

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

Psychická zátěž u policistů a její zvládnání

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
doc. Ing. Antonín Řehoř, CSc.

Vypracoval:
David Res

Brno 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Psychická zátěž u policistů a její zvládnání“ zpracoval samostatně a použil jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce.

Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

Brno 25. března 2012

.....

David Res

Poděkování

Dovoluji si touto cestou poděkovat všem, kteří mi byli oporou při zpracování této práce a jejichž rad si velmi cením, především však panu doc. Ing. Antonínu Řehořovi, CSc., za jeho velice přínosnou metodickou pomoc, kterou mně při zpracování mé bakalářské práce poskytl.

Současně bych rád poděkoval své manželce a rodině za poskytnutou podporu při zpracování mé bakalářské práce.

David Res

OBSAH

Úvod	2
1. Psychická zátěž	5
1.1 Stres a jeho důsledky	5
1.2 Frustrace, konflikty a traumatické události	9
1.3 Syndrom vyhoření	12
1.4 Dílčí závěr	15
2. Specifika psychické zátěže u policistů	16
2.1 Příčiny psychické zátěže při policejní práci	16
2.2 Dopady zátěže na policisty a jejich sociální okolí	20
2.3 Psychologické a sociální předpoklady pro zvládnutí zátěže	22
2.4 Psychologická podpora v policii	24
2.5 Dílčí závěr	29
3. Vliv policejního vzdělávání na připravenost na zátěžové situace	30
3.1 Policejní školství	30
3.2 Prevence a příprava na zátěžové situace	35
3.3 Specifická pomoc prostřednictvím sociální pedagogiky	38
3.4 Dílčí závěr	43
Závěr	45
Resumé	48
Anotace	49
Seznam použité literatury	50

ÚVOD

Policejní profese je obecně považována za jedno z nejnáročnějších a značně stresujících povolání. Přesto je, velkou částí naší veřejnosti, policie vnímána jako neschopná, úplatná instituce a sami policisté jako hloupí a neschopní jedinci, kteří nenašli jinde vhodné uplatnění. Nevalnou pověst nabyla policie v naší zemi díky politické roli Sboru národní bezpečnosti před listopadem 1989. K vytváření dobrého jména policie však rozhodně nepřispívají, zvláště v poslední době velmi časté, prohřešky jednotlivců.

Proč je tedy povolání policisty uváděno jako jedno z nejvíce stresujících? Klíčovým argumentem je, že policista v rámci výkonu své služby prožívá výrazně zátěžové situace, kterými mohou být ohrožení vlastního života či zdraví, použití stělné zbraně a možné následky, pohled na případy smrti a vážná zranění a jiné mimořádné události. K těmto zátěžovým situacím mohou v životě policisty negativně přispívat různé choroby, závislosti, spory na pracovišti, rozvod či partnerský nesoulad. Z velké části jsou pak policisté stresováni každodenními administrativními a institucionálními záležitostmi.

Na policistu jsou kladeny značné nároky v oblasti odborných znalostí, vzdělání, fyzické, zdravotní a osobnostní způsobilosti. Policista by měl za všech okolností řádně reprezentovat policejní sbor a postupovat vždy v souladu se zákonem. Jeho povinností je provést služební zákrok i v době mimo službu a s nástupem do ní musí počítat i ve svém osobním volnu. Nezbytné je pro něj rovněž průběžné zvyšování kvalifikace, ať formou sebevzdělávání nebo profesních školení, případně studiem na vysoké škole, absolvováním odborných či jazykových kurzů. Každoročně musí policisté splnit předepsaná kritéria při provádění prověrek tělesné zdatnosti a střeleckých dovedností, testů z použití zbraně a donucovacích prostředků, profesních školeních řidičů a podobně. Jednou za dva roky, a po padesáti letech věku jednou za rok, musí každý policista podstoupit preventivní zdravotní prohlídku, jejíž výsledek rozhoduje o jeho zdravotní způsobilosti k výkonu služby.

Všeobecně by policista měl být profesionál, který ovládá stejně tak práci na počítači, jako služební zákrok v podobě zadržení pachatele nebo poskytnutí první

pomoci. Měl by být vyzrálou osobností s dobrými komunikačními schopnostmi, rychlým rozhodováním a logickým úsudkem. Neméně důležitá je jeho vnitřní stabilita a odolnost vůči zátěži, jež by měla být u policistů vyšší, než u běžné populace. Přesto se ani policista nemusí vždy s náročnou životní situací přirozeně vyrovnat. Stres potom může mít vážné dopady nejen na samotného jedince, a to jak po psychické, tak fyzické stránce, ale rovněž na jeho sociální okolí.

Uchazeč, přijatý k policii, by měl být sám o sobě dostatečně odolný vůči zátěži. Nicméně připravit policistu na jeho zaměstnání a na náročné situace, se kterými se v rámci výkonu služby může setkat, je úkolem policejního školství. To by mělo rovněž rozvíjet připravenost policistů na zvládání zátěžových situací.

Vzhledem k tomu, že jsem od roku 1999 ve služebním poměru u Policie ČR a po celou dobu pracuji v tzv. přímém výkonu služby, setkal jsem se již s několika případy nezvládnuté zátěže u policistů. Nepříznivý vliv má i situace v poslední době, kdy jsou redukovány početní stavy policistů a snižována výše mezd. S tím souvisejí obavy policistů z další budoucnosti a vzrůstá napjatá atmosféra uvnitř policejního sboru. Tyto okolnosti mají negativní vliv na psychiku policistů obecně a mohou mít vážné dopady na jednotlivce. Proto jsem se rozhodl vybrat si tuto problematiku jako téma své bakalářské práce.

Cílem mé bakalářské práce je poukázat na institucionální a individuální možnosti prevence a zvládání zátěže u policistů. Práce se věnuje podrobnému popisu problému psychické zátěže u policistů, jejímu vlivu na jedince a jeho sociální okolí a nástrojům jejího zvládání. Ve své práci se zabývám působením policejního školství v této oblasti a rovněž zhodnocením stávajícího systému policejního vzdělávání na připravenost policistů při zvládání zátěžových situací. Práce specifikuje profesní zátěž policistů, což by mohlo podle mého názoru pomoci v rámci jejich odborné přípravy. Zde by pak mohl být kladen větší důraz na rozvíjení obranných technik a mechanismů ke zvládání těchto zátěží či vyrovnávání se s nimi.

Práce je rozdělena do tří kapitol. První kapitola se zaměřuje na obecné vymezení psychické zátěže. Vymezuje pojem stres a zabývá se jeho důsledky, popisuje frustrace, konflikty, traumatické události a syndrom vyhoření.

Druhá kapitola se věnuje specifickým psychické zátěže u policistů, jejich příčinám a dopadům na policisty a jejich sociální okolí. Zaměřuje se na psychologické a sociální předpoklady pro zvládnání zátěže a na psychologickou podporu v policii.

Třetí kapitola se zabývá vlivem policejního vzdělávání na připravenost k zátěžovým situacím. Zaměřuje se na policejní školství, prevenci a přípravu na zátěžové situace. Závěr kapitoly je věnován specifické pomoci prostřednictvím sociální pedagogiky.

Při zpracování této práce jsem vycházel především z vyhodnocování informací, obsažených v související odborné literatuře a získaných z rozhovorů s příslušníky policejního sboru a pedagogy z prostředí policejního školství. Současně jsem využil vlastních zkušeností a teoretických znalostí, získaných ve svém zaměstnání.

1. Psychická zátěž

Kapitola se zaměřuje na obecnou definici psychické zátěže. Determinuje pojem stres a zabývá se jeho důsledky, popisuje frustrace, konflikty, traumatické události a syndrom vyhoření.

Pojem psychická zátěž je obecně slučován s pojmem stres. Některými autory bývá stres považován za zvláštní formu zátěže kvalitativně i kvantitativně vystupňovanou. Podle mého názoru nelze přesně stanovit hranici mezi zátěží a stresem, či rozhodnout o tom, zda je stres více než zátěž. Každý jedinec reaguje na stresové podněty jiným způsobem a zátěžovou situaci jinak prožívá. Ve své práci se budu, kromě stresu, samostatně zabývat i zátěžovými situacemi, jež se stresem úzce souvisejí.

1.1 Stres a jeho důsledky

Slovo stres jsme převzali z anglického výrazu *stress*, který vznikl z latinského slovesa *stringere* či *stringere*, což znamená utahovat nebo stahovat. Technicky je slovo stres významově blízké *presu*, tedy jistému tlaku na daný objekt. Přeneseně to tedy znamená být vystaven různým tlakům.¹

Za stres zpravidla považujeme reakce organismu na výjimečně silné nebo životně důležité situace. Přesný význam výrazu stres však není zcela jednotný. Bývá tak označována odezva na velmi silný podnět, jemuž se nelze přizpůsobit či frustrace obzvlášť silné potřeby.

Pojem stres zavedl kanadský lékař maďarského původu Hans Selye pro typické fyziologické reakce jedince, kterými se brání různorodým formám zátěže. Způsobený tlak vyvolává nutnost adaptace, tedy vytváření tzv. *generalizovaného adaptačního syndromu* (tzv. *GAS*), který se vyvíjí **ve třech stadiích**:²

- 1) *stadium poplachové reakce* – mobilizace obranných sil organismu,
- 2) *stadium rezistence* – přizpůsobení se,

¹ Křivohlavý, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum, 1994, s. 7, ISBN 80-7169-121-6.

² Nakonečný, M. Motivace lidského chování, 1. vydání. Praha: Academia, 1996, s. 133, ISBN 80-200-0592-7.

3) *stadium vyčerpání* – zhroucení adaptace při pokračující zátěži.

Stres k životu patří, ale ne každý stres musí být nutně nebezpečný. O negativním stresu neboli **distresu** hovoříme tehdy, vyvolává-li u jedince přímé nebo očekávané ohrožení vnitřní pocit nezvládnutí těchto vlivů. Naopak **eustres** působí kladně a může stimulovat k lepším výkonům. Škodlivým se stres stává tehdy, je-li příliš silný, dlouhodobý a jedinec ho není schopen zvládnout.

Podnět vyvolávající stres nazýváme **stresorem**. Irmiš³ předkládá dělení hlavních stresorů, působících na člověka, následovně:

- *stresory vnější* – patří mezi ně například hluk, chlad, teplo, různé jedy, alkohol, kofein a nikotin,
- *stresory emocionální* (psychologické a sociální) – vyvolávají napětí, úzkost, strach, frustraci, nerozhodnost a podobně,
- *stresory časové* – například různé termíny,
- *stresory sociální* – nedorozumění, hádky a konfliktní situace,
- *stres z vnitřního nesouhlasu* – způsobený nespravedlivou kritikou,
- *stres ze zodpovědnosti* – možnost nesplnění úkolu,
- *závažné životní události* – například tragická úmrtí či katastrofy,
- *stresory vnitřní* – nemoci, metabolické a chemické změny zatěžující lidský organismus.

V reakci na mimořádný duševní či fyzický stres dochází u jedince k akutní reakci na stres. Jedná se o přechodnou poruchu, která zpravidla během několika hodin až dnů odezní. Stresorem bývá zpravidla silný traumatický zážitek, vážně ohrožující bezpečí nebo tělesnou integritu jedince či jeho blízkých, nebo nenadálá a ohrožující změna v sociálním prostředí či v mezilidských vztazích jedince. Avšak ne u každého, kdo je vystaven stresové situaci, se tato porucha vyvine. Výskyt a závažnost akutních reakcí na stres je u každého individuální a má na ni vliv osobní zranitelnost a schopnost jedince zvládnout stres.

Symptomy akutní reakce na stres se mohou v jednotlivých případech lišit. Charakteristické je úvodní „ustrnutí“ se sníženým vědomím a pozorností, neschopností

³ Irmiš, F. Nauč se zvládat stres. Praha: Alternativa, 1996, s. 11, ISBN 80-85993-02-3.

chápat vnější podněty a ztrátou orientace. Následně se může rozvíjet další stažení se nebo naopak hyperaktivita. Zpravidla se také projevují vegetativní příznaky panické úzkosti jako například pocení. Symptomy se obvykle projeví do několika minut od stresujícího podnětu nebo události a odeznívají během dvou až tří dnů, často již během několika hodin.⁴

Emoční reakcí jedince na stresor může být od úzkosti, přes vztek, agresi, apatii až po depresi. Pokud stresová situace přetrvává, mohou se závisle na úspěšnosti jejího zvládnutí tyto reakce průběžně měnit.

Nejběžnější emoční reakcí vyvolanou stresorem je úzkost. Jinými slovy můžeme říci, že je to jistá starost, obava, napětí či strach. Občas ji prožívá každý z nás, avšak v reakci na traumatickou událost se někdy může rozvinout posttraumatická stresová porucha, které se budu věnovat v následující kapitole v souvislosti s traumatickými událostmi.

Další typickou reakcí na stresovou situaci je vztek, jenž může vést k agresi, zpravidla vyvolané frustrací. Zcela opačnou, leč častou reakcí je uzavření se do sebe a apatie. Pokud stresová situace trvá a jedinec ji nezvládá, může apatie přerůst v depresi.⁵ Hlavními příznaky deprese, tedy psychického stavu projevujícího se dlouhodobými poruchami nálady, jsou smutek, plačtivost, nízké sebevědomí, váhavost, nerozhodnost, pocit beznaděje a neschopnost radovat se.

Mimo výše uvedených emočních reakcí na stresory, vykazuje člověk ve stresových situacích mnohdy významné oslabení kognitivních funkcí. Těmi rozumíme myšlenkové procesy, jež nám umožňují rozpoznávat, pamatovat si, učit se a přizpůsobovat se měnícím se podmínkám prostředí. Patří sem například pozornost, koncentrace, paměť, rychlost myšlení a schopnost porozumění informacím. Oslabení těchto funkcí má následně dopad na zhoršení výkonu jedince v náročných úkolech.

Lidské tělo reaguje na stresory spuštěním vnitřních pohotovostních reakcí na vnímané ohrožení. Pokud se jedinec pohotově s ohrožením vyrovná, reakce ustanou a fyziologický stav se obnoví. Jestliže však stresový stav trvá, je jeho úsilí

⁴ Höschl, C., Libiger, J., Švestka, J. Psychiatrie. 2. vydání. Praha: Tigris, 2004, s. 513, ISBN 80-900130-7-4.

⁵ Atkinson, R. L., et al. Psychologie. 2. vydání. Praha: Portál, 2003, s. 495.

o přizpůsobení se permanentnímu stresoru provázeno řadou **vnitřních reakcí**. Těmi mohou být: ⁶

- zrychlení metabolismu,
- zrychlení srdeční činnosti,
- rozšíření zornic,
- zvýšení krevního tlaku,
- zrychlení dýchání,
- svalové napětí,
- uvolňování cukru z jater,
- vylučování endorfinů a ACTH (adrenokortikotropní hormon, tedy ústřední stresový hormon).

Jak jsem popsal výše, stresová adaptační reakce může mít tři stádia. Jestliže zátěž odezní po prvním, tedy zmíněném poplachovém stadiu, jedinec se rychle zotaví. Pokud stresová situace přetrvává, usiluje jedinec o přizpůsobení se dané situaci. Podaří-li se mu to, dochází k uvedenému stadiu rezistence, tedy odolnosti a adaptaci. V případě, že stresová situace trvá příliš dlouho, je nadměrně silná či se opakuje, dochází k vyčerpání adaptačních schopností organismu. To může vést ke stavu naprosté beznaděje a bezmocnosti, případně k onemocnění psychosomatickými chorobami. ⁷ Těmi rozumíme onemocnění těla, způsobená duševní nepohodou, jako například žaludeční vřed, ulcerózní kolitida (vředový zánět tlustého střeva), esenciální hypertenze, migréna, plicní astma, atopický ekzém a poruchy funkce štítné žlázy.

Každý z nás stresové situace jinak zvládá a odlišně se s nimi vyrovnává. Někdo je přizpůsobivý více, někdo méně, někteří jedinci jsou klidní, jiní zase výbušní. A každý prožíváme životní události naprosto specifickým způsobem. Proto i způsob zvládání stresu je u každého jedince individuální. Přesto existují v praxi určité postupy, které umožňují najít obranu před nadměrnou zátěží. Způsob zvládání stresu je nazýván *coping* (z angl. *zvládání*). ⁸ Nejvhodnější léčbou akutní reakce na stres je krizová psychoterapeutická intervence. Ta umožní jedinci pochopit situaci v bezpečném

⁶ Atkinson, R. L., et al. Psychologie. 2. vydání. Praha: Portál, 2003, s. 492.

⁷ Irmiš, F. Nauč se zvládat stres. Praha: Alternativa, 1996, s. 16, ISBN 80-85993-02-3.

⁸ Irmiš, F. Nauč se zvládat stres. Praha: Alternativa, 1996, s. 83, ISBN 80-85993-02-3.

prostředí a ujasnit si, jak ji řešit. Zvládání stresu se budu podrobněji věnovat ve druhé kapitole, v souvislosti se zvládáním stresu při policejní práci.

1.2 Frustrace, konflikty a traumatické události

Frustrace

Na naší cestě k určitému cíli se mnohdy vyskytují překážky, z nichž některé se nám mohou jevit jako nepřekonatelné, a které nám brání nebo znesnadňují uspokojení nějaké potřeby. Pojem frustrace je odvozen od latinského slova *frustrá* (marně) a vyjadřuje „zmaření potřeby“. Jsou to pocity a vnitřní stavy, vyvolané danou situací.

Podle Nakonečného pojmem **frustrace** označujeme tři různé, ale navzájem spojené jevy:⁹

- vnější situace bránící dosažení určitého cíle,
- vnitřní psychický stav vyvolaný touto situací,
- specifické způsoby chování způsobené touto situací a jí vyvolaným vnitřním stavem jedince.

Frustrační situace vyvolává stav duševní nerovnováhy. Vnitřní i vnější reakce na tuto situaci jsou zpravidla nevědomou snahou jedince duševní rovnováhu obnovit. Tyto nevědomé mechanismy bývají označovány jako *reakce na frustraci* či jako *ego-obranné mechanismy*.

Obecně rozlišujeme **dva zdroje frustrace**:

- *vnitřní* – kterými mohou být určité zábrany v chování, jež by jedinci poskytlo silné uspokojení, ale kterého se obává, neboť je společensky nepřijatelné,
- *vnější* – těmi rozumíme fyzické překážky nebo způsoby chování či postoje sociálního okolí jedince.

⁹ Nakonečný, M. Motivace lidského chování, 1. vydání. Praha: Academia, 1996, s. 121, ISBN 80-200-0592-7.

Nejčastější reakcí na frustraci je agrese. Z obavy důsledků projevů agrese však bývají obvykle zcela potlačeny, nebo mohou být přeměněny na méně zjevnou formu projevu (například jízlivost či posměch vůči ostatním). Agrese jedince se může zaměřit i na něj samotného, nebo se může přenést na jiný objekt.¹⁰

Dalšími, frustrací vyvolanými **projevy v chování**, mohou být:¹¹

- *regrese*, tedy návrat na vývojově nižší stupeň, vyznačující se ztrátou kontroly emočních projevů (například pláč),
- *fixace*, tedy přimknutí se k nevhodnému druhu chování, které neustane, ani je-li sankcionováno (například opakující se konkrétní chyby v sociálních interakcích),
- *rezignace* (například vzdání se úsilí o dosažení cíle, spojené s uvolněním vnitřního napětí, jež může směřovat ke stažení se a k naprosté nečinnosti).

Trvá-li frustrace dlouhodobě, může přejít až v deprivaci (strádání způsobené vlivem nedostatku smyslových podnětů). V takovém případě se již jedná o vážný psychický stav, jenž může negativně poznamenat následující vývoj jedince. Jestliže u jedince dochází ke ztrátě pocitu perspektivy a smyslu života, hovoříme o tzv. *existenciální frustraci*. Zde je již nepochybně na místě vyhledat odbornou pomoc, neboť vážné snížení či naprostá ztráta smyslu života může vést u jedince až ke spáchání sebevraždy.

Konflikty

Specifickým případem frustrace je konflikt. Frustrující je již tím, že znamená oddálení vhodné či nezbytné reakce. Staví jedince před náročné rozhodnutí, které může být velmi obtížné a jehož realizace pak zpravidla vyvolává pochybnosti o jeho správnosti. Samo slovo „konflikt“ vyjadřuje nejen situaci, ale i vnitřní stav, který konfliktní situace vyvolává.

¹⁰ Nakonečný, M. *Motivace lidského chování*, 1. vydání. Praha: Academia, 1996, s. 125, ISBN 80-200-0592-7.

¹¹ Nakonečný, M. *Motivace lidského chování*, 1. vydání. Praha: Academia, 1996, s. 123, ISBN 80-200-0592-7.

Konflikt (z lat. *confligó, conflictum*) je srážka či střet dvou nebo několika motivů, postojů, zájmů, názorů, hodnot nebo tendencí. Je střetem protichůdných stran, které nejsou s to se dohodnout.

Štěpaník podává základní **dělení konfliktů** ve dvou kategoriích: ¹²

- 1) *konflikty vnější* (interpersonální) – dochází k nim v interakci s druhými,
- 2) *konflikty vnitřní* (intrapsychické) – dochází k nim uvnitř jedince.

Při prosazování svých vlastních zájmů, postojů a práv se každý z nás občas setkává s antagonistickými zájmy, postoji a právy někoho jiného. Některé střety pak mohou ve výjimečných případech vyústit až v tragédii. Ve valné většině kolizí tomu tak sice není, avšak i běžný konflikt dokáže znatelně zasáhnout naši psychiku.

Stres nám mohou způsobit rovněž vnitřní procesy, tedy vědomé či nevědomé nevyřešené konflikty. Na rozdíl od vnějších konfliktů se vnitřní konflikty dějí skrytě. Projevují se jako střet v našem nitru, například jako rozdíl mezi přáním či chtěním a možností jeho uskutečnění. K vnitřním konfliktům mají sklon jedinci spíše uzavření (introverti), naopak k vnějším více jedinci otevření (extroverti). ¹³

Většině konfliktů však lze předcházet. Jsou to zpravidla ty běžné, malicherné a často zbytečné. K tomu je zapotřebí vyhýbat se marným střetům, zejména těm, ve kterých někdo usiluje o to, přesvědčit jiného o správnosti svých názorů a postojů. Stejně tak je vhodné vyhýbat se střetům s konfliktními jedinci, kteří spory sami vyhledávají. Samotné nezavdávání příčin ke konfliktům však k jejich vyřazení z našeho života nestačí.

Traumatické události

Patrně nejzřetelnějším původcem stresu jsou traumatické události, tedy mimořádně nebezpečné situace, přesahující svou závažností běžné lidské zkušenosti. Patří mezi ně přírodní katastrofy (například zemětřesení a záplavy), katastrofy

¹² Štěpaník, J. Umění jednat s lidmi 3. 1. vydání. Praha: Grada, 2008, s. 106, ISBN 978-80-247-1527-8.

¹³ Štěpaník, J. Umění jednat s lidmi 3. 1. vydání. Praha: Grada, 2008, s. 107-108, ISBN 978-80-247-1527-8.

způsobené člověkem (války a jaderné nehody), katastrofické nehody (automobilové havárie, letecká neštěstí nebo požáry) a fyzické útoky (znásilnění či pokus o vraždu).¹⁴

Prožití traumatické události vyvolává u řady lidí určitý sled psychických reakcí. Zprvu dochází k ohromení, omráčení a neuvědomování si hrozícího nebezpečí. Následně přecházejí do stadia pasivity a neschopnosti se sami rozhodovat. V posledním stadiu začínají pociťovat úzkost a strach, dochází ke snížení schopnosti soustředit se a k neustálému opakování toho, jak k neštěstí došlo.

V reakci na traumatickou událost se někdy může z úzkosti rozvinout *posttraumatická stresová porucha* (PTSP či PTSD, z angl. *Posttraumatic Stress Disorder*), někdy též *posttraumatický stresový syndrom* (PTSS). Podle Höschla může tato porucha vzniknout v každém věku, typicky se však objevuje u mladších jedinců, kteří jsou více vystaveni traumatickým událostem. Častěji také postihuje nezadané, rozvedené, ovdovělé, ekonomicky znevýhodněné nebo sociálně izolované jedince.¹⁵ Porucha se projevuje úzkostí, poruchami spánku, potížemi se soustředěním, otupělostí vůči okolí, odcizením se lidem a neustálým připomínáním si prožitého traumatu.

1.3 Syndrom vyhoření

Pojem „burn-out“ (*vyhoření, vyhasnutí*) zavedl v roce 1974 americký psychoanalytik Herbert J. Freudenberger. V dnešní uspěchané a hektické době je syndromem vyhoření ohrožena značná část populace. Syndrom postihuje především jedince permanentně vystavené stresu, pravidelnému a často nepříjemnému kontaktu a komunikaci s druhými lidmi a vysokým profesním požadavkům. Tito jedinci obvykle nadměrně pracují, zaměstnání věnují i většinu svého volného času. Přitom jejich práce zpravidla nebývá přiměřeně společensky a finančně ohodnocena.

Syndrom vyhoření je provázen množstvím velmi obecných příznaků. Především v jeho počátcích jej proto není snadné poznat. Ačkoliv se některé projevy syndromu mohou shodovat se symptomy stresu a deprese, pro vyhoření je především typické „vyhasnutí“. Tím se liší od stavu sklíčenosti, charakteristického pro depresivní stavy.

¹⁴ Atkinson, R. L., et al. Psychologie. 2. vydání. Praha: Portál, 2003, s. 488.

¹⁵ Höschl, C., Libiger, J., Švestka, J. Psychiatrie. 2. vydání. Praha: Tigris, 2004, s. 514, ISBN 80-900130-7-4.

Při jeho vzniku mají klíčovou roli stresové faktory, jakožto spouštěče, neboť k němu dochází důsledkem chronického stresu. Vyhoření tedy není ani totéž co stres, neboť stres je příčinou a vyhoření důsledkem.¹⁶

Stock uvádí tři základní **symptomy vyhoření**:¹⁷

- 1) *vyčerpání* – emoční i fyzické vysílení,
- 2) *odcizení* – lhostejnost vůči své práci i okolí,
- 3) *pokles výkonnosti* – v důsledku ztráty důvěry ve vlastní schopnosti.

Proces vyhoření probíhá ve fázích obvykle po dlouhá období. U postiženého jedince se zcela vytrácí jakékoli uspokojení a radost z práce. Tento stav zpravidla postihuje osoby, pracující s druhými lidmi. Nejohroženější jsou proto například lékaři, ošetrovatelé, zdravotní sestry, sociální pracovníci, učitelé, policisté, právníci a manažeři.

Syndrom se projevuje jako osobní kolaps. Postižený nezvládá psychicky ani fyzicky svou situaci, dochází u něj k celkovému vyčerpání a ke ztrátě motivace. Tento stav je pro člověka nebezpečný, neboť má výrazný vliv jeho psychiku a můžeme jej přirovnat k hluboké depresi. Takto postižený jedinec působí negativně i na své sociální okolí.

Na genezi syndromu mají vliv jak vnější činitele (například vysoká pracovní zátěž), tak vnitřní (struktura osobnosti a charakter), jakož i faktory profesní a rovněž soukromé.¹⁸ Obecně platí, že se vyhoření projevuje u ctižádostivých a kariérou posedlých jedinců nebo těch, které jejich práci nadmíru baví a mají ji rádi. Různé statistiky uvádějí, že syndromem vyhoření jsou nejčastěji postiženi lidé v profesích s velkou zodpovědností, zpravidla nezadaní a ve věku mezi dvaceti až třiceti lety.

Jak jsem se zmínil výše, nejčastější příčinou vyhoření je stres. Dalšími příčinami mohou být přepracovanost, špatný životní styl, pocit stereotypu, osobní neúspěchy, rozvod či úmrtí někoho blízkého a psychické potíže.

Příznaky vyhoření se zpravidla rozdělují na fyzické a psychické.

¹⁶ Stock, CH. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1. vydání. Praha: Grada, 2010, s. 15, ISBN 978-80-247-3553-5.

¹⁷ Stock, CH. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1. vydání. Praha: Grada, 2010, s. 19, ISBN 978-80-247-3553-5.

¹⁸ Stock, CH. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. 1. vydání. Praha: Grada, 2010, s. 17, ISBN 978-80-247-3553-5.

Mezi **fyzické příznaky** patří:

- poruchy spánku,
- deprese a úzkosti,
- nekomunikativnost,
- únava a pokles výkonu,
- neschopnost uvolnit se,
- poruchy paměti a soustředění,
- tělesné obtíže (například trávicí problémy či vysoký krevní tlak),
- snížení sebedůvěry a problémy v interpersonálních vztazích,
- sklony k návyku na alkohol či drogy.

Psychické příznaky mohou být:

- emocionální vyčerpání,
- sklíčenost,
- beznaděj,
- znuďenost,
- cynismus,
- apatie,
- frustrace,
- pocity strachu.

Kallwass v kazuistikách rozděluje vyhoření do tří oblastí, v nichž se toto postižení projevuje. Rozlišuje oblasti pracovní, soukromého života a duševní. Sama však současně uvádí, že v praxi se tyto tři sféry naprosto prolínají. Stres v zaměstnání má jednoznačně vliv na rodinný či partnerský život a totéž platí i naopak.¹⁹

K tomu, aby u jedince k vyhoření nedošlo, je zapotřebí se vyrovnat s pracovním stresem. Měl by si, pokud možno, klást realistické cíle, nepropadat beznaději, udržovat aktivní soukromý život a nezapomínat na odpočinek. Člověk by se neměl přetěžovat, měl by dělat to, co má pro něj nějaký smysl a nepřeceňovat svoji důležitost. Podstatné je vést vyvážený život a najít si v něm čas na rodinu, přátele a své záliby.

¹⁹ Kallwass, A. Syndrom vyhoření. 1. Vydání. Praha: Portál, 2007, s. 10, ISBN 978-80-7367-299-7.

Pokud už má člověk dojem, že sám na zvládnutí situace nestačí, měl by vyhledat odborníka. V rámci pomoci při vyhoření je využívána zejména psychoterapeutická péče, tedy nalezení a řešení příčin příznaků a rozvoj obranných mechanismů. Rovněž jsou využívány psychologické přístupy, zejména existenciální psychoterapie (psychologická léčba založená na filozofii existence), logoterapie (psychoterapeutická metoda spočívající v nalézání smyslu života) a další.

1.4 Dílčí závěr

Domnívám se, že v dnešní uspěchané době je psychická zátěž obecně aktuální téma, neboť se nějakým způsobem týká každého z nás. Často spěcháme do zaměstnání či na různá jednání, ve spěchu jíme, občas se dostaneme do konfliktu s druhými, trpíme nedostatkem spánku a mnohdy nemáme čas věnovat se rodině nebo svým zájmům. Současně usilujeme o to, být úspěšní ve své profesi a snažíme se finančně zajistit. Mnohdy k tomu musíme překonávat řadu překážek, a ne vždy se nám to úspěšně daří. K těmto každodenním stresovým situacím se nejednou objeví i závažnější životní události jako například úmrtí někoho blízkého, nemoc či ztráta zaměstnání.

V této části bakalářské práce jsem popsal stres a jeho dopady na jedince a věnoval jsem se i dalším zátěžovým situacím, které mají se stresem přímou souvislost. Chtěl jsem poukázat na to, že zátěži je vystaven prakticky každý jedinec a že nezvládnutý stres může být vážnou hrozbou pro celý lidský organismus. Zátěžové situace jsem popsal z obecného hlediska, abych mohl v další kapitole blíže specifikovat psychickou zátěž u policistů, která je stěžejním tématem méj bakalářské práce.

2. Specifika psychické zátěže u policistů

Kapitola popisuje specifika psychické zátěže u policistů, její příčiny a dopady na policisty a jejich sociální okolí. Dále se věnuje psychologickým a sociálním předpokladům pro její zvládnání a v neposlední řadě psychologické podpoře v Policii České republiky.

Jak jsem se již zmínil v úvodu bakalářské práce, povolání policisty náleží do skupiny nejvíce stresujících. Ačkoli policisté jsou, či by měli být, psychicky odolnější než jiné části populace, jsou výrazně zátěžovým situacím vystaveni mnohem častěji. Této skutečnosti jsou si policisté sami vědomi, přičemž zpravidla mají za to, že čelit mimořádným událostem je jejich povinnost a jsou přesvědčeni o vlastní schopnosti tyto situace zvládat. Často si tak ani neuvědomují, že v každém člověku se negativní zážitky hromadí a nejsou-li odpovídajícím způsobem zpracovány, mohou se jejich důsledky projevit později.

2.1 Příčiny psychické zátěže při policejní práci

V rámci výkonu služby se policisté občas dostávají do značně náročných a zátěžových situací. Ty svojí povahou a intenzitou mnohdy přesahují běžné a subjektivně pochopitelné zkušenosti a přirozené schopnosti člověka se s takovou zkušeností vyrovnat. Mnohdy může být tato schopnost snížena také vlivem dlouhodobého vystavení stresu.

Příčin psychické zátěže v profesi policisty je celá řada. Patří mezi ně vystavení se zátěžovým situacím v rámci výkonu policejní služby, jakými jsou například ohrožení života a zdraví (svého či svých kolegů), použití střelné zbraně, pohled na případy smrti a vážná zranění, hromadná neštěstí a jiné mimořádné události, sdělování úmrtí pozůstalým či situace, kdy policista musí přihlížet bezmocnosti oběti trestného činu. Mimo samotného výkonu služby může být policista zátěžovým situacím vystaven v osobním, rodinném či pracovním životě. Mezi takové případy patří například vážná

nemoc, úmrtí někoho blízkého, rozvod či partnerský nesoulad, konflikty nebo jiné problémy v pracovních vztazích.²⁰

V minulosti byla ve světě provedena celá řada výzkumů, zkoumajících traumatizující situace v policejní práci. Těm jednoznačně vévodí použití střelné zbraně proti člověku. U nás Čírtková a Spurný (psychologové a pedagogové Policejní akademie ČR v Praze), shrnuli jednotlivé typy zkoumaných stresových situací z pohledu krizové intervence. Klíčovým kritériem klasifikace stresových situací byla míra pravděpodobnosti vzniku posttraumatické stresové poruchy (PTSP). Z tohoto hlediska rozdělili známé **policejní stresory** do tří skupin:²¹

- 1) *extrémní situace* – zákroky na místě neštěstí a katastrof (s velkým rizikem PTSP),
- 2) *exponované (nenormální) situace* – například použití střelné zbraně, vyšetřování úmrtí dítěte či tragické nehody (střední riziko PTSP),
- 3) *náročné (zátěžové) situace* – různé situace, které nějakým způsobem utkví v mysli (riziko PTSP je minimální).

V roce 2000 provedli Čírtková a Spurný, pod Katedrou společenských věd Policejní akademie ČR v Praze, výzkum – anketní šetření k získání přehledu o postojích a názorech policistů na psychologickou podporu. Výzkum byl mimo jiné zaměřen na to, jaké situace policisté z praktického výkonu služby považují za traumatizující. V rámci výzkumu u 220 respondentů byly, mimo obecných tendencí v postojích, zjišťovány rozdíly v názorech dotazovaných podle jejich profesního zařazení a podle délky praxe.

Výzkum ukázal, že policisté považují za **nejvíce traumatizující situace** v rámci výkonu služby:²²

- použití střelné zbraně se smrtelnými následky a použití střelné zbraně obecně,
- braní rukojmích a akce na jejich záchranu,
- pronásledování nebezpečného pachatele,

²⁰ Vymětal, Š., et al. Možnosti psychologické podpory v Policii ČR. 1. vydání. Praha: Themis, 2010, s. 35, ISBN 978-80-7312-065-8.

²¹ Čírtková, L., Spurný, J. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. Policista-měsíčník MV, 2001, č. 12 [Elektronická verze].

²² Čírtková, L., Spurný, J. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. Policista-měsíčník MV, 2001, č. 12 [Elektronická verze].

- zákroky proti agresivním skupinám,
- pohled na těžká zranění,
- vážné dopravní nehody se smrtelnými následky či těžkým zraněním,
- sdělování tragické události rodině,
- výslech oběti násilí nebo pozůstalých,
- konflikty a vnitřní vztahy na pracovišti.

Čírtková a Spurný se také zabývali tím, jak často se policisté s traumatizujícími událostmi setkávají.²³ Šetřením bylo zjištěno, že největší praktické zkušenosti mají policisté s těmito situacemi:

- konflikty a vnitřní vztahy na pracovišti (více než 2x se s nimi setkala 75%),
- pohled na těžká zranění (více než 2x se s nimi setkala 69%),
- vážné dopravní nehody se smrtelnými následky (více než 2x se s nimi setkala 53%).

Naopak minimální praktické zkušenosti mají policisté:

- s použitím střelné zbraně se smrtelnými následky (více než 2x se s nimi setkala 5%),
- s braním rukojmích a akcemi na jejich záchranu (více než 2x se s nimi setkala 3%).

Cílem výzkumu bylo rovněž zjistit, jak sami policisté hodnotí míru traumatizace.²⁴ Použití zbraně se smrtelnými následky považovalo 71% respondentů za velmi silně traumatizující a 21% za značně traumatizující. Následovali situace:

- braní rukojmích a akce na jejich záchranu,
- sdělování tragické události rodině,
- použití střelné zbraně obecně,
- pronásledování nebezpečného pachatele,
- vážné dopravní nehody se smrtelnými následky,

²³ Čírtková, L., Spurný, J. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. Policista-měsíčník MV, 2001, č. 12 [Elektronická verze].

²⁴ Čírtková, L., Spurný, J. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. Policista-měsíčník MV, 2001, č. 12 [Elektronická verze].

- zákroky proti agresivním skupinám.

Zatímco za nejméně traumatizující považovali respondenti:

- výslech obětí násilí či pozůstalých,
- konflikty a vnitřní vztahy na pracovišti,
- pohled na těžká zranění.

Mimo „nabízených“ situací uváděli policisté jako traumatizující:

- smrt kolegy ve službě,
- smrt dítěte,
- napadení policisty,
- podezření či obvinění policisty ze spáchání trestného činu,
- vyhrožování policistovi,
- nedůvěra nadřízených,
- výslech u soudu.

Klasifikace jednotlivých typů situací naznačila, že za traumatizující události považují policisté zejména ty, kde se setkávají se zmařením či ohrožením života nebo zdraví, případně kde sami vystupují v „pomáhající“ pozici.²⁵

Podle Čírtkové a Spurného bývají policisty nejčastěji uváděny jako vnitřní příčiny geneze traumatizujícího zážitku uváděny:²⁶

- pocit bezmoci (nevratnost události),
- obavy z nezvládnutí vlastních emocí,
- strach ze sociální nekompetentnosti při jednání s obětí či pozůstalými,
- povinnost dostát požadavkům profesní role (splnění očekávání spojené s rolí),
- strach z možných následků.

Pozoruhodné bylo zejména zjištění, že mezi zkušenostmi dotazovaných s traumatizujícími událostmi a jejich míněním o tom, co je možné za traumatizující

²⁵ Čírtková, L., Spurný, J. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. Policista-měsíčník MV, 2001, č. 12 [Elektronická verze].

²⁶ Čírtková, L., Spurný, J. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. Policista-měsíčník MV, 2001, č. 12 [Elektronická verze].

událost považovat, existuje nepřímá úměra. Čím více zkušeností s určitou situací či událostí respondenti mají, tím méně je jimi hodnocena jako traumatizující. Totéž platí i naopak, tedy čím méně zkušeností s konkrétní situací mají, tím větší traumatizující účinek jí připisují.²⁷

2.2 Dopady zátěže na policisty a jejich sociální okolí

Nadměrná psychická zátěž se může u policistů, stejně jako u každého jiného jedince, projevit podrážděností, vztekem, úzkostí, depresí, pocitem bezmocnosti, nejistoty či viny. Dále snížením nebo naprostým vymizením schopnosti prožívat pozitivní emoce, nespavostí, úbytkem nebo ztrátou životní spokojenosti a podobně. Někdy se nadměrná nebo dlouhodobá zátěž může projevit zdravotními komplikacemi, jako například kardiovaskulárními potížemi, bolestmi hlavy či zažívacími problémy.

Policistu mohou tyto potíže zaskočit svojí intenzitou nebo neobvyklostí. Rovněž mohou mít negativní vliv na jeho pracovní výkon a rodinné či osobní vztahy. Mohou mít rozhodující podíl na profesním vyhoření, pocitech marnosti, bezvýchodnosti a odcizení se sobě i ostatním. V krajních případech mohou vést k pracovní neschopnosti, závislosti na alkoholu nebo k sebevražedným tendencím.²⁸

Policejní profese je pokládána za vysoce rizikovou pro vznik syndromu vyhoření, který jsem popsal v předcházející kapitole. Vzhledem k tomu, že se u policistů jeho příznaky a projevy nijak neliší od ostatních profesí, nebudu se jím na tomto místě blíže zabývat. Zaměřím se na jiný problém, jenž může policejní práci značně ovlivňovat, kterým je *posttraumatická stresová porucha* (PTSP). Jakkoli by totiž měli být policisté na traumatické události odborně i mentálně připraveni, může se u nich tato porucha rozvinout.

Jako hlavní **symptomy PTSP** jsou uváděny následující projevy:²⁹

- opakované prožívání stresové události v mysli,

²⁷ Čírtková, L., Spurný, J. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. *Policista-měsíčník MV*, 2001, č. 12 [Elektronická verze].

²⁸ Vymětal, Š., et al. Možnosti psychologické podpory v Policii ČR. 1. vydání. Praha: Themis, 2010, s. 36, ISBN 978-80-7312-065-8.

²⁹ Čírtková, L., Spurný, J. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. *Policista-měsíčník MV*, 2001, č. 12 [Elektronická verze].

- vyhýbání se podnětům souvisejících nebo připomínajících danou událost,
- nervová labilita (podrážděnost a záchvaty vzteku či naopak apatie a letargie, poruchy koncentrace, lekavost a podobně).

PTSP se může u policistů projevovat patrnými **změnami v chování**, jež vnímá okolí anebo dotyčný sám, následovně: ³⁰

- zvýšenou citlivostí až přecitlivělostí na nebezpečí,
- obavami z budoucích situací a ze ztráty sebekontroly,
- zjevnými problémy s normami, předpisy i s nadřízenými,
- konflikty v rodině a osobních vztazích,
- stažením se do sebe a sociální izolací,
- sklonem k alkoholu či lékům (například antidepresiva či hypnotika),
- zdánlivě bezdůvodnou podrážděností a popudlivostí,
- pocitem ztráty smyslu života a smysluplnosti práce,
- nezřídká i sebevražednými úvahami.

Posttraumatická stresová porucha je v současnosti považována za relativně přirozenou reakci duševně zdravého jedince na mimořádnou a silně ohrožující situaci, v níž se setkává s hrůznými skutečnostmi, vyvolávajícími výrazné emoce. Ačkoli představuje přirozenou reakci člověka na mimořádnou událost, nemusí být vždy důsledkem těchto situací. Stejně tak normální je, vyrovná-li se zúčastněný jedinec s krizí bez následných potíží. Rovněž potíže, související s posttraumatickou stresovou poruchou, se nemusí projevit bezprostředně po prožití traumatické události. Ke změnám v chování a následným problémům může od dané situace uběhnout delší časové období.

Faktory, ovlivňující rozvinutí posttraumatické stresové poruchy, nejsou dosud přesně známy. Blíže nespecifikované statistiky USA a Izraele uvádějí, že asi tři čtvrtiny obyvatel jsou alespoň jednou za život vystaveny silně traumatizujícímu zážitku. Z tohoto počtu postihne posttraumatická stresová porucha asi každého čtvrtého jedince, z nichž někteří se vyléčí sami. Pouhých 10% osob pak vyhledá odbornou pomoc. Z těchto výsledků je vyvozován závěr, že z celkového počtu osob, vystavených krizovým zážitkům, jako jsou například přírodní katastrofy, války, teroristické útoky

³⁰ Čírtková, L., Spurný, J. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. Policista-měsíčník MV, 2001, č. 12 [Elektronická verze].

a masakry v souvislosti s kriminalitou, se u jedné čtvrtiny objevují příznaky posttraumatického stresového syndromu.³¹

Třebaže by se mohla posttraumatická stresová porucha jevit jako minimální hrozba, je jí věnována značná pozornost. Platí to zejména pro sféru profesí, označovaných jako zvláště rizikové z hlediska pravděpodobnosti kontaktu pracovníků s traumatizujícími krizovými faktory. Předpokládá se, že opakovaný kontakt se situacemi, překračujícími běžnou lidskou zkušenost, výrazně zvyšuje pravděpodobnost vzniku posttraumatické stresové poruchy. Proto se považuje riziko destabilizace psychiky vyšší právě u profesí, jako jsou policisté, hasiči, záchranáři a podobně, kteří při výkonu svého povolání do kontaktu s takovými situacemi opakovaně přicházejí.³²

2.3 Psychologické a sociální předpoklady pro zvládnání zátěže

Každý uchazeč o službu v Policii České republiky musí splňovat řadu podmínek. Mezi ně patří fyzická, zdravotní a osobnostní způsobilost. Prokazují se v průběhu přijímacího řízení, kdy jednou z jeho součástí je i vyšetření, zaměřené na zjištění přítomnosti omamných a psychotropních látek. Fyzickou způsobilost prokazuje uchazeč prostřednictvím testů tělesné zdatnosti, zdravotní způsobilost je posuzována policejním lékařem a osobnostní způsobilost se prověřuje psychologickým vyšetřením.

Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů definuje termín *osobnostní způsobilost příslušníka*. Ve svých ustanoveních ukládá psychologům bezpečnostních sborů zjišťovat osobnostní způsobilost občanů či příslušníků. Postup při zjišťování způsobilosti stanovuje vyhláška č. 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti.³³ Osobnostní způsobilost je podmínkou pro výkon služby v bezpečnostním sboru.

³¹ Čírtková, L., Spurný, J. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. *Policista-měsíčník MV*, 2001, č. 12 [Elektronická verze].

³² Čírtková, L., Spurný, J. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. *Policista-měsíčník MV*, 2001, č. 12 [Elektronická verze].

³³ Vyhláška Ministerstva vnitra ČR č. 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru, ze dne 7. září 2004, ust. § 1 – 4.

Podle citované vyhlášky jsou **osobnostními charakteristikami** důležitými pro výkon služby:

- intelekt minimálně na dolní hranici průměru nebo vyšší,
- emoční stabilita a psychosociální vyzrálost,
- odolnost vůči psychické zátěži,
- žádoucí motivace, postoje a hodnoty,
- bez nedostačivosti v oblasti volných procesů,
- bez nedostačivosti v oblasti poznávacích procesů,
- bez nedostačivosti v oblasti autoregulace,
- bez znaků nežádoucí agresivity,
- bez psychopatologické symptomatiky (příznaků nemoci).

Důvody zjišťování osobnostní způsobilosti mohou být:

- přijetí do služebního poměru,
- ustanovení příslušníka na služební místo v rámci bezpečnostního sboru, pro které je toto zjišťování stanoveno jako jiný zvláštní požadavek,
- domněnka, že příslušník je dočasně nebo trvale osobnostně nezpůsobilý k výkonu služby v bezpečnostním sboru,
- domněnka, že příslušník je dočasně nebo trvale osobnostně nezpůsobilý k výkonu služby na služebním místě v rámci bezpečnostního sboru, pro které je stanoven jiný zvláštní požadavek osobnostní způsobilosti,
- ustanovení příslušníka jiného bezpečnostního sboru na volné služební místo.

Vyhláška rovněž upravuje postup při zjišťování osobnostní způsobilosti. V intencích vyhlášky psycholog bezpečnostního sboru zjišťuje, na základě písemné žádosti služebního funkcionáře, osobnostní způsobilost příslušníka. Požádat o zjišťování osobnostní způsobilosti může prostřednictvím služebního funkcionáře služební lékař, o zjišťování své osobnostní způsobilosti i sám příslušník. Vyskytne-li se v rámci zjišťování osobnostní způsobilosti pochybnost, že posuzovaná osoba je dočasně nebo trvale nezpůsobilá k výkonu služby v bezpečnostním sboru, informuje psycholog o této skutečnosti služebního funkcionáře.

Závěr psychologa musí obsahovat:

- sdělení, zda posuzovaná osoba je nebo není osobnostně způsobilá pro výkon služby v bezpečnostním sboru, nebo služebním místě v rámci bezpečnostního sboru, pro který je stanoven jiný zvláštní požadavek osobnostní způsobilosti,
- poučení o možnosti podat návrh na přezkoumání závěru vedoucímu psychologovi bezpečnostního sboru.

Pokud jde o schopnost vyrovnat se s traumatizujícím zážitkem, Čírtková a Spurný se ve svém výzkumu, zmiňovaném v předchozí kapitole, zabývali i způsobem, jakým se s ním policisté vyrovnali. V rámci výzkumu 38% respondentů uvedlo, že se s ním vyrovnali sami (samotnou kvalitou vyrovnání se s traumatizující událostí výzkum neřešil), 60% respondentů se svěřilo někomu blízkému (21% partnerovi, 19% kolegovi a 13% dobrému příteli) a pouze 2% respondentů vyhledala odbornou pomoc.³⁴

Mimo výše uvedených osobnostních charakteristik, je nezbytným předpokladem pro zvládání zátěžových situací patřičná odborná příprava policistů v rámci policejního školství. Neméně důležitou úlohu plní při zvládání psychické zátěže rodinné zázemí policisty, přátelé a volnočasové aktivity, jejichž prostřednictvím se policista dokáže odpoutat od pracovních či jiných problémů.

2.4 Psychologická podpora v policii

Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, který jsem zmínil v souvislosti s osobnostní způsobilostí příslušníka, rovněž ukládá bezpečnostnímu sboru zajistit příslušníkovi psychologickou péči. Poskytování psychologické péče v Policii České republiky je pro potřeby policie dále zpracováno interními akty řízení.

Psychologická podpora v Policii ČR zahrnuje následující služby:

- nepřetržitý provoz anonymní linky pomoci v krizi,

³⁴ Čírtková, L., Spurný, J. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. Policista-měsíčník MV, 2001, č. 12 [Elektronická verze].

- systém posttraumatické intervenční péče,
- služby policejních psychologů.

Uvedené služby jsou určeny příslušníkům a zaměstnancům Policie ČR a v případě potřeby i jejich rodinným příslušníkům. Mimo nonstop anonymní linky pomoci v krizi se mohou obrátit na interventy působící v systému posttraumatické intervenční péče, kterými jsou policejní psychologové, speciálně vyškolení pracovníci policie a duchovní a rovněž na psychologické pracoviště kraje či útvaru, kde jsou služebně zařazeni.

Psychologická podpora je **postavena na principech:**

- *diskrétnosti* (psychologové a interventi jsou vázáni mlčenlivostí o skutečnostech, které se při rozhovoru s klientem dozvědí – obdoba lékařského tajemství),
- *dobrovolnosti* (péče nemůže být klientovi nařizována nebo vynucována, lze ji pouze doporučit či nabídnout),
- *anonymity* (na tomto principu je založena činnost linky pomoci v krizi, je však možné vyžádat si anonymní péči také v osobním kontaktu s psychologem či interventem),
- *bezplatnosti* (je poskytována bezplatně).

Linka pomoci v krizi

Anonymní *linka pomoci v krizi* je rezortní linkou důvěry, provozovanou v rámci skupiny krizové intervence oddělení vedoucího psychologa Policejního prezidia České republiky. Linka je k dispozici nepřetržitě a je určena policistům, hasičům, zaměstnancům policie, hasičského záchranného sboru, ministerstva vnitra a jejich rodinným příslušníkům.

Policisté se na linku obracejí zejména **v následujících případech:**

- v kontextu s náročnými situacemi souvisejícími s výkonem služby (ohrožení života a zdraví, použití střelné zbraně, při vyšetřování smrti dítěte a podobně),
- v případě sebevražedných úvah nebo obav o kolegu či blízkou osobu,

- v souvislosti se vztahovými problémy na pracovišti,
- při řešení partnerských či rodinných problémů,
- chtějí-li zprostředkovat kontakt na mimoresortní služby (například psychologické, sociálně-právní či psychiatrické) pro sebe či své blízké.

Posttraumatická intervenční péče

V roce 1998 se za účelem minimalizace rizik, spojených s náročným výkonem policejní služby, začal u Policie České republiky rozvíjet systém *posttraumatické intervenční péče* (PIP). Každé krajské ředitelství policie a Policejní prezidium ČR má k dispozici posttraumatický intervenční tým. Je tvořen interventy z řad policistů, občanských zaměstnanců Ministerstva vnitra ČR a Policie ČR, policejních psychologů a duchovních, kteří prošli speciálním akreditovaným výcvikem. Do systému PIP interventní vstupují a pomoc a podporu poskytují zcela dobrovolně.³⁵

Policisté využívají služeb v rámci PIP v případech prožití zátěžové situace v rámci policejní služby a rovněž v případech zátěžové situace v osobním, rodinném či pracovním životě. Posttraumatická intervenční péče je poskytována bezplatně. Při vzniku mimořádných událostí, jako jsou například záplavy či závažné dopravní nehody, je systém využitelný i pro pomoc ostatním občanům, případně pro přípravu a podporu policistů, kteří s občany dále pracují.

Členové týmu PIP jsou schopni poskytnout policistům specifické informace, potřebnou podporu, pomoc či zprostředkování další odborné péče i mimo resort. Týmy pracují nezávisle a v zájmu zachování diskrétnosti a anonymity klienta, jemuž je vždy zaručena mlčenlivost o skutečnostech, které interventovi sdělí. Policisté si mohou intervenční PIP sami vybrat a kontaktovat ho buď osobně, telefonicky, nebo prostřednictvím linky pomoci v krizi.

V rámci nezávazného setkání mohou policista a intervent PIP společně hledat východiska z náročné situace, případně dohodnout setkání s rodinnými příslušníky, kolegy či nadřízenými. O posttraumatickou intervenci může požádat sám policista, jemu

³⁵ Vymětal, Š., et al. Možnosti psychologické podpory v Policii ČR. 1. vydání. Praha: Themis, 2010, s. 36, ISBN 978-80-7312-065-8.

blízká osoba, kolega nebo nadřízený. Intervenci může sám nabídnout i tým PIP, přičemž elementární podmínkou realizace je vždy souhlas policisty, jehož se intervence týká.

Linka pomoci v krizi představuje i určitý servis posttraumatickým intervenčním týmům při poskytování intervenční péče. Při poskytování telefonní intervence může člen týmu Linky pomoci v krizi předat klientovi kontakt na člena týmu Posttraumatické intervenční péče podle jeho výběru. Rovněž může poskytnout informace o činnosti pracovníků posttraumatické intervenční péče. Někteří členové týmu Linky pomoci v krizi jsou současně členy posttraumatických intervenčních týmů.

Služby policejních psychologů

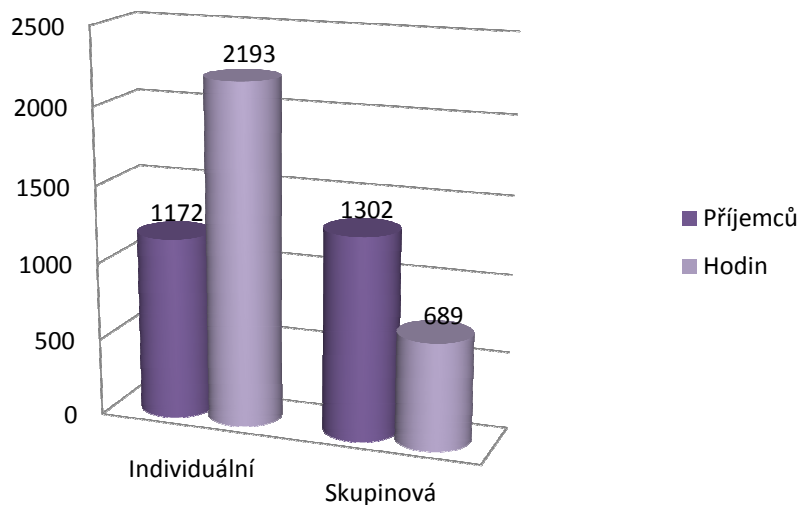
Cílem psychologické péče poskytované policejními psychology je psychická stabilita nebo rozvoj žádoucích dovedností pracovníků policie. Policejní psychologové jsou současně členy týmů Linky pomoci v krizi a Posttraumatické intervenční péče a přispívají k vzájemné spolupráci všech tří složek. Policejní psycholog však mimo těchto projektů nabízí v rámci psychologické péče další možnosti pomoci. Těmi jsou odborné konzultace, psychologické poradenství, krizová intervence a případně psychoterapie.³⁶

Statistiky uvádějí, že na policejních psychologických pracovištích je ročně poskytnuta péče přibližně tisíci klientů. V rámci péče o pracovníky Policie ČR a jejich rodinné příslušníky využilo v roce 2010 služeb policejních psychologů 2474 příjemců, kdy o ně psychologové pečovali celkem 2882 hodin.³⁷ Tyto výsledky zobrazuje níže uvedený graf č. 1. Je však třeba upozornit na to, že počet příjemců není totožný s počtem osob, které služeb psychologů využili, neboť jedna osoba mohla psychologa navštívit vícekrát, či využít více rozdílných služeb. V těchto údajích není zahrnuto vzdělávání a dále intervence v rámci systému PIP, jež jsou evidovány samostatně.

³⁶ Vymětal, Š., et al. Možnosti psychologické podpory v Policii ČR. 1. vydání. Praha: Themis, 2010, s. 54, ISBN 978-80-7312-065-8.

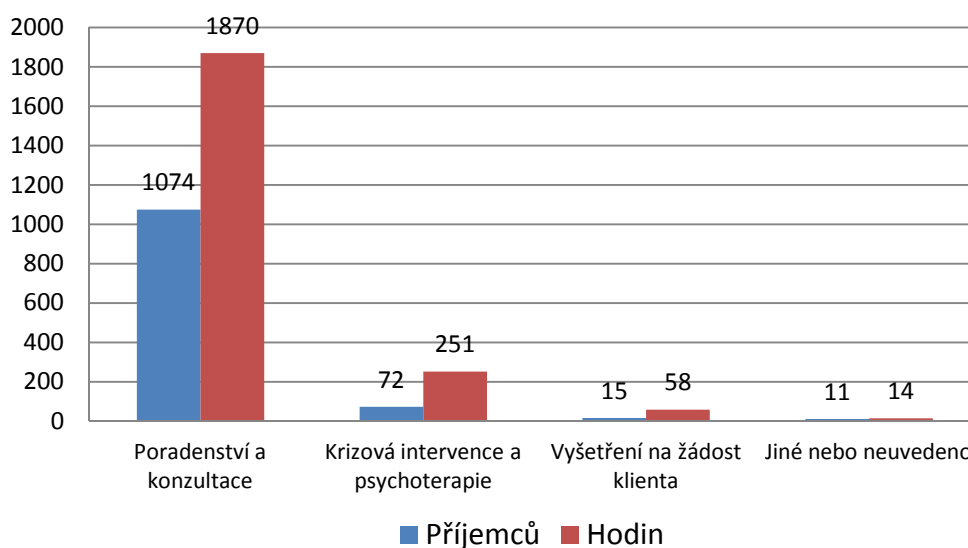
³⁷ Výroční zpráva 2010 – oddělení vedoucího psychologa Policie České republiky, s. 33.

Graf č. 1 - Péče o pracovníky Policie ČR a jejich rodinné příslušníky v roce 2010



Z grafu je patrné, že individuální péči využilo celkem 1172 příjemců v celkové době 2193 hodin. Z výroční zprávy oddělení psychologa Policie České republiky za rok 2010 vyplývá, že z tohoto počtu 20,6% příjemců byli vedoucí pracovníci, 69,7% ostatní pracovníci PČR a 9,6% jejich rodinní příslušníci.³⁸ Individuální péči podle typu vyjadřuje následující graf č. 2.

Graf č. 2 – Individuální péče podle typu



³⁸ Výroční zpráva 2010 – oddělení vedoucího psychologa Policie České republiky, s. 38.

Psychologové nejčastěji (u 92% příjemců) poskytovali poradenství a konzultace, v 6% případech byla poskytnuta krizová intervence (mimo evidenci PIP), 1% klientů požádalo o vyšetření a v 1% se jednalo o jiné služby.

2.5 Dílčí závěr

Ve druhé části bakalářské práce jsem se zaměřil na problematiku zátěže v souvislosti s povoláním policisty. Pokusil jsem se specifikovat psychickou zátěž u policistů a její důsledky a popsal předpoklady pro její zvládnání. Závěrem jsem se věnoval psychologické podpoře v policii.

Osobně pokládám za klíčové předpoklady pro zvládnání zátěže osobnostní charakteristiky, zmiňované v souvislosti s osobnostní způsobilostí příslušníka, a z toho vyplývající nutnost svědomitého výběru uchazečů k policii. Dalším aspektem je nepochybně odborná příprava policistů v rámci policejního školství k jejich připravenosti pro zvládnání zátěžových situací, kterou se budu zabývat ve třetí kapitole.

Jak jsem již uvedl, dlouhodobé působení stresu může mít vážné dopady na psychiku policisty. Jsem přesvědčen, že systém institucionální péče pro pracovníky policie, založený na principech krizové intervence, má své opodstatnění a je značným přínosem. Komplexní systém posttraumatické intervenční péče zajišťuje žádoucí psychologickou péči o pracovníky v resortu Ministerstva vnitra ČR. Od vzniku tohoto systému byl zaznamenán výrazný posun vpřed a sami policisté vnímají psychologickou pomoc jako funkční a potřebnou.

3. Vliv policejního vzdělávání na připravenost na zátěžové situace

Poslední kapitola se zabývá vlivem policejního vzdělávání na připravenost policistů na zátěžové situace. Zaměřuje se na policejní školství, prevenci a přípravu na zátěžové situace. Závěr kapitoly je věnován specifické pomoci prostřednictvím sociální pedagogiky.

V předchozí kapitole jsem popsal specifika psychické zátěže u policistů. Stejně jako u každého jiného jedince má působení zátěže negativní vliv na jeho chování a zdraví. Účinky zátěže redukuje životní spokojenost i pracovní výkon. Příprava policistů na zvládnutí zátěže tedy musí vést k jejich schopnosti a připravenosti podat hodnotný a odpovídající výkon v nestandardních pracovních podmínkách a v zátěžových situacích.

3.1 Policejní školství

Organizaci vzdělávání příslušníků a zaměstnanců Policie České republiky upravuje nařízení Ministerstva vnitra České republiky č. 40/2010, o vzdělávání v policejních školách a školských zařízeních Ministerstva vnitra a v dalších vzdělávacích zařízeních. Toto nařízení upravuje organizaci vzdělávání ve středních policejních školách Ministerstva vnitra (MV), vyšších policejních školách MV, školských zařízeních MV a dalších vzdělávacích zařízeních MV a Policie České republiky pro příslušníky policie a zaměstnance policie a MV. Nařízení rovněž upravuje vysílání ke studiu, jeho průběh, hodnocení studijních výsledků, ukončení studia a vymezuje práva a povinnosti policisty či zaměstnance vyslaného ke studiu.³⁹

System policejního vzdělávání je řízen *Odborem bezpečnostního výzkumu a policejního vzdělávání Ministerstva vnitra ČR* ve spolupráci s *Odborem vzdělávání Policejního prezidia ČR*. Odbor bezpečnostního výzkumu a policejního vzdělávání řídí

³⁹ Ministerstvo vnitra ČR, Nařízení MV ČR č. 40. Praha: MV ČR, 2010, s. 1.

organizační složky státu – vyšší a střední policejní školy Ministerstva vnitra a vůči Policejní akademii České republiky vykonává působnost Ministerstva vnitra.

Odbor bezpečnostního výzkumu a policejního vzdělávání Ministerstva vnitra ČR tvoří:

- 1) *oddělení bezpečnostního výzkumu* – jehož předmětem činnosti je gesce za oblast bezpečnostního výzkumu v České republice,
- 2) *oddělení policejního vzdělávání* – zajišťuje výkon státní správy ve vymezené působnosti delegované na ministerstvo v oblasti státní správy v oboru středního, vyššího odborného a vysokého policejního školství a dále plní úkoly v oblasti vnitřní správy.

V rámci vymezené delegované působnosti je předmětem jeho činnosti státní správa v oblasti středního a vyššího odborného vzdělávání uskutečňovaného ve vyšších a středních policejních školách Ministerstva vnitra a vysokoškolské vzdělávání uskutečňované na Policejní akademii České republiky v Praze.

Ve sféře vnitřní správy je pak předmětem jeho činnosti komplexní systém celoživotní přípravy policistů a zaměstnanců Policie ČR k výkonu povolání. Dále provozuje informační systém v oblasti vzdělávání a výcviku policistů a zaměstnanců policie a provádí registraci všech forem vzdělávání, kurzů a výcvikových aktivit.

Své úkoly plní i v oblasti mezinárodního policejního vzdělávání, například v souvislosti se zapojením policejních škol MV a Policejní akademie ČR do mezinárodních aktivit, zejména v rámci spolupráce s partnerskými školami a institucemi. Spolupracuje rovněž s nevládními organizacemi (např. *Bílý kruh bezpečí*) i s vybranými policejními orgány a poskytuje asistenční programy zaměřené na realizaci specializovaných výcvikových kurzů pro policejní experty méně rozvinutých zemí.

Soustavu policejního vzdělávání v současnosti tvoří:

- Vyšší policejní škola MV v Praze,
- Vyšší policejní škola a Střední policejní škola MV v Holešově,
- Vyšší policejní škola MV v Brně,
- Vyšší policejní škola MV v Jihlavě,

- Vyšší policejní škola MV v Pardubicích,
- Školské účelové zařízení Ministerstva vnitra v Praze-Ruzyni – zabezpečuje kvalifikační přípravu a další odborné vzdělávání pro vybrané útvary služby kriminální policie a vyšetřování,
- Policejní akademie České republiky v Praze – státní vysoká škola univerzitního typu (uskutečňuje bakalářské, magisterské a doktorské studijní programy na Fakultě bezpečnostně právní a na Fakultě bezpečnostního managementu),
- osm školních policejních středisek,
- tři výcviková střediska v oblasti služební kynologie a hipologie.

Školy zajišťují zejména:

- základní odbornou přípravu nově přijatých policistů pořádkové, cizinecké a dopravní policie,
- vyšší odborné vzdělávání v oborech Bezpečnostně právní činnost a Přípravné trestní řízení,
- čtyřleté denní studium pro žáky základních škol – střední odborné vzdělávání ve studijním oboru Bezpečnostně právní činnost,
- odborné vzdělávání pracovníků služby kriminální policie a vyšetřování Policie České republiky,
- odborné kurzy pro službu cizinecké policie a pro ochrannou službu Policie ČR,
- vzdělávání příslušníků služby dopravní policie a speciální výcvik řidičů služebních vozidel,
- jazykovou přípravu policistů,
- v omezené míře přípravu zaměstnanců Policie České republiky a Ministerstva vnitra,
- další odbornou přípravu policistů v různých odborných kurzech.

V rámci vzdělávání je kladen důraz na komunikační dovednosti, zvyšování právního vědomí, zvyšování psychické odolnosti a nácvik dovedností v používání donucovacích prostředků a zbraně.

Základními principy systému vzdělávání policistů jsou:

- rovný přístup do systému pro všechny policisty,
- obsah, formy a metody přípravy vycházejí z objektivizovaných a závazně stanovených požadavků na výkon konkrétních činností stanovených pro zastávanou funkci,
- přenášení požadavků policejní praxe a zúčastněných stran do vzdělávacích programů,
- systém ověřování kvality a efektivity vzdělávacích programů,
- transfer nejnovějších poznatků z výkonu policejních činností do policejních škol MV,
- podmínky pro vyžadování osobní odpovědnosti policisty za připravenost k výkonu služby (včetně zavedení motivačních prvků),
- provázanost systému vzdělávání se systémem personální práce,
- vzdělávání policistů za využití resortní školské soustavy, policejních výcvikových zařízení, mimoresortních vzdělávacích zařízení, zahraniční spolupráce, distančního vzdělávání a informačních technologií.

Vzdělávání policistů zahrnuje: ⁴⁰

1) *kvalifikační přípravu*, která se člení na studium:

- k získání stupně (a oboru) vzdělání,
- k získání zaměření vzdělání,
- k získání dalšího odborného požadavku uskutečňované v kvalifikačních kurzech,
- ve specializační přípravě,

⁴⁰ Ministerstvo vnitra ČR, Nařízení MV ČR č. 40. Praha: MV ČR, 2010, s. 4.

2) *další odbornou přípravu, která se člení:*

- na všeobecnou,
- na služební obsahující přípravu tělesnou, střeleckou a taktickou,
- na přípravu ve vztahu ke služebnímu místu,
- na případovou,

3) *přípravu na vykonání služební zkoušky,*

4) *manažerské vzdělávání.*

Vzdělávací programy se tvoří na základě profilu absolventa, striktně definujícího, jakými kompetencemi, tedy znalostmi, dovednostmi, postoji a návyky, má být policista vybaven. V rámci vzdělávání je zajištěna flexibilita a aktuálnost vzdělávacích programů tak, aby bylo vyhověno potřebám výkonu služby. Hlavní důraz je kladen na integraci vzdělávání, blokovou výuku, změnu pojetí diagnostiky a aplikaci nových vzdělávacích forem a metod, zejména praktických cvičení a modelových situací. Součástí každého vzdělávacího programu je hodnocení vzdělávacího procesu.

Na základě kompetenčního přístupu a s využitím moderní taxonomie vzdělávacích cílů, byl zpracován rámcový vzdělávací program pro *základní odbornou přípravu* (ZOP) policistů pořádkové a dopravní policie, který je dále rozpracován do podrobných školních vzdělávacích programů. Klíčovým přínosem nového pojetí ZOP je těsné sepětí s praxí, sjednocení výuky, modelová výuka a kvalitní evaluace.

Základní odbornou přípravu absolvuje každý policista bezprostředně po prvním přijetí do služebního poměru, případně po ustanovení na služební místo z jiného bezpečnostního sboru. Délka ZOP činí v současnosti zpravidla šest měsíců. Nedílnou součástí základní odborné přípravy je řízená odborná praxe, která se realizuje podle dané specializace ve školních policejních střediscích, na odborných útvarech policie a na dalších místech určených odborem vzdělávání nebo pověřeným pracovištěm policejního prezidia.⁴¹

⁴¹ Ministerstvo vnitra ČR, Nařízení MV ČR č. 40. Praha: MV ČR, 2010, s. 5.

V rámci vzdělávání byl připraven i nový systém učebních textů, kterými jsou studující ZOP vybavováni a současně je zajištěna aktualizace těchto textů vždy k termínu nástupu nového studijního běhu. Rovněž se uskutečnily další specializační kurzy integrovaného výcviku pro instruktory služební přípravy, zaměřené především na komunikační dovednosti, zmírňování konfliktů, profesní psychologii, zvýšení právního vědomí a adekvátní použití zbraně.

3.2 Prevence a příprava na zátěžové situace

Příprava policistů ke zvládnutí zátěžových situací není v rámci výuky samostatným předmětem. Vzhledem k reciproční provázanosti předmětů a sjednocení výuky na ní participují celá předmětová oddělení. Je tedy možné se s ní setkat v různých předmětech, například v souvislosti s přípravou k použití služební zbraně a donucovacích prostředků, se službou pořádkové policie, komunikací a policejní etikou. Po dosažení elementárních teoretických vědomostí, se studenti zúčastňují praktických cvičení a řady modelových situací.

Pro svou bakalářskou práci jsem si jako reprezentativní vzorek mezi policejními školami vybral *Vyšší Policejní školu Ministerstva vnitra v Brně*. K této škole mám osobní vztah, neboť jsem ji na počátku své policejní kariéry absolvoval jako student a s mnohými jejími pedagogy se osobně znám.

V rámci **psychologické přípravy** policistů plní klíčovou úlohu *Předmětové oddělení kriminalistiky, policejní psychologie a etiky* Vyšší Policejní školy MV v Brně (VPŠ MV v Brně). Mimo učitelů pocházejících z řad policistů, kteří mají mnohaleté zkušenosti z kriminalistické praxe, pracují na tomto oddělení i učitelé psychologie. Těmi jsou zkušení pracovníci zabývající se dlouhodobě problematikou aplikované policejní psychologie. Tou rozumíme například komunikaci policistů navzájem, zejména však s veřejností, chování osob i policistů v zátěžových situacích, které musí být pohotově a odpovídajícím způsobem vyřešeny a další související problematiky.

Předmětové oddělení kriminalistiky, policejní psychologie a etiky se podílí především na základní odborné přípravě policistů, na vyšším odborném vzdělání, na rozmanitých specializačních kurzech a manažerských kurzech pro nižší články řízení.

Oddělení rovněž realizuje *Kurz řešení konfliktů pomocí analýzy transakcí*, ve kterém si studující osvojují komunikativní dovednosti při zvládnání konfliktních situací a učí se minimalizovat vzniklé negativní události.

Snahou kurzu řešení konfliktů pomocí analýzy transakcí je v jeho průběhu zjistit příčiny chování účastníků. Na základě tohoto zjištění se jej mohou naučit určitým způsobem usměrňovat tak, aby se pokud možno vyvarovali konfliktů. Tím lze předejít zbytečným stresovým situacím jak při výkonu povolání, tak v soukromém životě, což v neposlední řadě přispívá také k udržení vlastního zdraví policisty.

Smyslem výuky v rámci psychologické přípravy je především:

- rozvoj logického myšlení a samostatného rozhodování,
- zvyšování sebekontroly a sebeovládání,
- rozvíjení schopnosti odolávat zátěžím,
- zlepšování komunikativních dovedností,
- zvládnutí umění jednat s lidmi i ve zvláštních případech,
- zvyšování odolnosti vůči náročným životním situacím,
- prohlubování schopnosti organizovat a plánovat vlastní činnost,
- pochopení problémů společnosti a mezilidských vztahů.

Výuka policejní psychologie a etiky je zaměřena na předávání odborných vědomostí, potřebných pro výkon policejní činnosti a rozvoj vlastní osobnosti policistů. V rámci vzdělávacích aktivit je záměrem pomoci studujícím k vlastnímu sebepoznávání a lepšímu posuzování druhých lidí (zvláště jejich chování) a rozvoj komunikačních dovedností. Součástí výuky je praktická část, kde jsou využívány tzv. *modelové situace*, jakožto vysoce zážitková interaktivní didaktická metoda.

Příprava policistů zahrnuje mimo jiné také mravní rozvoj osobnosti policistů a jejich vystupování na veřejnosti. Výuka se uskutečňuje v různých formách. Například výcvik sociálních dovedností se provádí technikami sociálně-psychologického výcviku, jenž probíhá v malých skupinách v simulovaných situacích. Tím navozuje studentům reálné situace, v nichž budou muset v rámci své policejní praxe jednat.

Na přípravě policistů na zátěžové situace se nemalou měrou podílí i *předmětové oddělení tělesné a speciální přípravy a předmětové oddělení služby pořádkové*

police. Tato oddělení, mimo teoretické výuky, realizují se studenty praktická cvičení a modelové situace. K těm je VPŠ MV v Brně vybavena speciálními učebnami, navozujícími reálné prostředí a situace. Studenti se v nich učí například zajistit místo činu, provést jeho ohledání, ale také provést služební zákrok, či umístit pachatele do cely předběžného zadržení.

Výcvik policistů prostřednictvím zmiňovaných **modelových situací** probíhá tak, že studentům jsou nejprve rozděleny „role“. To znamená, že někteří studenti (figuranti) hrají například osoby podezřelé, podnapilé či útočníky. Další část figurantů tvoří policejní hlídku a zbývající skupina studentů zůstává v roli diváků. Figuranti postupují podle instrukcí pedagogů řídících celou situaci, odrážející každodenní službu policisty. Studenti se tak učí reagovat v situacích, se kterými se mohou v budoucnu při výkonu služby s velkou pravděpodobností setkat.

Celá modelová situace je zaznamenána na kameru a poté následuje zpětná vazba, tedy analýza právní a komunikační stránky události a hlídkou použité taktiky. Tato analýza umožňuje studentům odlišný úhel pohledu na událost a vhodnost reakce policejní hlídky. Záměrem modelových situací je, aby policista byl co nejvíce připraven na výkon služby i na své vlastní emoce.

Mimo základní odbornou přípravu policistů se na policejních školách realizuje další odborná příprava, což je komplexní systém vzdělávacích aktivit, zabezpečující trvalý odborný růst policistů. Patří sem různé kurzy prováděné v souladu s požadavky výkonných útvarů policie. Ty vycházejí z potřeb prosazení nových poznatků do praxe a z nezbytnosti zvyšování kvality policejní práce.

Zaměření další odborné přípravy je značně rozmanité. Zahrnuje například specializační kurzy pro získání řidičského oprávnění vyšších skupin, kurzy střelecké přípravy pro instruktory, kurzy výpočetní techniky a informačních technologií, právního minima, jazykové kurzy, specializační kurzy policistů zařazených na službě kriminální policie a vyšetřování či kurz metod řešení konfliktů pomocí analýzy transakcí.

V rámci další odborné přípravy se realizuje také tzv. *integrovaný výcvik policistů* (IVP), který usiluje o provázání znalostí a dovedností získaných v základní odborné přípravě s poznatky a zkušenostmi dosaženými v průběhu výkonu služby.

Cílem IVP policistů je zejména:

- vypěstování sebevědomého profesionálního chování při služebních zákrocích, včetně potřebných návyků k zajištění vlastní bezpečnosti,
- vytvoření a upevnění pozitivních návyků potřebných pro zvládnutí rizikových situací, k nimž dochází během přímého kontaktu s občany,
- naučit policisty spolupráci při zákroku a spolehlivě zvládnout prostředky donucení ve stresových situacích.

IVP využívá metod modelových situací typických policejních činností, monitorování a záznam chování policistů při zákrocích s následným kolektivním vyhodnocením a vzájemnou výměnou zkušeností a intenzivní výcvik spolehlivého ovládání zbraní.

3.3 Specifická pomoc prostřednictvím sociální pedagogiky

Ačkoli historie sociální pedagogiky sahá do dávné minulosti, nemá dodnes jasně vymezený předmět zkoumání. Řadou autorů jsou předkládána mnohá pojetí a rozdílné názory na její obsah. Sociální pedagogika tak bývá chápána jako pedagogika prostředí, pedagogické ovlivňování sociálně problémových jedinců a skupin či v nejširším smyslu celá pedagogika jako věda o výchově, která má vždy sociální funkci.

Předmětem zájmu sociální pedagogiky však byli vždy jedinci a sociální skupiny v podmínkách prostředí, kterým se tito stěží přizpůsobují, případně se nejsou schopni přizpůsobit bez pomoci speciálních výchovných postupů. Náročných životních situací a podmínek je široké spektrum, do kterého zapadají například volba povolání, rekvalifikace zaměstnance, péče o dítě zaměstnané matky nebo resocializace vězně.⁴²

Naše současná sociální pedagogika se zaměřuje zejména na prostředí a jeho vliv na utváření osobnosti a na prevenci a terapii sociálních deviací jedinců a sociálních skupin.⁴³ Zabývá se vztahem člověka a společnosti, otázkami socializace

⁴² Klapilová, S. Kapitoly ze sociální pedagogiky. Dotisk 1. vydání z r. 1996. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000, s. 15, ISBN 80-7076-669-8.

⁴³ Klapilová, S. Kapitoly ze sociální pedagogiky. Dotisk 1. vydání z r. 1996. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000, s. 13, ISBN 80-7076-669-8.

a resocializace. Pro vymezení předmětu zájmu, tedy samotného obsahu oboru, bývá mnoha autory zdůrazňována právě otázka životní pomoci.

Kraus⁴⁴ předkládá následující **zaměření sociální pedagogiky z hlediska přístupů**:

- *k objektu výchovy* – působí na celé sociální skupiny (profesní, politické, etnické, zájmové),
- *k formám a podmínkám výchovy* – zabývá se zejména výchovou v mimoškolních institucích včetně rodiny,
- *k cílům výchovy* – klade důraz na společenské potřeby, orientuje se na spolupráci, nezištné jednání a demokratizaci výchovy,
- *k metodám výchovy* – upřednostňuje nepřímé výchovné postupy,
- *ve smyslu sociální pomoci* – pojem „sociální“ chápe ve smyslu soudržnosti s těmi, kteří se z ekonomických, etnických, zdravotních či jiných důvodů dostali do znevýhodněné situace (výchovné přístupy zde doplňují souhrnnou péčí o tyto jedince či skupiny).

Bakošová⁴⁵ vymezuje **směry sociální pedagogiky** následovně:

- 1) sociální pedagogika, která zkoumá vztahy prostředí a výchovy,
- 2) sociální pedagogika, která se zabývá výchovou a právním nárokem na výchovu,
- 3) sociální pedagogika, která chápe výchovu jako pomoc všem věkovým kategoriím,
- 4) sociální pedagogika, která se zabývá odchylkami sociálního chování.

Podle Krause⁴⁶ má sociální pedagogika dvě **základní funkce**:

- *Preventivní (profylaktickou)* – na základě teoretické analýzy, zejména v oblastech rozvoje osobnosti, kde je převažujícím činitelem působení prostředí, je možné navrhnout pedagogické zásahy, které přispějí k eliminaci

⁴⁴ Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. 1. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 40, ISBN 978-80-7367-383-3.

⁴⁵ Bakošová, Z. Sociálna pedagogika ako životná pomoc. 3. vydání. Bratislava: public promotion, s.r.o., 2008, s. 20, ISBN 978-80-969944-0-3.

⁴⁶ Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. 1. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 46, ISBN 978-80-7367-383-3.

ohrožujících faktorů. Měly by se zabývat utvářením životního stylu běžné populace (primární prevence), ale také jedinci s eventuálním sociálně patologickým jednáním (sekundární prevence). Jedná se zejména o činnost středisek prevence, linek důvěry, protidrogových center a podobně.

- *Terapeutickou (kompenzační)* – sociálně pedagogická kompenzace (terapie) je výchovné nebo převýchovné působení ve sféře lidských potřeb a jejich uspokojování. Jeho cílem je vyrovnávat nedostatky, jež zapříčinily negativní vlivy prostředí. Jedná se o specifické přístupy k jedincům, kteří jsou zjevně problémoví z pohledu fungování společnosti. Mohou to být osoby trestané, nepřizpůsobivé či jinak deviantně jednající, ale rovněž jedinci nějakým způsobem společensky znevýhodnění (například nezaměstnaní, zdravotně postižení či sociálně slabí). Kompenzační činnost je prováděna ve spojení s jinými disciplínami (psychoterapie, sociální práce, etopedie a další). Klíčový je však právě pedagogický důraz.

Nezištná pomoc druhým bývá uplatňována jak v běžných životních situacích, kdy si jedinec nedokáže sám zajistit podmínky pro život, tak v tzv. náročných či krizových životních situacích. „*Současná společnost je nebývale pluralitní, výrazně sociálně diferencovaná a značně individualizovaná. V takovém světě není jednoduché se orientovat a dostát zvyšujícím se nárokům a požadavkům, a proto je dost těch, kteří selhávají. Tak, jak narůstá počet lidí, kteří se ocitají v tísní, vzrůstá i význam pomoci a pomáhajících profesí.*“⁴⁷

Záměrem sociální pedagogiky jako životní pomoci je v systému souhrnné péče poskytnout pomoc lidem v rozmanitých typech prostředí, a to nalezením optimálních forem pomoci a kompenzováním nedostatků. Cílem je prostřednictvím výchovy přeměnit jedince i společnost. Prostřednictvím sociální pedagogiky lze poskytnout pomoc například poznáváním osobnosti, její výchovou, komunikací, analýzou problému z pohledu příslušnosti k systému, vlastnostem a vztahům. Významným elementem při poskytování pomoci je přesvědčit jedince, že sám nese zodpovědnost za svůj život.⁴⁸

⁴⁷ Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. 1. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 135, ISBN 978-80-7367-383-3.

⁴⁸ Bakošová, Z. Sociální pedagogika ako životná pomoc. 3. vydání. Bratislava: public promotion, s.r.o., 2008, s. 58, ISBN 978-80-969944-0-3.

Každý jedinec se setkává mimo běžných životních situací také se situacemi krizovými, které však k životu neodmyslitelně patří. Techniky zvládnání jsou v náročných životních situacích zcela individuální a jedinec je používá prakticky intuitivně. V krizových situacích však toho nemusí být schopen. Sociálně pedagogický kontext spočívá právě v navození těchto technik a následném řízení postupu situace.

Jedince je tedy třeba aktivizovat, aby byl schopen maximálně spolupracovat. V rozhodné fázi, kdy jedinec potřebuje pomoc, by měli být nablízku lidé z jeho nejbližšího okolí, tedy rodiče, partner či přítel, aby u něj tuto krizi zaznamenali. Jejich pomoc však obvykle není profesionální a především účinná. Právě tady je na místě sociálně pedagogický přístup ze strany vychovatelů a učitelů. Pomoc psychologa totiž bývá zpravidla až krajním řešením, ke kterému se mnoho jedinců ani neodhodlá. Sociálně pedagogický zásah by měl začít navozením autoreflexe a stabilizováním jedince vnitřního stavu. Podstatným prvkem je pak vychovatelova schopnost naslouchat.⁴⁹

Techniky řešení krizových situací podle Krause⁵⁰ jsou:

- 1) *zamyšlení* se nad krizovou situací a nad sebou samým. Podstatou je snaha vychovatele jedinci rozumně zdůvodnit, proč situace vznikla, vést ho ke snížení pocitu viny, racionálně s ním situaci analyzovat a hledat východiska,
- 2) *kompensace*, spočívající v hledání aktivit, jež by mohly být východiskem pro jedince, který například ztratil zaměstnání či prožil výrazný neúspěch v nějaké činnosti,
- 3) navození *identifikace* – vychovatel by měl umět nalézt vhodný příklad či vzor, který by jedince motivoval a aktivizoval,
- 4) *únik* – například vyvolání představy o tom, že jedinec již situaci vyřešil, či byl přinejmenším úspěšný,
- 5) technika *agrese*, jejíž kontrolované použití může také v některých případech pomoci. Osobnost jedince v krizovém stavu mnohdy pociťuje značné napětí, k jehož uvolnění mohou posloužit různé sportovní či herní aktivity,

⁴⁹ Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. 1. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 144-145, ISBN 978-80-7367-383-3.

⁵⁰ Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. 1. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 145-146, ISBN 978-80-7367-383-3.

- 6) *sociální izolace* – je víceméně krajním prostředkem, avšak lze ji použít například v situacích, ve kterých se jedinec pohybuje v nežádoucím prostředí, které může krizi umocňovat a zhoršovat jeho psychický stav.

Bakošová předkládá ⁵¹ následující **klasifikaci metod činnosti sociální pedagogiky**:

- *kompensace nevhodných podnětů* – náhrada chybějících podnětů prostředí, narušujících integritu osobnosti, přičemž nedostatky lze kompenzovat nabídkou různých jiných alternativ,
- *posilování vlastní kompetence* – rozbor životního stylu jedince, jenž souvisí s jeho hodnotovou orientací (cílem je zjistit nakolik je spolutvůrcem svého života, respektive nakolik jeho život někdo manipuluje),
- *nabídky podnětů, vyplývajících z individuálních potřeb* – významnými potřebami vedoucími k jistotě člověka jsou životní, seberealizační potřeby i potřeby jistoty a bezpečí,
- *plánování pozitivní perspektivy* – málokdo pocíťovaný problém chápe jako dočasný, proto je žádoucí poskytnout jedinci možnost vidět ve svém životě i jiné perspektivy,
- *podpory orientované na seberealizaci* – neuspokojení seberealizačních potřeb vede k frustracím, naopak seberealizací si člověk potvrzuje svoji identitu i autonomii a vede ho k vnitřní spokojenosti,
- *výchovné a sociální poradenství* – jeho předmětem jsou výchovné a sociální situace a vztahy mezi nimi, přitom sociální pedagog uznává podstatu psychologického poradenství, jehož cílem je, aby jedinec pochopil, co má v sobě změnit,
- *preventivní metody* – cílem primární prevence je předejít vzniku sociálních deviací (klíčovou roli by měla mít rodina). Sekundární prevence je zaměřena na rizikové, tedy potencionálně ohrožené jedince a skupiny, u nichž je zvýšená pravděpodobnost geneze a rozvoje sociálně deviantního chování (zde plní svou funkci různé poradny, krizová centra, linky pomoci

⁵¹ Bakošová, Z. Sociální pedagogika ako životná pomoc. 3. vydání. Bratislava: public promotion, s.r.o., 2008, s. 59-62, ISBN 978-80-969944-0-3.

a podobně). Terciární prevence je zaměřena na sociálně deviantní jedince či skupiny (její podstatou je resocializace a zástupná socializace),⁵²

- *konzultační aktivity* – poskytnutí odborných informací odborníkům z dalších oborů, rodičům, dětem a mládeži,
- *supervize (dozor, dohled)* – zpětnou vazbu poskytuje jiný odborník (například sledující interakci mezi sociálním pedagogem a klientem v rámci pomoci),
- *intervence* – odborný zásah, respektive veškerá opatření, mající zabránit dalšímu prohlubování problému, jenž se uplatňuje v situacích, ve kterých jedinec ztrácí schopnost zvládnout svůj problém prostřednictvím poradenství či konzultace.

Výchozí myšlenkou pomoci je respekt k individualitě klienta a nadměru opatrný přístup. Sociální pedagogika neposkytuje pouze profesionální zásah a pomoc při řešení krizových situací (tedy ve smyslu terapie), ale také sociálně výchovné působení, jakožto prevenci těchto situací. To spočívá zejména ve snaze zaměřit výchovu na podporu vztahů, soudržnosti, tolerance, vzájemné pomoci a spolupráce. Protože značnému množství krizových životních situací není možné zabránit či jim předejít, je záměrem sociálně výchovného působení rovněž zvyšování odolnosti vůči těmto situacím. Posilování jedince může spočívat v rozvíjení a utužování jeho zájmové orientace, prostřednictvím které se naučí relaxovat, odbourávat napětí, účelně trávit volný čas a odpočívat. Prakticky se tedy jedná o výchovu ke zdravému životnímu stylu, který je nejvhodnější prevencí před vznikem krizových stavů.⁵³

3.4 Dílčí závěr

Ve třetí kapitole bakalářské práce jsem se věnoval policejnímu školství, zejména v souvislosti s přípravou policistů na zvládání zátěžových situací. Dále jsem se zabýval možnostmi sociální pedagogiky, jakožto specifické formy pomoci.

⁵² Kraus, B., Sýkora, P., Sociální pedagogika I, Brno: IMS Brno, 2009, s. 57.

⁵³ Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. 1. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 146-147, ISBN 978-80-7367-383-3.

Situace na policejních školách v celé České republice je obdobná, avšak v nuancích se mezi jednotlivými školami liší v návaznosti na jejich vybavenost. Za velmi přínosný prvek v rámci policejního vzdělávání považuji výcvik prostřednictvím modelových situací. Nesporný přínos pro zvládání zátěžových situací spatřuji rovněž v dalších praktických cvičeních prováděných v rámci odborné přípravy policistů. Svůj význam má nepochybně i kurz řešení konfliktů pomocí analýzy transakcí.

V poslední části třetí kapitoly jsem představil sociální pedagogiku především jako životní pomoc. V této souvislosti je podle mého názoru možné metodami sociální pedagogiky významně přispět v pomoci policistům, jakožto sociální (profesní) skupině, zvládat krizové situace.

Závěr

Psychické zátěži je vystaven prakticky každý z nás a jedná se bezpochyby o aktuální téma naší doby. Nevládnutý stres totiž může být vážnou hrozbou pro fyzický i duševní stav člověka.

Policisté se při výkonu služby nezdávka dostávají do náročných situací, které jsou pokaždé nové a odlišné, stejně jako lidé, s nimiž se při jejich řešení setkávají. Policista do situace vstupuje s tím, že neví, co bude obnášet a jak může skončit. Přitom si musí být vědom své odpovědnosti, nezbytného kultivovaného vystupování, chování a profesionálního zvládnutí dané situace. Mnohdy ji musí vyřešit pod časovým tlakem a v některých případech s vlastním pocitem ohrožení.

Mimo psychologické podpory poskytované policistům v případech, kdy již zátěžovou situaci sami nevládnou, je v prvé řadě nezbytná prevence. Jejím podstatným prvkem je příprava na zvládnutí zátěžových situací, která by měla tvořit nemalou část výcviku policistů v rámci policejního vzdělávání. Příprava policistů na zvládnutí zátěže by měla směřovat k jejich schopnosti podávat profesionální výkon i v zátěžových situacích a tyto situace úspěšně zvládat.

V rámci základní odborné přípravy policistů má v této oblasti nesporný význam výcvik formou modelových situací a dalších praktických cvičení. Policista zde má možnost si nejen ověřit svoje teoretické znalosti, ale především si je prakticky vyzkoušet a nacvičit. Sám se tak může přesvědčit, jak by v různých situacích reagoval a současně může poznávat své pocity a reakce. Ačkoli výkon služby přináší vždy nové situace a na všechny se zajisté připravit nelze, může tento nácvik přispět alespoň k přípravě na obdobné případy a způsoby jednání.

V souvislosti s tím spatřuji problém ve výcviku nových policistů, týkající se délky základní odborné přípravy. Spolu se značnou obměnou policejního sboru v minulých letech a nástupem většího počtu nových policistů, bylo přistoupeno ke zkrácení základní odborné přípravy. V současnosti činí její délka pouze šest měsíců, přičemž ještě před několika lety byla dvakrát delší. Policisté se tak mnoho věcí učí

ve spěchu, třebaže pro získání všech potřebných vědomostí by bylo zapotřebí mnohem více času.

V minulosti bylo v průběhu dvanáctiměsíční přípravy možné, aby se v rámci modelových situací vystřídala celá třída frekventantů. Vzhledem k tomu, že doba výcviku nových policistů je podstatně zkrácena, dostane nyní možnost prakticky se zúčastnit modelové situace vždy jen několik nováčků. Nebývá výjimkou, že si z nedostatku času vyzkouší modelovou situaci pouze jedna skupina z celé třídy a ostatní mají možnost situaci pouze sledovat a následně poskytnout zpětnou vazbu.

Přestože pedagogové v policejních školách mají zkušenosti s přímou úměrou kvality výcviku policistů v základní odborné přípravě a její délky, nebyla dosud základní odborná příprava policistů prodloužena. To by se mělo v budoucnu změnit a současné tendence v policejním školství k tomu směřují. Policejní pedagogové za optimální délku výcviku nových policistů považují dobu alespoň dvanácti měsíců.

Další odborná příprava policistů zahrnuje řadu kurzů, z nichž některé se přípravy na zátěžové situace více či méně dotýkají. Domnívám se však, že jakkoli je výčet kurzů v rámci systému policejního vzdělávání rozmanitý, právě problematika přípravy na zvládání zátěžových situací je značně opomíjena.

Příkladem může být tříměsíční specializační kurz operativně pátrací činnosti pro policisty zařazené na službě kriminální policie a vyšetřování. Výuce psychologie je v něm věnováno 36 hodin. V jejich průběhu je teoreticky probráno učivo v rozsahu od metod ovlivňování osob, přes komunikační techniky, domácí násilí, psychologii výslechu, psychologii oběti, až po posttraumatickou intervenční péči. Konkrétně problematice zvládnutí krizových situací při policejních zákrocích je věnován jeden vyučovací blok. Obdobná je situace i v dalších kurzech.

Podle mého názoru by v rámci policejního vzdělávání, a to jak základního, tak doplňujícího, měl být vyhrazen prostor pro samostatný kurz, zaměřený na zvyšování psychické odolnosti, zvládání krizových situací a vyrovnání se s nimi. Kurz by mohl být rozdělen pro policisty jednotlivých složek, přičemž by se v něm zohledňovala jejich specializace. Takový výcvik by v rámci prevence mohl nepochybně přispět k lepší připravenosti policistů na zvládání zátěže.

Dlouhodobě však není patrný žádný trend k zavedení obdobného kurzu, ať již z důvodu neprojevení zájmu ze strany vedení policie, či z důvodu nedostatku finančních prostředků. Přitom i sami pedagogové, konkrétně Vyšší policejní školy Ministerstva vnitra v Brně, by zavedení takového kurzu přivítali a měl by podle nich nezanedbatelný význam. V minulosti již škola o takový kurz projevila zájem s tím, že by jej byla schopna v plném rozsahu realizovat, avšak tento požadavek zůstal zcela bez odezvy.

Aby k zavedení nového kurzu v rámci policejního vzdělávání došlo, bylo by třeba rozhodnutí vedení Policie České republiky, respektive Ministerstva vnitra České republiky. Odborem vzdělávání Policejního prezidia ČR, potažmo Odborem bezpečnostního výzkumu a policejního vzdělávání Ministerstva vnitra ČR, by musel být takový požadavek zadán policejním školám, a to současně se stanovením formy, rozsahu a cíle kurzu.

Schopnost zvládat krizové situace je u každého policisty individuální záležitostí. Cestu ke zvýšení úrovně připravenosti policistů na zátěžové situace bych nicméně spatřoval především v prodloužení základní odborné přípravy. Dostatečný časový prostor na probrání látky a praktická cvičení by nepochybně zvýšily připravenost policistů na budoucí zátěžové situace. Mimo to bych rovněž pokládal za velmi přínosné zavedení specializovaného kurzu pro již sloužící policisty, zaměřeného právě na uvedenou problematiku. Mohlo by to výrazně pomoci k jejich připravenosti na krizové situace, s nimiž se v průběhu služby často setkávají.

Resumé

Bakalářská práce se zabývá problémem psychické zátěže u policistů, jejím vlivem na jedince a jeho sociální okolí a nástroji jejího zvládnání. Zaměřuje se na policejní školství, zejména v souvislosti s touto oblastí a přibližuje institucionální a individuální možnosti prevence a zvládnání zátěže u policistů.

Práce je rozdělena do tří základních kapitol, které obsahují jednotlivé dílčí podkapitoly.

Úvodní kapitola se věnuje obecnému vymezení psychické zátěže, definuje pojem stres, popisuje reakce na něj a jeho dopady na jedince. V další části se zabývá frustracemi, konflikty, traumatickými událostmi a syndromem vyhoření. Zátěžové situace popisuje z obecného hlediska tak, jak se vyskytují u běžné populace. Kapitola je zakončena dílčím závěrem.

Druhá kapitola se zabývá specifiky psychické zátěže u policistů. Vymezuje jejich příčiny, přibližuje nejvíce traumatizující situace v rámci výkonu služby a věnuje se dopadům na policisty a jejich sociální okolí. Zaměřuje se na psychologické a sociální předpoklady pro zvládnání zátěže a v neposlední řadě na psychologickou podporu v Policii České republiky. Kapitola je opět zakončena dílčím závěrem.

Poslední kapitola se věnuje policejnímu školství a vlivu resortního vzdělávání na připravenost policistů na zátěžové situace. Popisuje policejní školství obecně a následně v souvislosti s prevencí a přípravou na zátěžové situace. V této souvislosti uvádí formy a metody, kterými policejní školství disponuje. Závěrem kapitola přibližuje sociální pedagogiku, jako specifickou formu pomoci. Kapitola je rovněž zakončena dílčím závěrem.

Závěr práce se zaměřuje na zhodnocení stávajícího systému policejního vzdělávání, především v souvislosti s přípravou policistů na zvládnání zátěžových situací. Zabývá se jak základní odbornou přípravou nově nastupujících policistů, tak další odbornou přípravou stávajících policistů. Jeho snahou je také předložit náměty na zlepšení stávajícího stavu.

Anotace

Psychická zátěž u policistů a její zvládnání. Bakalářská práce se věnuje problematice psychické zátěže v souvislosti s profesí policisty. Zaměřuje se na přípravu policistů pro výkon služby, zejména pro zvládnání náročných a krizových situací. Práce se zabývá působením policejního školství v této oblasti a zhodnocením stávajícího systému policejního vzdělávání na připravenost policistů pro zvládnání zátěžových situací.

Klíčová slova

Psychická zátěž u policistů, psychologická podpora, policejní školství, prevence, zátěžové situace, základní odborná příprava, policejní psychologie, modelové situace, další odborná příprava, sociální pedagogika.

Annotation

Psychical stress at police officers and its coping. Bachelor thesis deals with the psychological burden in relation to the police profession. It focuses on preparing for the exercise of police services, especially for handling difficult and emergency situations. This thesis deals with the effects of police education this area and evaluating the current system of police education officers in readiness for coping with stressful situations.

Key words

Psychological stress at police officers, psychological support, police education, prevention, stressful situations, basic training, police psychology, model situations, additional training, social pedagogy.

Seznam literatury

1. Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.
2. Ministerstvo vnitra ČR, Nařízení MV ČR č. 40. Praha: MV ČR, 2010.
3. Ministerstvo vnitra ČR, Vyhláška č. 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru, Praha: MV ČR, 2004.
4. ATKINSON, R. L., et al. *Psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2003, 751 s.
5. BAKOŠOVÁ, Z. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. 3. vydání. Bratislava: Public Promotion, s.r.o., 2008, 249 s. ISBN 978-80-969944-0-3.
6. ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 4. vydání. Praha: Portál, 2004, 272 s. ISBN 80-7178931-3.
7. HÖSCHL, C., LIBIGER, J., ŠVESTKA, J. *Psychiatrie*. 2. vydání. Praha: Tigris, 2004, 865 s. ISBN 80-900130-7-4.
8. IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, 1996, 190 s. ISBN 80-85993-02-3.
9. KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007, 144 s. ISBN 978-80-7367-299-7.
10. KLAPILOVÁ, S. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Dotisk 1. vydání z r. 1996. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000, 63 s. ISBN 80-7076-669-8.
11. KRAUS, B., SÝKORA, P., *Sociální pedagogika I*, Brno: IMS Brno, 2009.
12. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vydání. Praha: Portál, 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3.
13. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994, 192 s. ISBN 80-7169-121-6.

14. NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*, 1. vydání. Praha: Academia, 1996, 270 s. ISBN 80-200-0592-7.
15. RADVAN, E., VAVŘÍK, M., *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*, Brno: IMS Brno, 2009.
16. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vydání. Praha: Grada, 2010, 112 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
17. ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi 3*. 1. vydání. Praha: Grada, 2008, 168 s. ISBN 978-80-247-1527-8.
18. VODÁČKOVÁ, D., et al. *Krizová intervence*. 1. vydání. Praha: Portál, 2002, 544 s. ISBN 80-7178-696-9.
19. VYMĚTAL, Š., et al. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. 1. vydání. Praha: Themis, 2010, 79 s. ISBN 978-80-7312-065-8.
20. ČÍRTKOVÁ, L., SPURNÝ, J. *Péče o policisty po extrémních stresových situacích*. Policista-měsíčník MV, 2001, č. 12 [Elektronická verze].
21. Výroční zpráva 2010 – Oddělení vedoucího psychologa, Policejní prezidium České republiky.
22. <http://www.mvcr.cz/>
23. <http://www.policista.cz/>