového svazu Policie ČR, mohou využít právní servis a nově i linku právní pomoci (telefonní číslo: 739 003 055), která slouží v případech, kdy je s ohledem na nebezpečí z prodlení nutné zajistit účast advokáta již při prvotních úkonech.¹⁰⁹

4.2 HARMONIZACE PRACOVNÍHO A RODINNÉHO ŽIVOTA POLICISTY

V dnešním světě je přikládán největší význam stabilitě manželství a zaměstnání. Nezbytným doprovodným jevem je pak sladování obou sfér, protože žít v harmonii, přátelských vztazích a lásce v manželství je cílem přirozeného vývoje lidí. Bezkonfliktní soulad pracovního a rodinného života se tak stává ideálem, kterého by se měl každý člověk snažit dosáhnout.

I když se v souvislosti se syndromem vyhoření mluví především ve vztahu k pomáhajícím profesím, troufnu si tvrdit, že rodičovství je jak pomáhací profesí, tak hluboce emocionální záležitostí, a že tudíž i rodič může vyhořet. A právě sladování všech důležitých oblastí našich životů, stejně jako vhodné copingové strategie, psychohygiena a další, mohou být velmi nápomocny. Bezdětný svobodný policista pravděpodobně nebude chápat, proč je tomuto fenoménu věnována taková pozornost, bezdětný ženatý už začíná chápat a ženatý s dítětem už dělá povyk sám. A co teprve matka-policistka.

Ať to chceme či nechceme slyšet, harmonizace se týká hlavně žen. Na ní především spočívá tíže starostí o domácnost a péče o děti, a proto je na ní, aby udělala všechno pro to, aby její život a život její rodiny fungoval jako celek, aby docílila harmonizace mezi sférou rodinnou a pracovní. Pro ženu to představuje zvýšenou zátěž, kterou ještě umocňuje mateřská role charakteristická přítomností výčitek, že čas věnovaný dítěti je nedostatečný a to bez ní strádá.

Tradiční uspořádání rodinných rolí a genderové dělby práce je již nějakou dobu zpochybňováno ekonomickou aktivitou žen. I když se muži svých za staletí vydobytých výsad nechtějí tak lehce vzdát, přesto lze tvrdit, že tradiční systém v manželských a partnerských řadách je pomalu na ústupu. V souvislosti s tím by se dal očekávat méně konzervativní a více rovnostářský způsob dělby placené a neplacené práce mezi mužem a ženou, ale jak jsem již řekla, postoje jsou v naší společnosti zakořeněny příliš hluboko a tak závisí na ochotě

¹⁰⁹ NOS PČR. *Linka právní pomoci*. [online]. [cit. 2012-8-21 21:05]).

a přizpůsobivosti každého z nás. Ženy jsou však prozatím nuceny zvládat zároveň staré i nové oblasti povinností.¹¹⁰

Policistovi se určitá podpora dostává ze strany své partnerky, spoléhá se, že to bude právě ona, kdo sladí jejich společný rodinný život podle jeho profese, což v praxi znamená, že to je ona, kdo je na rodičovské dovolené, kdo se obětuje a hledá takovou práci, která časově nebude zasahovat do partnerových služeb a narušovat tak pohodu a obvyklost jejich soužití. U policistky, účastníci se na zajištění nepřetržitého provozu, je situace opačná. Od ní se očekávají dva protichůdné požadavky. Manžel, podpořen genderovými stereotypy a postoji, od ní očekává, že bude dobrou manželkou, hospodyní, kuchařkou, matkou, zkrátka že podřídí svou profesionální dráhu rodinným a partnerským zájmům. Zaměstnavatel naopak potřeboval veškeré genderové rozdíly, ženu i muže považuje za stejný „dílek jednoho puzzle“, a očekává, že chod domácnosti a péči o děti i partnera odsune alespoň částečně do pozadí, a když to služba vyžaduje, tak upřednostní práci. Tento vývoj ale vytváří mnohé konflikty a třecí plochy.

Partneři policistek na základních útvarech si musí uvědomit, že jejich žena je nezbytnou součástí celku, kolektivu zajišťujícího výkon služby v nepřetržitém režimu¹¹¹, kde absence jednoho ovlivňuje druhého, neboť ten musí být velen do služby za toho chybějícího, a že jeho manželka není v tomto kolektivu jediná, kdo musí sladovat chod domácnosti a zaměstnání. Chtě nechtě se musí více zapojit do péče o děti a převzít některé domácí práce. Na druhou stranu si zaměstnavatel v podání vedoucího útvaru musí uvědomit, že policistka, která je zároveň matkou, nemůže být pro práci přesčas nebo pro výměnu služeb svolná kdykoliv, když on to právě požaduje. Konflikt rolí je zde evidentní, ale lze vyřešit kompromisem a slušným jednáním z obou stran, a tedy ke spokojenosti všech.

Ze strany zaměstnavatele lze u policistů a policistek, jež nezajišťují nepřetržitý režim služby a povaha jejich služby to dovolí, nebo v mimořádných případech, uplatnit některá z obecně doporučovaných formálních prorodinných opatření.

¹¹⁰ Srov. Dudová, R. Partnerský život a sladování práce a rodiny v páru u žen a mužů v manažerských pozicích. *Gender, rovné příležitosti, výzkum*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2006, roč. 7, č. 2/2006, s. 58.

¹¹¹ Za nepřetržitý režim služby se považuje takový režim služby, v němž se příslušníci vzájemně střídají ve směnách v rámci 24 hodin po sobě jdoucích k zajištění nepřetržitého provozu vyžadujícího výkon služby 24 hodin denně po 7 dnů v týdnu.

*Pružná doba služby*¹¹² je u policie běžně využívána například u kriminalistů. Při jejím uplatňování příslušník respektuje pevnou část doby služby (např. od 8,00 do 12,00 hodin) a volitelnou dobu služby si rozvrhne tak, aby na tuto pevnou část navazovala nebo jí alespoň částí předcházela (např. od 6,00 do 8,00 hodin a od 12,00 do 14,00 hodin, apod.).

Zejména policistkám s malými dětmi nastupujícími po rodičovské dovolené zpět do zaměstnání, pokud nepocítují ekonomické tlaky, by *práce na dočasný částečný úvazek* nebo *v režimu dočasného rovnoměrného rozvržení doby služby* anebo dočasného *posunu pracovní doby* tak, aby časově navazovalo na umístění dítěte v mateřské školce, umožnila úspěšné sladění pracovních a rodinných povinností. Faktem ale zůstává, že takovýhle „dílek puzzle“ přesně nezapadá mezi ostatní dílky. Kvůli specifické pracovní době s takto sloužící policistkou nemůže vedoucí oddělení disponovat stejně jako s ostatními, nemůže jí velet do společné hlídky s kolegou sloužícím dvanáct hodin, protože ten by po jejím odchodu domů zůstal v hlídce sám. Stal by se nepoužitelným pro případný zákrok i pro běžný výkon služby. Na druhou stranu pokud policistek se specifickými požadavky na pracovní dobu není na jednom útvaru víc, schopný vedoucí ji lehce začlení do systému služeb tak, aby nikoho neomezovala a zároveň byla pracovně využita. Žádná komplikace pak nenastává a zkušená policistka kvůli určitému životnímu období nemusí opouštět řady policie.

Nicméně u policie se využívají velice často a pravidelně flexibilní formy práce, ale pouze takové, jež jsou výhodné pro zaměstnavatele (*přesčasy, práce na směny, o víkendech a v noci, aj.*), a která se tudíž jeví z hlediska harmonizace jako nevhodná. Flexibilní úvazky typu *práce z domova* (nebo jen části práce), *sdílení pracovního místa* či *přeřazení na jinou práci* tak pro policisty ani policistky nepřipadají jako možné řešení kombinace práce a rodiny v úvahu.

Mezi nejdůležitější harmonizační strategie jednoznačně patří neformální prorodinná opatření, a tedy *partnerská rovnostářská dělba práce i odpovědnosti, využití služeb veřejné péče a dalších osob*, zejména prarodičů, při pomoci v péči o děti. *Využívání soukromé placené péče o děti* je pro běžného policistu či policistku finančně nedostupnou záležitostí.

Výhodnost jednotlivých prorodinných opatření závisí na individuálních a specifických podmínkách a okolnostech, které se ale v průběhu vývojových fází rodinného cyklu mění.¹¹³

¹¹² Ustanovení § 56 zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnosti sborů.

¹¹³ Plasová, B. Strategie zaměstnavatelů v oblasti harmonizace práce a rodiny v kontextu strategií pracujících rodičů s dětmi. In *Rodina, děti a zaměstnání v české společnosti*. Boskovice: Albert, 2008, s. 225.

Ke sladění obou nejdůležitějších oblastí našeho života může výrazným způsobem přispět organizace času, tzv. *time management*. S plánováním lze využívat náš čas racionálněji a bez zbytečných ztrát. Na druhou stranu to obnáší pečlivost, pravidelnost a vytrvalost v provádění záznamů s jejich pravidelnou kontrolou a vyhodnocení účelnosti a skutečné potřeby času na dané činnosti. Ne každý je ochoten žít s diářem a hodinkami v ruce. Ale i zevrubný plán hlavních činností nebo úkolů, jež je nezbytné v ten který den vykonat, může být velkým pomocníkem. Nezanedbatelnou úsporu představuje i udržování pořádku ve věcech, jak doma tak v práci, hned víme, kde jsou a nemusíme ztrácet čas jejich hledáním. O uložení věcí, které se často nepoužívají, je vhodné učinit zápis a ten uložit na jedno konkrétní místo určené pouze podobným záznamům.

Zde předkládám několik užitečných zásad racionálního nakládání s časem:

1. Neodkládat věci na později, pokud to není nutné.
2. Postupně ukrajoval z obřích úkolů, den po dni.
3. Naučit se říkat druhým NE v okamžiku, kdy jejich požadavky nejsou plně oprávněné a pro nás znamenají časovou zátěž.
4. Delegovat úkoly (v rodině na partnera, děti, v práci na podřízené či kolegy).
5. Zbytečně neprodlužovat hovory opakováním již řečeného, zbytečným rozváděním myšlenek o tom, co musíme, měli bychom, apod.
6. Nevytvářet na sebe nadměrný tlak neustálým zdůrazňováním, co nutně musím a co naopak nesmím, apod.
7. Neztrácet čas neřešitelnými problémy a úvahami o nich.¹¹⁴

Rydvalová a Junová ještě doporučují¹¹⁵:

8. Stanovit si priority.
9. Spojovat různé druhy činností (žehlení u sledování televize, atp.), dokonce je možné provádět relaxaci u manuálních činností (u mytí nádobí, sekání trávy, apod.).
10. Neužírat se nelibými činnostmi, které stejně musíme vykonat, ale myslet u nich na okamžik jejich dokončení a tudíž na naše vítězství!

¹¹⁴ Srov. Paulík, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 182-185.

¹¹⁵ Rydvalová, R.; Junková, B. *Jak sladit práci a rodinu*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 60.

4.3 ZÁVĚREM KAPITOLY

Záměrem poslední, řekla bych klíčové, kapitoly bylo poskytnout konkrétní návrhy ke zvýšení psychické i fyzické odolnosti jednotlivce, zvládnutí psychické náročnosti policejní profese, jak vydržení u ní nejen po dostatečně dlouhou dobu, ale zároveň v dobré kondici, namísto psychického vyhoření a zničení si svých osobních i pracovních vztahů. Ukazuje se, že není zbytečné na chvíli se zastavit a zamyslet se, jak na tom jsme, nebo co bychom měli udělat, aby se naše odolnost vůči zátěži zvýšila, zharmonizovala naše osobnost, a tím zkvalitnil náš život.

Mějme na paměti, že život bez určitého vzrušení a napětí, a tedy bez stresu, by byl víceméně nudný. Postrádal by také mnohé podněty pro osobní a osobnostní rozvoj. Proto považovat stres za čistě negativní záležitost je nesmyslné. Ve zvládnutelné míře se tak může stát i kořením života.

Tato kapitola může mít největší přínos z celé mé práce, ale pouze v tom případě, že ji někdo vyhledá a přečte si ji. Třeba ho informuje o něčem, co dosud nevěděl, povzbudí k praktikování některého z doporučení, nebo dopomůže ke zkvalitnění dosavadního způsobu života. Mladý, nevyzrálý muž, který si myslí, že zvládne všechno sám a hravě, pravděpodobně hodí tato doporučení do šuplíku s tím, že tyhle nesmysly on přece nepotřebuje. V životě nás všech ale občas přijde chvíle, kdy bychom rádi po nich sáhli, ale do kteréhože šuplíku?

ZÁVĚR

Svou bakalářskou práci jsem zaměřila na příslušníky a příslušnice policejního sboru České republiky, sloužící na základních útvarech. Jsou to právě oni, na kterých celá policie „stojí“ a z jejichž práce „žije“. Bez nich by se to v žádném státě na světě neobešlo. Ze své devatenáctileté praxe u policie jsem došla k závěru, že i když je policejní management bere za samozřejmost, nevěnuje jim přitom adekvátní péči a nepodporuje je. Naopak, snaží se je využít v maximální možné míře. A to je nejen pro každého jednotlivce, ale policejní sbor jako celek značně ohrožující. Z tohoto a dalších důvodů jsem svou práci nazvala, a domnívám se, že oprávněně, *Záchrana ohroženého druhu – policistů*.

Stanovila jsem si tři základní cíle. Jedním z nich bylo popsat specifika zátěže a vlivu výkonu služby a pracovních podmínek na policistu a jeho osobnost. Tento cíl jsem naplnila v prvních dvou hlavních kapitolách, kde jsem představila teoretická východiska práce a zmínila relevantní zjištění z již realizovaných výzkumných šetření pro konstrukci mého výzkumu.

Dalším cílem bylo zmapovat souvislosti mezi přímým výkonem služby policisty, zátěží z něho plynoucí a rodinným, příp. partnerským soužitím policisty. Za tímto účelem jsem kvalitativním přístupem provedla empiricky zaměřený výzkum, který přinesl inovativní sondu do života policistů, neboť odpovědi na výzkumné otázky byly zjišťovány prostřednictvím životních partnerek policistů. Za nejdůležitější výsledky výzkumného šetření považuji:

- 1) odhalení souvislosti mezi režimem služby, odslouženými lety, projevy stresu a zátěže, osobní stagnací v kariérním růstu, vlivem současného stavu policie a průběžném snižování nadšení pro výkon této profese, to vše v kontextu s povahou a osobnostními charakteristikami konkrétního policisty (kterou je např. odolnost),
- 2) osobnostní charakteristiky policistů se promítají ve všech odpovědích na otázky týkající se vnímání a prožívání stresu a zátěže,
- 3) i když respondentky registrují projevy pracovního stresu u svých partnerů, zdá se, že policisté jsou dobře vybaveni k vyrovnávání se s nimi,
- 4) i přes vysokou náročnost policejní profese nepocítují policisté ve většině případů dlouhodobý stres ani zátěž z pracovních vlivů, který by narušoval jejich psychický stav,
- 5) policisté nepatří mezi ty, co by dodržovali všechny zásady zdravého životního stylu nebo prováděli psychohygienu v některé z jejích podob,

- 6) policisté ani jejich partnerky nevyužívají prorodinných strategií ze stran zaměstnavatelů, svá soužití podřizují potřebám zaměstnavatelů, resp. pracovní době,
- 7) harmonizační strategie jsou více méně nuceny využívat všechny domácnosti.

Navrhnout metodicko-didaktická doporučení pro zminimalizování negativních vlivů plynoucích z výkonu profese policistů a pro harmonizaci jejich rodinného a pracovního života bylo posledním cílem této práce. Ve čtvrté kapitole proto policistům, ale nejenom jim, předkládám komplexně pojatý návrh, který jsem rozpracovala do subkapitol o svépomoci na fyzické a psychické úrovni, vzájemné pomoci, odborné pomoci a harmonizačních prorodinných opatřeních. Je možné, že se o psychohygienu policisté nezajímají, protože o ní nic nevědí a myslí si, že by právě jim nepomohla. Proto jsem dále navrhla praktickou příručku, zaměřenou na možnosti vlastní autoregulace s konkrétními příklady některých relaxačních technik, jež by po její plošné distribuci mohla policistům pomoci, aniž by o tom druhí věděli. Příručku lze společně s metodicko-didaktickými doporučeními považovat za výstup z mé bakalářské práce. Její návrh přikládám do příloh této práce.

I přes metodologická omezení, kterých si jsem vědoma, se domnívám, že poznatky získané zpracováním této práce přinesly zajímavá zjištění, která jsou rovněž přínosná pro obor sociální pedagogiky. Z osobního hlediska spatřuji význam této práce v prohloubení svých vědomostí v dané oblasti.

Rozsah práce sice překročil doporučovaných 50 až 60 stránek, ale kvůli naplnění všech předsevzatých cílů a zachování kvality práce jsem se rozhodla ji rozsahově nestandardizovat.

Mým osobním cílem bylo poukázat na důležitost této obsáhlé problematiky a nutnost věnovat se jí i v budoucnu, a to nikoliv pouze teoreticky, ale především v praxi, nejlépe každým policistou, každým z nás. Zalarmovat každého policistu, aby nečekal na pomoc od druhých (natož od organizace), ale začal sám u sebe, pracovat sám se sebou, zlepšovat svou adaptaci na okolní prostředí a situace, zvyšovat svou odolnost, zefektivňovat copingové strategie, zharmonizovat svou osobnost, své vnitřní Já, a sladit svůj rodinný a osobní život se svou profesí. Pak žádnou pomoc potřebovat nebude. To ale záleží na každém z nich...

Záchrana je možná jen tehdy, bude-li policista silnou, vyrovnanou a sebeřízenou osobností, se zdravým sebevědomím, pevný ve svých morálních zásadách a dbalý společenských hodnot a norem.

SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

- Akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia, 1998. 836 s. ISBN 80-200-0607-9.
- BAUMRUK, J.; CIKRT, M.; HLÁVKOVÁ, J. *Analýza rizik při práci*. Doplněné vyd. Praha: Fortuna, 2001. 135. s. ISBN 80-7071-183-3.
- BENDOVÁ K. *Manuál pro psaní diplomových prací na katedře psychologie FF UP v Olomouci*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 66 s. ISBN 978-80-244-2930-4.
- ČERMÁKOVÁ, M. Předmluva k českému vydání. In *Pohlaví, gender a společnost*. Praha: Portál, 2000, s. 10 - 14. ISBN 80-7178-403-6.
- ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. 312 s. ISBN 80-86898-73-3.
- ČÍRTKOVÁ, L.; SPURNÝ, J. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. *Kriminalistika*. Praha: MV ČR, odbor prevence kriminality, 2004, roč. 34, č. 3.
- DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost. Příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2009. 372 s. ISBN 978-80-246-0139-7.
- DUDOVÁ, R. Partnerský život a sladění práce a rodiny v páru u žen a mužů v manažerských pozicích. *Gender, rovné příležitosti, výzkum*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2006. roč. 7, č. 2, s. 58–62. ISSN 1213-0028.
- DUFKOVÁ, I. a kol. *Police mezi kulturami: Výukový manuál pro studenty*. Praha: VPŠ a SPŠ MV v Praze, 2007. 123 s.
- DVOŘÁKOVÁ, I. Obsahová analýza / formální obsahová analýza / kvantitativní obsahová analýza. *AntropoWebzin*. Plzeň: AntropoWeb při Katedře antropologie při FF, ZČU v Plzni, 2010, č. 2, s. 95-99. ISSN 1801-8807.
- Else International. *Manažerský slovník pojmů*. [online]. © 2012 Else AZ s.r.o., [cit. 2012-4-15]. Dostupné z WWW: <<http://www.elseaz.cz/slovník/self-management/>>.
- Etický kodex Policie České republiky*. [online]. © 2010 Policie ČR, [cit. 2012-6-20]. Dostupné z WWW: <<http://www.policie.cz/clanek/eticky-kodex-policie-ceske-republiky.aspx>>.
- EVANS, B. J. et al. The police personality: Type a behavior and trait anxiety. *Journal of Criminal Justice*, Elsevier Ltd. 1992, svazek 20, č. 5, s. 429-441. ISSN 0047-2352.
- GRAWITCH, M. J. et al. Role identification, community socio-economic status demands, and stress outcomes in police Officers. *Anxiety, Stress and Coping: International Journal*. 2010, svazek 23, č. 2, s. 165-180. ISSN 1061-5806.
- HANUŠ, P.; HELLEBRANDOVÁ, K. *Krizová intervence*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 24 s. ISBN 80-86991-84-9.

- HEIN, O. Dialektika konkrétní policejní praxe. *Kriminalistický sborník*. Praha: KÚP, 2000, roč. 44, č. 5, s. 35-42.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 407 s. ISBN 80-7367-040-2.
- HODUROVÁ, D. *Zdroje stresu u policistů*. Brno, 2012. 101 s. Diplomová práce. Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, Psychologický ústav. Vedoucí diplomové práce prof. PhDr. Tomáš Urbánek, Ph.D.
- JARKOVSKÁ, L. Gender a společnost. In *Gender ve škole. Příručka pro vyučující předmětů občanská výchova, občanská nauka a základy společ. věd na ZŠ a SŠ*. Praha: Otevřená spol., o. p. s., 2005. Kapitola 3. s. 26-31. ISBN 80-903331-2-5.
- KORDAČOVÁ, J. Racionálne a iracionálne kognície v kontexte stresu, psychickej odolnosti a zdravia. In *Psychická odolnosť a psychológia zdravia*. Bratislava: Vydavateľstvo MAURO Slovakia s.r.o., 2007. Sekcia psychológie zdravia SPS pri SAV. s. 56-66. ISBN 978-80-968092-4-0.
- KOVAŘÍK, Z. Vztah policistů ke službě z pohledu empirického poznání. *Kriminalistika*. Praha: MV ČR, odbor prevence kriminality, 2004, č. 2. ISSN 1210-9150.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada Publishing, 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
- MALÍKOVÁ, J.; URBAN, K. Psychopéče o policisty (1/2). *Policista*. Praha: MV ČR, 2012, roč. 18, č. 2, s. 24–25. ISSN 1211-7943.
- MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. 384 s. ISBN 80-7178-548-2.
- MATOUŠKOVÁ, I; SPURNÝ J. *Komunikačně náročné situace v policejní praxi*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2005. 160 s. ISBN 80-86898-37-7.
- MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2., přepracované vyd. Praha: Karolinum, 2007. 274 s. ISBN 978-80-246-1304-8.
- MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2006. 380 s. ISBN 978-80-247-1349-6.
- Ministerstvo vnitra ČR. *Vláda schválila návrhy systemizace příslušníků policie a hasičů*. [online]. © 2012, , poslední aktualizace 13. 9. 2012, [cit. 2012-10-26]. Dostupné z WWW: <<http://www.mvcr.cz/clanek/vlada-schvalila-navrhy-systemizace-prislusniku-policie-a-hasicu.aspx>>.

- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003. 508 s. ISBN 80-200-0993-0.
- NESVADBA, P. *Policejní etika*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2009. 315 s. ISBN 978-80-7380-195-3.
- NOS PČR. *Linka právní pomoci*. [online]. © 2012 NOS PČR, poslední aktualizace 31. 7. 2012, [cit. 2012-8-21]. Dostupné z WWW: <<http://www.nosp.cz/pravni-servis/linka-pravni-pomoci>>.
- NOS PČR. *Ministr vnitra bojuje za platy policistů a hasičů*. [online]. © 2009 NOS PČR, [cit. 2011-1-29]. Dostupné z WWW: <<http://www.nosp.cz/AKTUALNE/2010/cervenec-2010/ministr-vnitra-bojuje-za-platy-policistu-a-hasicu?jnc651d52b=7#jotnavc651d52ba1d27b81bfae72b715292aed>>.
- NOVOTNÁ, E. *Sociologie sociálních skupin*. Praha: Grada Publishing, 2010. 120 s. 978-80-247-2957-2.
- OHERA, M. Vývoj platů příslušníků bezpečnostních sborů. *Policista*. Praha: MV ČR, 2012, roč. 18, č. 5, s. 14–15. ISSN 1211-7943.
- PAGE, K. S., JACOBS, S. C. Surviving the Shift: Rural Police Stress and Counseling Services. *Psychological Services*. 2011, svazek 8, č. 1, s. 12–22. ISSN 1541-1559.
- PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
- PLASOVÁ, B. Strategie zaměstnavatelů v oblasti harmonizace práce a rodiny v kontextu strategií pracujících rodičů s dětmi. In *Rodina, děti a zaměstnání v české společnosti*. Boskovice/Brno: Fakulta sociálních věcí Masarykovy univerzity v nakladatelství ALBERT, 2008. 207–243 s. ISBN 987-80-7326-140-5.
- POSPÍŠILOVÁ, K. a kol. *Sociální vyloučení a úloha Policie ČR: metodická příručka pro realizaci vzdělávacího kurzu*. Praha: Člověk v tísni; Kladno: Společně k bezpečí o.s., 2008. 59 s. ISBN 978-80-86961-57-6.
- POSPÍŠILOVÁ, K. *Strategie pro práci Policie ČR ve vztahu k menšinám pro období let 2008-2012*. Praha: MV ČR, Odbor bezpečnostní politiky, 2008. 23 s.
- Relaxace – přehled metod*. [online]. © 2008-2012 psychoweb.cz, [cit. 2012-8-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.relaxace.psychoweb.cz/>>.
- RYDVALOVÁ, R.; JUNKOVÁ, B. *Jak sladit práci a rodinu*. Praha: Grada Publishing, 2011. 152 s. ISBN 978-80-247-3578-8.
- SELOKAR, D. et al. Occupational stress among police personál of Wardha city, India. *Australasian Medical Journal*. 2011, roč. 4, č. 3, s. 114-117. ISSN 1836-1935.

- SHANE, J. M. Organizational stressors and police performance. *Journal of Criminal Justice*. 2010, svazek 38, č. 4, s. 807-818. ISSN 0047-2352.
- SMETÁČKOVÁ I. Gender a osobnost člověka. In *Gender ve škole. Příručka pro vyučující předmětů občanská výchova, občanská nauka a základy společ. věd na ZŠ a SŠ*. Praha: Otevřená společnost, o. p. s., 2005. Kapitola 2. s. 18-25. ISBN 80-903331-2-5.
- SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 2. opravené vyd. Brno: Barrister & Principal, 2004. Ediční řada Studium. 523 s. ISBN 80-86598-65-9.
- ŠTIKAR, J. a kol. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.
- ŠTÚR, I. Svet je ohromné miesto... In *Psychická odolnosť a psychológia zdravia*. Bratislava: Vydavateľstvo MAURO Slovakia s.r.o., 2007. Sekcia psychológie zdravia SPS pri SAV. s. 9-11. ISBN 978-80-968092-4-0.
- ŠVAŘÍČEK, R.; ŠEĐOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- ŠVINGALOVÁ, D. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita, 2006. 76 s.
- TICHÝ, M. Profesní zátěž u příslušníků specifické pomáhající profese a osobnostní proměnné. In *IV. medzinárodná konferencia doktorandov odborov Psychológia a Sociálna práca*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, 2009. Sekcia sociálna práca. s. 504 – 513. ISBN 978-80-8094-660-9.
- VESELÁ, I. *Pozitivní myšlení - klíč k úspěchu*. [online]. © 2008 www.bio-life.cz, poslední aktualizace 27. 11. 2008. [cit. 2012-8-12]. Dostupné z WWW: <[http:// www.bio-life.cz/clanky/psychologie/pozitivni-mysleni---klic-k-uspechu.html](http://www.bio-life.cz/clanky/psychologie/pozitivni-mysleni---klic-k-uspechu.html)>.
- VYMĚTAL, Š. a kol. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. Praha: Ministerstvo vnitra ČR, 2010. 81 s. ISBN 978-80-7312-065-8.
- VYMĚTAL, Š. Posttraumatická intervenční péče jako prevence rozvoje post-traumatické stresové poruchy u policistů. *Policista*. Praha: MV ČR, 2003, roč. 9, č. 12. ISSN 1211-7943.
- Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnosti sborů*. Sbírka zákonů ČR, roč. 2003, č. 121.

PŘÍLOHY

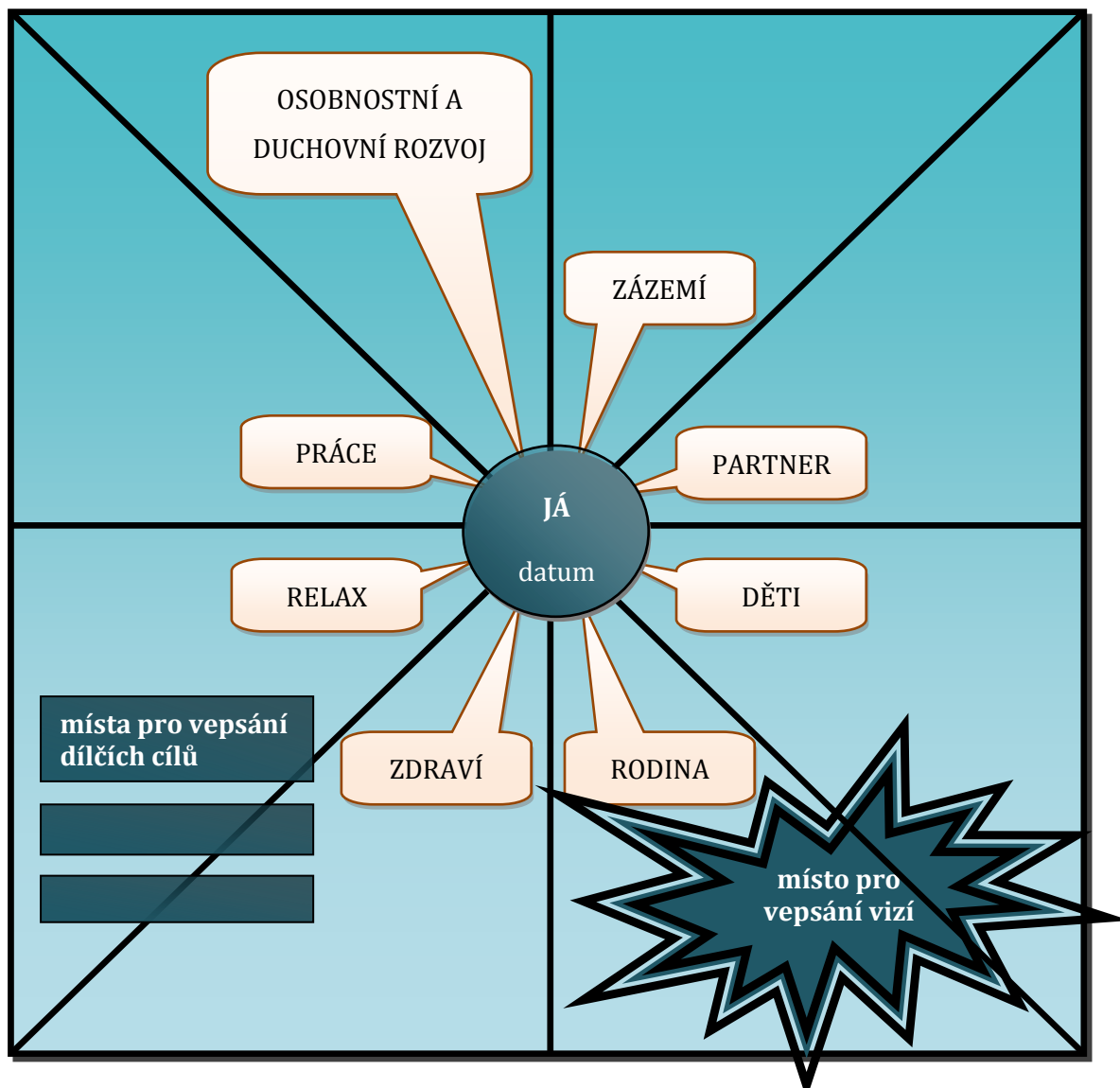
Příloha č. 1

Snad ve všech publikacích, které se věnují náročným životním situacím, je zmiňována poměrně známá stupnice **Škála sociální readaptace** na zátěžové životní události *T. H. Holmes* a *R. N. Rahe*, proto jsem se rozhodla zařadit ji pro komplexnost do příloh mé bakalářské práce.

Hodnotí se poslední časové údobí, nejčastěji jeden rok. V případě vícenásobného výskytu událostí se bodové hodnocení násobí počtem výskytů a celkové dosažené skóre se sečte. Za relativně *bezrizikové skóre* se považuje pásmo **do 150 bodů**, v pásmu **150 - 200 bodů** již může dojít *k psychosomatickému onemocnění* u asi 40 % osob, v pásmu **200 - 299** u 50 % osob a konečně v pásmu **nad 300 bodů** až u 80 % osob.

Událost	Body	Událost	Body
Smrt partnera	100	Syn nebo dcera opouští domov	29
Rozvod	73	Potíže s partnerovým příbuzenstvem	29
Rozchod s partnerem	65	Mimořádný osobní úspěch	28
Pobyt ve vězení	63	Partner začíná nebo končí s prací	26
Smrt příslušníka rodiny	63	Začátek nebo konec školy	26
Osobní úraz nebo nemoc	53	Změny životních podmínek	25
Svatba	50	Změny v osobních návycích	24
Propuštění z práce	47	Potíže se šéfem	23
Manželské usmiřování	45	Změna školy	20
Odchod do důchodu	45	Změna bydliště	20
Zdravotní změny příslušníka rodiny	44	Změny v pracovních hodinách nebo podmínkách	20
Těhotenství	40	Změna v rekreování	19
Sexuální problémy	39	Změny v náboženských aktivitách	19
Příchod nového člena rodiny	39	Změny ve společenských aktivitách	18
Změny ve finančním postavení	38	Zadlužení	17
Smrt blízkého přítele	37	Změny ve spánkových návycích	16
Přechod na nový způsob práce	36	Velké změny v počtu rodin. příslušníků	15
Přibývání manželských hádek	35	Změny v návycích v jídle	15
Větší zadlužení	31	Prázdniny, dovolená	13
Ztráta velkého obnosu peněz	30	Vánoce	12
Změny odpovědnosti v práci	29	Drobná porušení zákona	11

MYŠLENKOVÁ MAPA



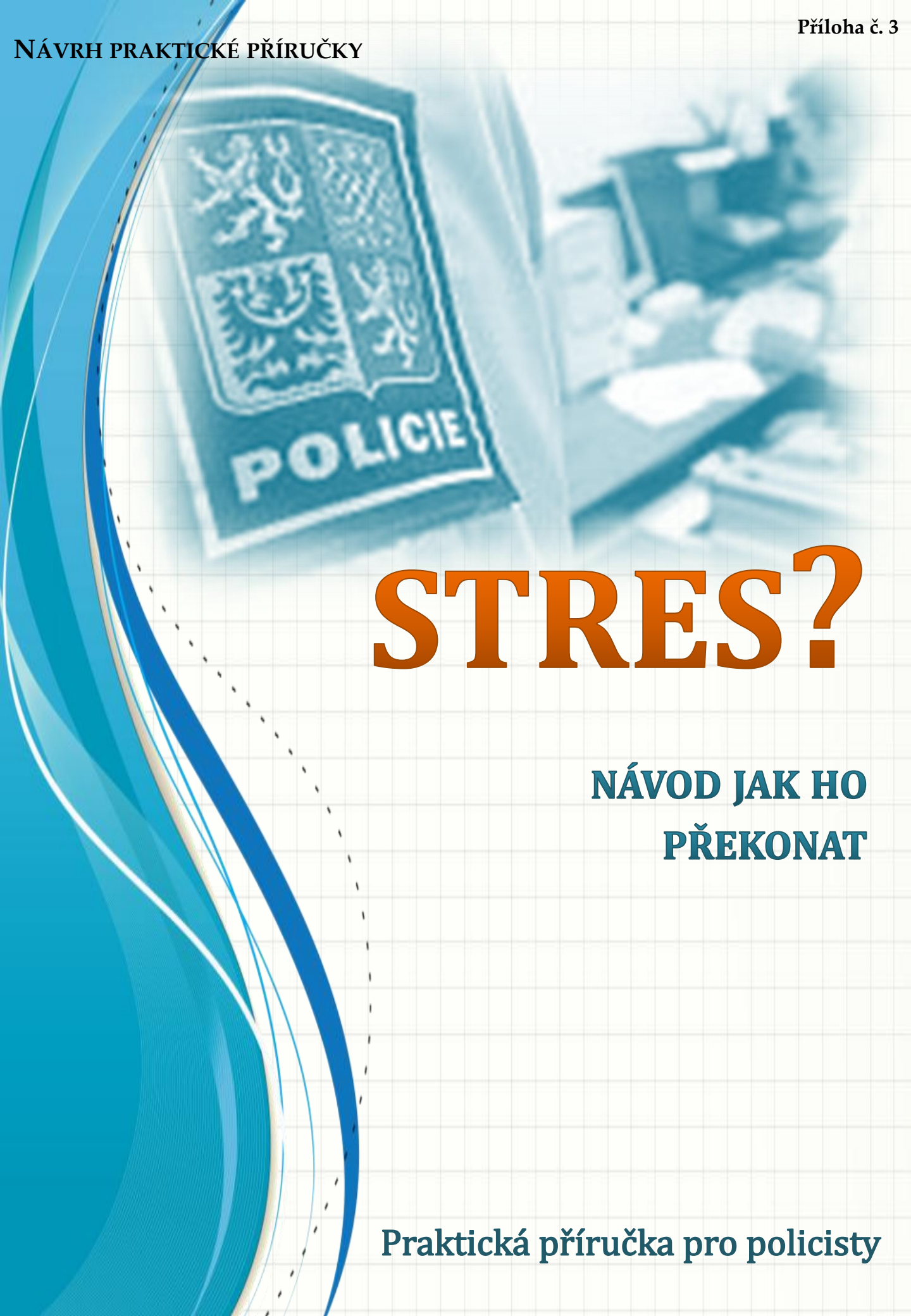
Krok 1: Doprostřed si zadejte téma, pro sladování např. „Můj život v rovnováze“.

Krok 2: Zamyslete se nad tím, co utváří váš život a co je pro vás důležité, tyto základní oblasti vašeho života si pojmenujte, např. jako v diagramu: práce, děti, rodina, zdraví atd.

Krok 3: Zamyslete se nad tím, čeho byste v dané oblasti chtěli dlouhodobě dosáhnout, co je vaší vizí, resp. jaké byste to chtěl(a) v této oblasti mít za několik let, a vepište ji do krajů každé sekce diagramu.

Krok 4: Položte sami sobě otázku: Co mě k této vizi, k tomuto cíli dovede? Co proto mohu udělat? Jednotlivé kroky - dílčí cíle - vepište do příslušných sekcí.

Krok 5: Zamyslete se, zda se některé oblasti mohou navzájem doplňovat, propojovat. Zamyslete se nad tím, v jakém časovém období můžete/chcete udělat jednotlivé kroky. Co je v současné době vaší prioritou? Co bude prvním krokem? A kdy? Jakou drobnost mohu v každé části udělat a kdy?



STRES?

NÁVOD JAK HO
PŘEKONAT

Praktická příručka pro policisty

Obsah

2	• Úvod
3	• Autoregulace • Životní styl
4	• Práce s dechem • Relaxační techniky
5	• Jacobsonova relaxace • Autogenní trénink
6	• Pozitivní myšlení • Autoregulace myšlení
7	• Závěr

Úvod

Považovat stres za čistě negativní věc je nesmyslné. Stres se může stát kořením života, vyjádřením radosti ze vzrušení a výzvy nám uložené. Když dokážeme ovládnout stres, sílu, která zdánlivě pracuje proti nám, pak získáme pozitivní energii, která nás bude posilovat.

Síla a komplexnost naší vybavenosti se ukazuje teprve při konfliktech s prostředím, a i když každý zvládnutý konflikt ji posiluje, nikdy nejsme plně připraveni na nové konflikty, s nimiž jsme se ještě nesetkali.

V policejní praxi dochází k mnoha konfliktním situacím, jež si vyžadují rychlá a různorodá řešení, což pro lidskou psychiku představuje zvýšenou zátěž. Při jejich častých intervalech nebo v mimořádných a vyhrocených situacích dokonce nadlimitní zátěž, která může vyústit v syndrom vyhoření a v narušení nebo dokonce zničení osobních i profesních vztahů.

Proto je naprosto zásadní, aby si každý policista vedle fyzické kondice záměrně uchoval i psychickou rovnováhu a cíleně zvyšoval odolnost svojí psychiky. A protože málokdy se psychická pohoda dostavuje samovolně, je nutné seznámit se se způsoby a osvojit si praktiky, jak této harmonie dosáhnout.

Tato příručka si klade za cíl být v tomto úsilí komukoliv nápomocna, třeba právě tobě...

Autoregulace

Autoregulace je v podstatě sebeřízení vlastního chování a činností za účelem proměny jedince, v lepšího člověka, takový management sama sebe. Jde o schopnost řídit své volní jednání a vědomě usilovat o dosažení stanoveného cíle. S úrovní autoregulace také souvisí míra sebekontroly, sebeovládání a sebehodnocení. Provádí se různými metodami, mezi které se zahrnuje např. tělesná cvičení, cvičení převzatá z jógy, relaxace v jakékoli podobě, vizualizace (řízená imaginace), meditace, sebeuvědomování, metody využívající vnitřní řeči (sebeinstruování, korekce vlastního chování, změna emočního vyladění, posílení motivace, optimismu a víry ve vlastní síly, získání sebedůvěry, změna osobnostních vlastností), pozitivní myšlení, apod.

Životní styl

Nedílnou součástí autoregulace je způsob našeho života. Zkráceně lze říci, že pěstovat zdravý životní styl je ku prospěchu každého z nás. Této fenomén zahrnuje **racionální výživu**, občasnou **detoxikaci organismu**, dostatečně dlouhý **spánek**, pravidelné **odblokování šíje** a **relaxaci** v jakékoliv podobě, a to buď **aktivním odpočinkem** (třeba formou fyzické práce) nejlépe na čerstvém vzduchu, nebo fyzickými aktivitami, jako jsou např. **tělesná cvičení, jóga, pilates, míčové hry, běh, procházky do přírody, se psem, chůze s holemi - Nordic Walking, tanec, sex**, ale také kupříkladu **otužování, masáže, shiatsu, akupunktura, akupresura a reflexologie** nebo i **aromaterapie**.



Práce s dechem

Dech nejenom že přivádí do organismu pro něj tolik nezbytný kyslík, ale na vědomé úrovni pozitivně ovlivňuje naše citové napětí a emoce, a dokonce i průběh některých somatických či psychických nemocí.

Kladný vliv dechových praktik na člověka je značný. Chceme-li tedy správně dýchat, musíme dýchat nosem, což působí na centrální nervový systém, a řízeným dýcháním, kdy svůj dech pozorujeme, usilovat o plný (až do dutiny břišní), hluboký, klidný a nenásilný dech. Dochází tak ke zklidnění emocí a mysli a postupnému celkovému uklidnění a uvolnění svalstva.

Relaxační techniky

Jednou z možností řešení stresových situací je použití některé z relaxačních technik. Jejich smyslem je dosažení psychické pohody prostřednictvím uvolnění. Zatímco duševního napětí se pomocí vůle při meditaci dovede zbavit málokdo, ovlivnit napětí svých svalů jde poměrně jednoduše.

Jacobsonova progresivní relaxace

Příklad jedné z možných variant progresivní relaxace:

Nácvik probíhá 10-15 minut denně, vsedě na židli nebo v křesle. Důkladně si přečti postup a nauč se ho v daném pořadí nebo požádej někoho, aby ti ho četl. Správný rytmus je **5 sekund napětí a 10-15 sekund uvolnění**.

Postup:

- Zatni pravou pěst tak, abys cítil napětí v pěsti a předloktí... uvolni.
- Zatni levou pěst tak, abys cítil napětí v pěsti a předloktí... uvolni.
- Ohni pravý loket a zatni biceps, ruce jsou v napětí... uvolni.
- Ohni levý loket a zatni biceps, ruce jsou v napětí... uvolni.
- Natáhni pravou paži a zatni triceps... uvolni.
- Natáhni levou paži a zatni triceps... uvolni.
- Nakrč čelo a zvedni obočí... uvolni.
- Napni svaly kolem očí... uvolni.
- Napni čelisti tím, že pevně sevřeš zuby... uvolni.
- Zatač jazyk proti patru, rty jsou zavřené, napětí v hrdle... uvolni.
- Sevři pevně rty... uvolni.
- Zakloň hlavu, jak nejdál to jde... uvolni.
- Zatač hlavu proti hrudi... uvolni.
- Zvedni ramena k uším... uvolni. Dýchej klidně a pravidelně břichem.
- Zhluboka se nadechni, naplň zcela plíce, zadrž dech, výdrž... vydechni a uvolni.
- Napni svaly břicha... uvolni.
- Zvedni zadek nad židli... uvolni.
- Napni hýždě a lýtka tak, že tlačíš nohama do podlahy... uvolni.
- Napni chodidla a tlač je dolů, prsty nohou tlač vzhůru... uvolni.
- Klidně a pravidelně dýchej břichem.

Autogenní trénink

Klíčovým principem autogenního cvičení je, že naše tělo ve stavu relaxace samo přirozeně vyrovnává své funkce, čímž se stáváme klidnějšími a vyrovnanějšími.

Po dobu jednoho měsíce je nutné vyhradit si čas 3 x denně 5 -10 minut; po osvojení si cvičení se doba bude pozvolna a přirozeně zkracovat a je dostačující cvičit 1 - 2 x denně. Nakonec budeš schopen dosáhnout stavu plné psychofyzické relaxace na přání. Lze pak provádět kdekoliv - dokonce i při cestě autobusem.

Je nutné naučit se stručný přehled cvičení, najít si klidný prostor, kde tě nebude nikdo rušit, obléci jakékoliv pohodlné oblečení a vybrat si jednu z poloh vhodných ke cvičení:

- a) poloha vleže na zemi nebo tvrdé posteli s rukama mírně od těla,
- b) poloha vsedě na stoličce shrbená jako hadrová panenka.

Postup:

- Zavři oči, pomalu se zhluboka nadechni, zadrž dech a poté pomalu vydechni vzduch z plic. Poté již plynule a přirozeně dýchej.
- Pro sebe si v duchu opakuji fráze a společně s nimi vnímaj, jak ti těžknou končetiny a jak se ti po těle rozlévá příjemné teplo. Každou frázi **opakujeme vždy třikrát!**
- První fráze: „*Moje levá ruka těžkne... moje levá ruka těžkne... moje levá ruka těžkne...*“ Z paže se uvolňuje veškeré napětí.
- Druhá fráze: „*Moje pravá ruka těžkne... moje pravá ruka těžkne...*“.
- Třetí fráze: „*Obě ruce mám těžké... obě ruce mám...*“.
- Čtvrtá fráze: „*Obě nohy mám těžké... obě nohy mám těžké...*“.
- Pátá: „*Ruce i nohy mám těžké...*“ Pravidelně a přirozeně dýchej.
- Šestá fráze: „*Ruce i nohy mě hřejí...*“ Cítíš teplo v končetinách.
- Sedmá fráze: „*Můj dech je klidný a tichý...*“.
- Osmá fráze: „*Můj tep je klidný a tichý...*“ Vnímáme klidný tep i dech.
- Devátá fráze: „*Můj solar plexus mě hřeje...*“.
- Desátá fráze: „*Mé čelo je chladné...*“ Nezapomeň vše opakovat 3x!
- Poslední fráze: „*Jsem klidný/á...*“. Relaxuj jak dlouho chceš.
- Po skončení cvičení rychle sevři obě dlaně v pěst, zhluboka se nadechni, zvedni ruce nad sebe a zhluboka vydechni. Povol pěsti. Během dlouhého a plného výdechu pomalu spouštěj ruce zpět na podložku.

Pozitivní myšlení

Pozitivně myslet neznamená předstírat, že je něco skvělé, když tomu tak není. Neznamená popírat své pocity smutku, ztráty, hněvu, apod. Naopak vyžaduje, abychom tyto pocity plně prožili, možná se i rozhodli podle nich jednat, ale pak je nechali odejít a dovolili, aby jejich místo zaujalo něco lepšího.

Pozitivně myslet znamená vidět kolem sebe co nejvíce dobra.

Efektivní pozitivní myšlení, které přináší výsledky, je mnohem více než jenom opakování pár pozitivních slov nebo namlouvání si, že vše bude v pořádku.

Musí to být především převládající **mentální postoj**.

Nestačí myslet pozitivně jen na pár okamžiků a zbytek událostí ponechat náhodě. Jako všechno, tak i pozitivní myšlení a jeho nácvik vyžaduje trochu té námahy.

Několik tipů jak na to:

- Používej jen pozitivní slova (*jsem schopen, dokážu, můžu*)!
- Zaobírej se ve své mysli pocity štěstí, síly a úspěchu!
- Negativní myšlenky ignoruj, mysli racionálně!
- Před započatím akce, úkolu, práce měj před očima úspěšný výsledek a koncentruj se na něj!
- Vyhni se negativním zprávám v novinách i televizi!
- Obklopuj se pozitivně myslícími lidmi, nepřátelům odpusť!
- Na všem i všech hledej něco dobrého!

Autoregulace myšlení

Autoregulace myšlení je velice úzce spojena právě s pozitivním myšlením. Jde o to, že každá myšlenka a představa má tendenci připravit jedince ke své realizaci. Negativní představy tak z dlouhodobého hlediska způsobují, že naše prožitky jsou více méně negativního charakteru, optimistické zase zapřičiňují opak. Autoregulace myšlení tak může oproti pitvání problémů, neustálému stěžování si na něco apod., vypadat např. jako snaha o objektivizaci naší situace, našich starostí, porovnání našich problémů se závažnějšími problémy jiných a tudíž bagatelizace těch našich. jako snaha o pohled na věc z humorné stránky nebo dokonce o ignoraci starostí.

Změna způsobu myšlení, zharmonizování myšlení a duševních procesů zákonitě předchází i změně prožívání emocí, hlavně těch negativních, a změně způsobu mluvení, chování a jednání.

Sílu myšlenky stále ještě mnoho lidí podceňuje, dokonce ji i odmítá...

Závěr

Všichni zažíváme stres, všichni o něm mluvíme. Ale ruku na srdce. Kdo s ním opravdu aktivně bojuje? Kdo se mu cíleně brání a pracuje s ním?

Každý policista, a především ten, co je v častém kontaktu s občany a musí čelit různorodosti jejich nálad a způsobům jednání, má nespornou výhodu, pokud jeho psychice vládne síla, vyrovnanost a vysoká odolnost. Nejenže je schopen lépe a rychleji vyhodnotit situaci, určit účinnou taktiku jednání či zákroku, ale dokáže se sám lépe ovládat a mít tak situaci pod kontrolou. Duševní rovnováha se samozřejmě neprojevuje pouze v pracovní oblasti jeho života, ale přenáší si ji i do osobních vztahů, které díky ní lépe fungují.

„Odolnější člověk má ve srovnání s méně odolným v běžném životě méně důvodů k nespokojenosti, cítí se lépe, dokáže podávat výkony odpovídající jeho dispozicím, má méně problémů v mezilidských vztazích, zdravotních obtížích atp.“
(Paulík, 2010, s. 102).

Toto vědomí by mělo stačit k tomu, aby nejen každý policista, ale naprosto kdokoli, sáhl po odborné literatuře týkající se této problematiky a po jejím teoretickém zvládnutí se uchýlil i k praxi, tedy k jejímu nácviku a dlouhodobému aplikování ve svém životě. Posilování psychické odolnosti jako zvyšování adaptability a omezování zranitelnosti zároveň, snaha o uchování nebo znovunalezení duševní rovnováhy a duševního zdraví vůbec, by se mělo stát každodenní součástí životní existence nás všech.



Použitá literatura:

KENTON, L. *Desetidenní plán proti stresu*. Olomouc: Votobia, 1996. 140 s. ISBN 80-7198-076-5.

PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.

Relaxační techniky: Jacobsonova progresivní relaxace. *FitCoach online trenér*. [online]. © 2012 FitCoach, poslední aktualizace 29. 3. 2012, [cit. 2012-9-9]. Dostupné z WWW: < <http://www.fitcoach.cz/?p=8623> >.

Pozitivní myšlení – jak na to? *Doktorka.cz*. [online]. © 1999-2011 Vitamins Cosmetics s.r.o., poslední aktualizace 2. 7. 2009, [cit. 2012-9-9]. Dostupné z WWW: < <http://psychologie.doktorka.cz/pozitivni-mysleni---jak-na-to-/> >.

VESELÁ, I. *Pozitivní myšlení - klíč k úspěchu*. [online]. © 2008 www.bio-life.cz, poslední aktualizace 27. 11. 2008. [cit. 2012-8-12]. Dostupné z WWW: <[http:// www.bio-life.cz/clanky/psychologie/pozitivni-mysleni---klic-k-uspechu.html](http://www.bio-life.cz/clanky/psychologie/pozitivni-mysleni---klic-k-uspechu.html)>.

Stres?

Návod jak ho překonat

Praktická příručka pro policisty

Vyrobeno jako příloha bakalářské práce s názvem
Záchrana ohroženého druhu - policisty

© 2013 Pavlína Vaňková