

# **Vliv pracovní zátěže na psychický a fyzický stav Policie České republiky**

Stanislav Březina

---

Bakalářská práce  
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta logistiky a krizového řízení

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta logistiky a krizového řízení  
Ústav ochrany obyvatelstva

Akademický rok: 2022/2023

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Stanislav Březina**  
Osobní číslo: **L20476**  
Studijní program: **B1032A020002 Ochrana obyvatelstva**  
Forma studia: **Prezenční**  
Téma práce: **Vliv pracovní zátěže na psychický a fyzický stav Policie České republiky**

### Zásady pro vypracování

1. Zpracujte literární rešerši zaměřenou na téma psychický a fyzický stav Policie České republiky.
2. Pomocí vhodně zvolených metod proveďte průzkum zjišťující vliv pracovní zátěže na psychický a fyzický stav u příslušníků Policie České republiky.
3. Na základě analýzy získaných dat navrhněte možná zlepšení a metody prevence.

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

**Seznam doporučené literatury:**

1. ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 4. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-931-3.
2. Jong-Ku, L., Hyeon-Gyeong, C., Jae-Yeop, K., Juhyun, N., Hee-Tae, K., Sang-Baek, K., a Sung-Soo, O. *Self-resilience as a protective factor against development of post-traumatic stress disorder symptoms in police officers*. *Annals Of Occupational & Environmental Medicine*, 28, 1-7, 2016, doi:10.1186/s40557-016-0145-9.
3. VLKOVÁ, V. *Psychická zátěž policajta (ako jej úspešne predchádzať a čeliť)*. Bratislava: Oddelenie psychológie Odboru vzdelávania a psychológie SPSČ MV SR, 1999.

Další odborná literatúra dle doporučení vedoucí bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Anna Soukupová**  
Ústav krizového řízení

Datum zadání bakalářské práce: **1. prosince 2022**

Termín odevzdání bakalářské práce: **5. května 2023**

L.S.

---

**doc. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.**  
děkanka

---

**prof. Ing. Dušan Vičar, CSc.**  
ředitel ústavu

V Uherském Hradišti dne 2. prosince 2022

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považuji se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

### Prohlašuji,

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

V Uherském Hradišti, dne: 5.5.2025

Jméno a příjmení studenta: Stanislav Březina

.....  
podpis studenta

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zaměřuje na vliv pracovní zátěže na psychický a fyzický stav Policie České republiky. Cílem této práce je zhodnotit, jakým způsobem pracovní zátěž ovlivňuje psychické a fyzické zdraví policistů a jak tomu lze předcházet. Následně byla použita metoda dotazníkového šetření policistů ve služebním poměru vykonávající službu v Olomouckém kraji, které bylo zaměřené na jejich psychický a fyzický stav. Výsledky práce z dotazníků byly následně vyhodnoceny a bylo navrženo opatření pro prevenci negativních dopadů této zátěže.

Klíčová slova: Adaptace, policie, pracovní zátěž, psychická odolnost, služební poměr, stres, tělesná zdatnost.

## **ABSTRACT**

The bachelor thesis focuses on the influence of workload on the psychological and physical state of the Police of the Czech Republic. The aim of this thesis is to evaluate how workload affects the psychological and physical health of police officers and how it can be prevented. Subsequently, the method of questionnaire survey of police officers on duty in the Olomouc region was used, which focused on their psychological and physical state. The results of the questionnaires were subsequently evaluated and measures were proposed to prevent the negative effects of this burden.

Keywords: Adaptation, police, workload, psychological resilience, service relationship, stress, physical fitness.

Rád bych poděkoval vedoucí bakalářské práce slečně Mgr. Anně Soukupové za odborné vedení při zpracování práce, vstřícnost a poskytnutí užitečných rad.

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

# OBSAH

ÚVOD.....	9
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1 LEGISLATIVNÍ RÁMEC.....</b>	<b>11</b>
<b>2 ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE.....</b>	<b>12</b>
<b>3 POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY.....</b>	<b>13</b>
3.1 HISTORIE POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY.....	13
3.2 STRUKTURA POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY .....	15
3.3 ORGANIZACE POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY .....	16
3.3.1 Policejní prezídium .....	17
3.3.2 Jednotky s celostátní působností .....	18
3.3.3 Útvary s územně vymezenou působností.....	18
3.3.4 Služby policie.....	18
3.4 VSTUP POLICISTY DO SLUŽEBNÍHO POMĚRU .....	18
3.4.1 Požadavky na profil policisty.....	20
<b>4 TĚLESNÁ ZDATNOST A PSYCHICKÁ ODOLNOST PŘÍSLUŠNÍKŮ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY.....</b>	<b>21</b>
4.1 TĚLESNÁ A FYZICKÁ ZDATNOST .....	22
4.1.1 Fyzická odolnost .....	24
4.1.2 Fyzická adaptace na zátěž příslušníka Policie České republiky .....	24
4.1.3 Zdravý životní styl .....	25
4.1.4 BMI .....	27
4.2 PSYCHICKÁ ODOLNOST.....	28
4.2.1 Psychická zátěž a stres .....	29
4.2.2 Stres.....	32
4.2.3 Psychická zátěž příslušníka Policie České republiky.....	33
4.3 PSYCHOHYGIENA .....	34
4.3.1 Psychologická podpora Policie České republiky .....	35
<b>5 DÍLČÍ ZÁVĚR .....</b>	<b>37</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>38</b>
<b>6 CÍLE PRÁCE .....</b>	<b>39</b>
6.1 VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY A HYPOTÉZY.....	39
6.2 CHARAKTERISTIKA DOTAZNÍKU .....	39
6.3 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....	41
6.4 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH PŘEDPOKLADŮ A HYPOTÉZ .....	59
<b>7 NÁVRHOVÁ OPATŘENÍ A METODY PREVENCE .....</b>	<b>63</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>66</b>

<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>68</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>72</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>73</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>74</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>76</b>



## ÚVOD

Pracovní zátěž je významným faktorem, který může mít negativní dopad na fyzický a psychický stav příslušníků Policie České republiky. Policisté často čelí nebezpečným a stresovým situacím, jako jsou například vysoké nároky na výkon, řešení kriminálních případů a provádění zatýkání. Tento negativní dopad se může projevat různými způsoby a ovlivňovat jak zdraví a pohodu jednotlivých příslušníků, tak i efektivitu výkonu jejich pracovních povinností.

Psychická pracovní zátěž, jako například vysoký pracovní tlak, rychlé rozhodování v kritických situacích, častá konfrontace s násilím a nebezpečím, může vést k chronickému stresu a potenciálně ke vzniku psychických poruch, jako jsou například deprese, úzkostné poruchy a PTSP (posttraumatická stresová porucha). Tyto faktory mohou také ovlivňovat osobní vztahy a celkovou kvalitu života příslušníků policie. Pracovní zátěž a stres jsou součástí práce policistů v České republice. Stres může mít nejen negativní vliv na psychické zdraví policistů, ale i na jejich fyzickou kondici. Mezi stresové faktory patří například náročná a nebezpečná práce, vysoké tempo, konflikty s občany a kolegy, dlouhodobé noční směny a nutnost vzdělávat se a držet krok s novými technologiemi. Psychické problémy jsou často spojeny i s problémy se spánkem, což může mít negativní vliv na pracovní výkon policistů. Nedostatek spánku může také snížit schopnost policistů efektivně řešit nebezpečné situace a podílet se na komunikaci s občany. Dlouhodobé vystavení těmto stresovým situacím může mít negativní dopad na zdraví policistů.

Kromě psychických problémů mohou policisté také trpět fyzickými problémy, jako jsou například bolesti zad, problémy s páteří, zhoršení držení těla, srdeční problémy a chronická únava. Dlouhodobě sedavý způsob práce, který je pro většinu policistů typický, může zhoršit tyto zdravotní problémy, pokud najednou musí přepnout do akce a přejdou ihned na fyzicky náročnější práci, jako je například nošení těžkých výstrojí a zbraní, časté přesuny a náročné fyzické aktivity, jež mohou vést k únavě, bolestem zad a dalším fyzickým potížím. Zároveň může být zvýšené riziko úrazů, zejména pokud jsou příslušníci vystaveni stresovým situacím. Další faktory, které mohou ovlivňovat pracovní zátěž policistů, jsou například nepřiměřená pracovní doba, špatná strava, nedostatek cvičení a nemožnost oddělit pracovní a soukromý život.

Proto je důležité, aby policie měla dostatečné prostředky a zdroje pro ochranu svých zaměstnanců. To může zahrnovat prevenci a řešení stresových situací, přiměřenou pracovní dobu a zajištění vhodných podmínek pro odpočinek a regeneraci.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 LEGISLATIVNÍ RÁMEC

Vzhledem k problematice, které se v této práci věnuji, považuji za velmi podstatné předložit několik významných právních předpisů.

### **Ústavní zákon č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky**

Bezpečnost České republiky je řešena ústavním zákonem. Jednou ze základních povinností státu je chránit životy, zdraví a majetek svých občanů, jakož i svrchovanost a územní celistvost České republiky. V závislosti na závažnosti, územním rozsahu a charakteru situace může být při narušení určitých hodnot vyhlášen nouzový stav, stav ohrožení státu či válečný stav. K zajištění bezpečnosti České republiky přispívají ozbrojené bezpečnostní sbory, záchranné sbory a další záchranné složky. (Česko, 1998)

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

Zákon je rozdělený do čtyř částí zákona, část 2 byla zrušena. Nejobsáhlejší částí tohoto zákona je část 1, která má 15 kapitol a stanoví úlohu a činnost Policie České republiky, její správu a strukturu, jakož i její základní povinnosti v oblasti slušnosti, iniciativy, spolupráce a dalšího chování souvisejícího s policií. Společná, přechodná a závěrečná ustanovení jsou obsažena v částech 3 a 4. Tato ustanovení se týkají dokumentace, používání policejní letecké techniky, přechodných ustanovení, účinnosti, titulů a umístění krajských ředitelství. V rámci zákona o policii je upravena hlava VII. ochranné služby, jejíž 1. část se zabývá zajišťováním ochrany chráněných objektů, prostor a osob. (Česko, 2008)

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

Bezpečnostním sborem se rozumí Policie České republiky, Celní správa, Generální inspekce bezpečnostních sborů, Vězeňská služba České republiky, Bezpečnostní informační služba a Úřad pro zahraniční styky. Příslušník je ve služebním poměru k České republice. Příslušný bezpečnostní sbor vykonává práva a povinnosti České republiky vůči příslušníkovi. Zákon o služebním poměru stanoví služební poměry, řízení ve věcech služebního poměru, služební vztahy a odměňování příslušníků bezpečnostních sborů. (Česko, 2003)

## 2 ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE

V následující kapitole je důležité stanovit a stručně popsat základní pojmy, které stojí za policií, a problémy, s nimiž se potýká.

**Policie** – řecké slovo "politeiá" je zdrojem anglického termínu "police", který označuje organizaci nebo dobrý a zdravý typ vlády. Pojem "policie" označuje ozbrojené bezpečnostní složky zřízené státem k udržování vnitřního pořádku. Při plnění svých úkolů je policie povinná řídit se mezinárodními smlouvami, kterými je Česká republika vázána. Policie představuje v této době relativně samostatnou složku veřejné správy. (Macek, 2004)

**Veřejný pořádek** – obecně v jakékoli organizaci kolektivu se nemůže jedinec projevat bezmezně. Jinak by to zamezilo společnému soužití, omezilo práva ostatních jedinců, nebylo by možné dosadit všechny cíle organizace a jako za nejhorší následek by to znamenalo její zánik. To vysvětluje níže zmiňovaný důležitý pojem veřejný pořádek.

Chovat by se měl každý tak, aby zajistil bezproblémové společné soužití mezi občany a nerušit tak vnitřní pořádek, což znamená spořádaný stav ve vzájemných vztazích jednotlivců organizace, ale i pořádek samotných jednotlivců ke státu. (Čermák, 2012)

**Vnitřní pořádek** – je nutno zajistit zejména v organizaci tak členité a složité, jako je stát. Pořádek je stav ve společnosti, při kterém jsou splněna určitá pravidla, zejména v chování. Pro ty, co tahle pravidla nedodržují, to znamená, že jejich jednání je rozporuplné k ústavě, zákonům a k ostatním právním předpisům. Stát musí zasáhnout a zajistit tak ochranu vnitřního pořádku. Jednání je v souladu se zájmy celé společnosti a jednotlivců. Proto je potřeba brát v úvahu, že nelze vše legislativně upravit. V každé organizované společnosti, která je ohraničená místem a časem, existují pravidla chování, která jsou napsána v právní normě, což se považuje za pravidla formalizovaná, ale také pravidla neformalizovaná, které je nutno bezpodmínečně zachovávat. Veřejný pořádek tak vyjadřuje ochranu pravidel chování lidí na veřejnosti. (Čermák, 2012)

**Bezpečnost** – vychází z pojmu nebezpečí, který lze definovat jako stav obsahující možnost vzniku věcné škody, nebo újmy na zdraví. Hlavním cílem policie je chránit občany státu před nebezpečím. **Nebezpečí** můžeme tedy definovat jako stav, u kterého je možná a hrozící škoda. Je to tedy nebezpečí ohrožující veřejnou bezpečnost či veřejný pořádek. (Čermák, 2012)

### 3 POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY

Policie České republiky byla zřízena zákonem č.283/1991 Sb., o Policii České republiky (dále jen „ČR“) ve znění pozdějších předpisů, s účinností od 15.7. 1991 jako ozbrojený bezpečnostní sbor s názvem Policie ČR. Tím ve veřejný sbor a je součástí státní správy a moci výkonné. Pro pochopení činnosti Policie ČR je důležité zmínit její historii. (Čermák, 2012)

#### 3.1 Historie Policie České republiky

Zpráv o policii je méně než o vojácích, přestože historie policie údajně začala před více než 2000 lety. Zvyky z franské a byzantské říše, které byly později ovlivněny slovanskými a staromaďarskými zvyky, v našem národě stále existují, stejně jako dříve v českém a uherském království a ve velké části střední Evropy. Policie se až do roku 1526 vyvíjela v každém z uvedených regionů samostatně, většina aspektů však byla srovnatelná s policií na ostatních územích. (Slušný, 2006)

Problémy se projevovaly zejména ve společnostech. Začalo to ojedinělými individualitami, které páchaly útoky proti společnosti. Tím je na mysli například útok na konkrétní osobu, nebo její majetek. Tyhle skutky byly označovány jako zločiny a bylo to pocíťováno jako možné ohrožení, už jen skrze náboženské aspekty v minulosti. V té době nebyly rozepře pouze u jedinců na ulicích, ale i v tzv. vládě. Byla to ne vždy úplně přesvědčivá moc panovníka, který měl spory se šlechtou, s obyvateli a jak už je známo, tak převážně s církví. Proto byl takový problém v té době se snahami ke zmírňování zločinnosti, když problémy byly i v tzv. vládě (Slušný, 2006). Takzvaní městští žoldnéři měli na starost bezpečnost primárně v městských a politických centrech. Jinými slovy u nás byly bezpečnostní a strážní sbory, které zprvu měly na starost střežení bran a mostů. Potom přebrali i profesi u nás známou jako hlídková a pořádková služba, konkrétně v ulicích města, aby se zabránilo nepokojům či zločineckým aféřkám během klidného režimu. (Brázda, 2008)

V 18. století započalo zkvalitnění ústřední moci, kdy ústřední vláda zajišťovala policejní funkce a zřídily se policejní komise na území habsburské monarchie. Dále byly vytvořeny tři reformy, které měly důležitý dopad na vývoj policie v historii. V roce 1749 proběhla první reforma, u které byla policejní správa oddělena od justice. Další vznikl v roce 1776 ve Vídni, kde bylo zřízeno policejní ředitelství. A poslední reformou roku 1782 nastalo rozčlenění policie na tajnou a uniformovanou policii. V pozdějších letech to začalo přecházet i na naše území, například policejní ředitelství, zřízeno v Praze, Brně a Opavě. (Macek, Uhlíř, 1997)

Další významný zlom se váže k porážce Napoleona I. a vyhrálo napoleonské války, tím převzali francouzský policejní vzor. Policie po té době byla považována za primární nástroj k udržení vnitřní stability a monarchie, a to v oblasti sociální i národnostní. (Slušný, 2006)

V roce 1815 začínalo působit také četnictvo a v roce 1850 bylo zřízeno zákonem. Mělo za úkol udržovat pořádek a bezpečnost. Vlivem okolností během války se moc na území státu četnictva začala rozvíjet. Například se začaly provádět silniční kontroly a byly vybudovány četnické pátrací stanice, které měly na starost vyšetřování kriminálních zločinů a pátrání po jejich pachatelích. V období války, kdy se začínala enormně stupňovat úroveň nebezpečí ze strany nacismu a fašismu, nařízení vlády svolilo ke zřizování státních policejních úřadů. Během dvou let jich byla zřízena více jak stovka. Na samostatné působení obcí byly zřízeny obecní policie, které pokrývaly jen území své obce. (Macek, Uhlíř, 1999)

V období mezi lety 1939 a 1945 došlo k okupaci našeho území a vytvoření Protektorátu Čechy a Morava. Což znamenalo podřízení české správy německé správě. Naše území bylo pod vedením velitele německé pořádkové policie a také zde působilo Gestapo. To zde bylo od toho, aby zadávalo pokyny českým i německým úřadům protektorátu. České bezpečnostní sbory nebyly vyloženě zrušeny, nýbrž jejich moc silně potlačena a spíše nucená sloužit záměrům německé policie. Později byly všechny policejní sbory spoleny a označeny za protektorátní Policii. (Macek, Uhlíř, 2001)

V poválečném stavu, kdy německá policie opouštěla naše území se tvořily revoluční oddíly a stávající orgány policie a četnictva musely slíbit věrnost československé vládě. V roce 1945 vznikl Sbor národní bezpečnosti (SNB), fungující jako represivní složka výkonné moci v Československu až do roku 1991. Byl chápán jako jednotný vojensky ozbrojený sbor. V dalších letech došlo ke značné politizaci SNB, neboť celý sbor byl ovládán komunisty. Politizace se projevila především ve státní bezpečnosti (StB), jež se vyloženě proměnila v politickou policii a státní příslušníci četnictva a Policie byli doslova přinuceni SNB opustit. Docházelo k tomu, že příslušníci StB často využívali privilegia ke svému postavení a byli za to veřejností odsuzováni. A to do roku 1989, kdy došlo ke velice známé revoluci. Ta přinesla vznik Policie ČSFR a po rozdělení se Slovenskem, osamostatněním našeho státu vznikla již známá Policie ČR. (Macek, Uhlíř, 2001)

Je důležité mít na paměti, že policie, jak ji známe dnes, nevznikla v roce 1993. Prvorepubliková policie, zejména četnictvo, položila základy současné demokratické policie. Jen v určitém období neplatilo, že práce policie je službou občanům.

## 3.2 Struktura Policie České republiky

Policie ČR (dále jen „policie“) je definována jako sbor:

**a) jednotný,**

**b) ozbrojený**

**c) bezpečnostní.**

- a) Policie ČR je veřejnoprávním orgánem s širokou působností. Služebně právní vztahy v rámci hierarchie nadřízenosti a podřízenosti určují soudržnost policejního sboru. Tuto jednotu nenarušuje vnitřní organizační struktura krajských ředitelství ani jejich právně-ekonomický rámec. Vybavení policie je předepsáno centrálně. (Čermák, 2012)
- b) Možnost ukládat, nosit a jinak používat zbraně všech druhů stanovených jinými právními předpisy, jakož i bezpečnostní vybavení stanovené jinými právními předpisy, mají určení policisté. Proto zákonodárce vyjmul policii ze zcela neozbrojených nebo částečně neozbrojených složek, jako je Hasičský záchranný sbor České republiky, a ne zcela ozbrojených jako Celní správa. (Čermák, 2012)
- c) Podle zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů, je policie bezpečnostním sborem. Konsolidací zákonů upravujících státní službu zvolil zákonodárce konkrétní pojem. Mezi bezpečnostní a veřejné sbory v České republice patří Policie ČR, Hasičský záchranný sbor, Celní správa, Vězeňská služba, Bezpečnostní informační služba a Úřad pro zahraniční styky a informace. Policie vykonává činnosti bezpečnostního typu, které jí byly přiděleny, a zároveň dodržuje bezpečnostní politiku státu, která byla podána Ministerstvem vnitra a schválena vládou. (Čermák, 2012)

Policisté slouží veřejnosti. Jejím úkolem je udržovat veřejný pořádek, chránit bezpečnost a majetek osob, předcházet trestné činnosti, plnit úkoly podle trestního řádu a plnit další úkoly související s vnitřním pořádkem a bezpečností, které jí ukládají zákony, přímo použitelné předpisy EU nebo mezinárodní smlouvy, které jsou součástí právního řádu.

V paragrafu č. 2 jsou velké oblasti, které stanoví věcnou působnost policie:

1. Ochrana bezpečnosti osob a majetku a veřejného pořádku,
2. předcházení trestné činnosti, plnění úkolů dle trestního řádu,

3. plnění dalších úkolů na úseku vnitřního pořádku a bezpečnosti svěřených policii zákony, přímo použitelnými předpisy Evropských společenství nebo mezinárodními smlouvami, které jsou součástí právního řádu. (Čermák, 2012)

Zákonodárce dbá, aby každý policista pojal svou práci jako službu veřejnosti. Z toho vyplývá nová strategie a filozofie policejní práce, jako je „community policing“, v překladu policejní služba veřejnosti, spočívající v tom, aby policista aktivně reagoval na potřeby veřejnosti, budoval její podporu, součinnost a také její důvěru. (Čermák, 2012)

Úkoly a působností policie se rozumí veřejný pořádek, bezpečnost osob a majetku. Což celé vychází z vymezení základních zájmů a hodnot chráněných policií v oblasti vnitřního pořádku a bezpečnosti. Ačkoli policie není jediný subjekt, který zde působí, tak se bere jako majoritní a výhradní subjekt. (Čermák, 2012)

Pojmem policie většina rozumí konkrétní bezpečnostní sbor, ale je mnohem obsáhlejší. Policie ve funkčním smyslu zahrnuje i další složky a instituce, jimiž jsou Obecní policie, Vojenská policie, Zpravodajské služby, Vězeňská služba, Celní správa ČR a Parlamentní stráž a Stráž na úseku ochrany přírody.

### 3.3 Organizace Policie České republiky

Policie ČR byla zřízena zákonem č. 283/1991 Sb. o Policii ČR, později byl zákon nahrazen novým a to zákonem č. 273/2008 Sb. o Policii ČR. Jedná se o jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor sloužící veřejnosti. (Šteinbach, 2021)

Policejní organizací se rozumí uspořádaná struktura se sklonem k centralizaci a monokratickému rozhodování. Tato struktura je přímo úměrná organizaci bezpečnostních sborů. Dochází u ní k vymezení služebně právních vztahů hierarchické nadřízenosti, podřízenosti, pravomoci, odpovědnosti a k jasným komunikačním tokům. Přesnější uspořádání struktury a jejich nezbytných základních prvků se může časem měnit podle vývoje bezpečnostní situace, jelikož zákon nestanovuje podrobnou organizační strukturu policie. (Čermák, 2012)

Policie ČR spadá dle tzv. kompetenčního zákona č. 2/1969 Sb. k podřízenosti Ministerstvu vnitra a je vnitřně členěna na Policejní prezídium ČR, útvary s působností na celém území ČR a útvary s územně vymezenou působností. Dále zákon v paragrafu 6 zákona o Policii České republiky uvádí, že v Policii ČR působí jednotlivé služby (Mates, 2006). K usměrňování Policie České republiky používá Ministerstvo vnitra nejčastěji legislativu.

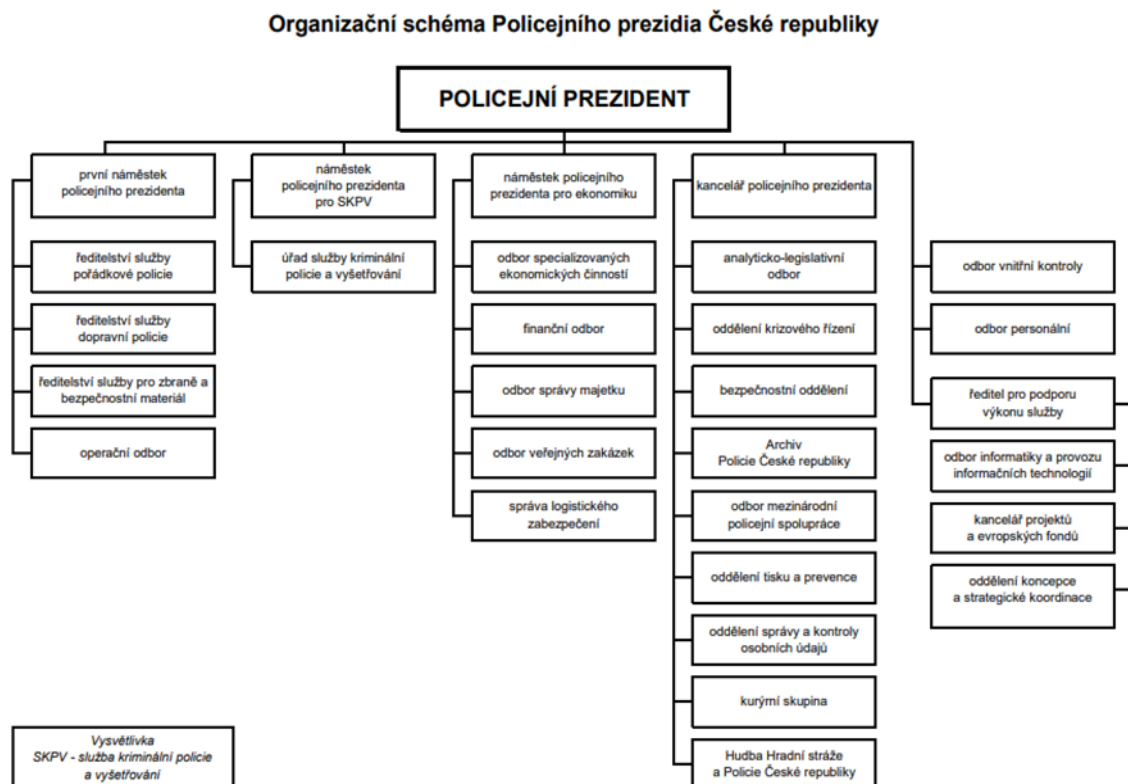


Dále k usměrňování používá vyhlášky, nařízení vlády, nařízení ministra vnitra a pokyny Ministerstva vnitra. (Čermák, 2012)

### 3.3.1 Policejní prezídium

Policie ČR je řízena policejním prezídiem, což je útvar plnící hlavně strategickou, koordinační, metodickou, kontrolní a řídicí funkci (ČERMÁK, 2012). Jeho další funkce nalezneme v závazném pokynu policejního prezidenta č. 137/2009, o organizaci Policie ČR a č. 103/2013, o plnění některých úkolů policejních orgánů Policie ČR. V čele s policejním prezidentem genmjr. Mgr. Martinem Vondráškem má sídlo v hlavním městě Praze. Ten je podřízený ministru vnitra, který zodpovídá za bezpečnost státu a vnitřní pořádek. Jsou mu přiděleny pravomoci, mezi které patří například navrhování zřízení či zrušení útvarů policie s celostátní působností a rozhodování o útvarech v rámci krajských ředitelství. (Šteinbach, 2021)

Policejní prezídium je sice vrcholným orgánem Policie ČR. Je oprávněno řídit policii pouze tam, kde zákon nestanoví jinak (Šteinbach, 2021). Policejní prezident má k dispozici náměstký pro uniformovanou policii, pro službu kriminální policie a vyšetřování a pro ekonomiku. (Čermák, 2012)



Obrázek 1 - Organizační struktura Policie ČR (Policie, 2016)

### 3.3.2 Jednotky s celostátní působností

Jednotky s celostátní působností jsou další jednotkou ve svislé řadě. Tyto útvary jsou přímo podřízeny Policejnímu prezidiu České republiky a mají celostátní působnost. Ředitel je podřízen jednomu z náměstků policejního prezidenta. Úřad vyšetřování pro Českou republiku sloužil jako první národní odbor. K 1. lednu 1994 byly zřízeny republikové útvary ve větším rozsahu. Národní centrála proti organizovanému zločinu SKPV vznikla v roce 2016, a je tak dosud nejnovějším celostátním útvarem. V současné době existuje 13 celostátních policejních útvarů. (Šteinbach, 2021)

### 3.3.3 Útvary s územně vymezenou působností

Postupem času vzniklo 14 policejních útvarů České republiky s územně vymezenou působností, jedná se o krajská ředitelství, kde jejich působnost je ohraničena územím krajů, jako samosprávných celků. Dále se krajské ředitelství člení na územní odbory na úrovni bývalých okresů (v Praze obvodní ředitelství). Na regionální ředitelství dohlíží regionální ředitel, který je přímo podřízen policejnímu prezidentovi. Součástí krajského ředitelství jsou územní odbory, například odbory vnější služby a služby kriminální policie a vyšetřování. Tyto útvary provádějí policejní operace na příslušném území. (Šteinbach, 2021)

### 3.3.4 Služby policie

Ministr vnitra následující služby vytvořil na žádost policejního prezidenta. Výčet útvarů odráží jak vývoj kriminality, tak současné kompetence Policie ČR. Je v souladu se současností a prioritami policie, které jsou výsledkem jejího vývoje. Z toho vyplývá, že nové druhy trestné činnosti nutně povedou k vytvoření nových speciálních útvarů s celostátní působností, jako je služba pořádkové policie, dopravní policie, cizinecké policie, kriminální policie a vyšetřování, rychlého nasazení, správních činností, železniční policie, ochranná, pyrotechnická služba a odbor potápěčských činností a výcviku a letecká služba (Šteinbach, 2021)

## 3.4 Vstup policisty do služebního poměru

Někteří zaměstnanci vykonávají svůj zaměstnanecký vztah v pracovním poměru a někteří ve služebním poměru. Pracovní poměr upravuje zákoník práce, konkrétně zákon č. 262/2006 Sb., a platí to například u strážníků obecní policie. Služební poměr příslušníků bezpečnostních sborů se řídí zákonem č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. (Čermák, 2012)

Odlišnost policistů ve služebním poměru je především dána tím, že policisté nakládají skrze několik oprávnění, které jim dovolují při plnění svých pracovních povinností zasahovat do právních poměrů jiných osob. Proto je potřeba, aby jejich pracovněprávní vztah byl odlišný od toho v pracovním poměru. (Šteinbach, 2021)

Do služebního poměru může být přijat každý občan České republiky, který splňuje tyto podmínky:

- Minimální věk 18 let
- Bezúhonnost
- Uchazeč musí mít splněný určitý stupeň vzdělání pro konkrétní služební místo
- Zdravotní a psychická způsobilost
- Nesmí vykonávat živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a nemůže být členem žádného politického hnutí nebo politické strany.

Uchazeči nelze zamítnout přijetí do služebního poměru z diskriminačních důvodů, kterými jsou například rasa, barva pleti, pohlaví apod. (Česko, 2003)

Policie v průběhu přijímacího řízení zjišťuje a ověřuje informace, zda žadatel o místo splňuje všechny podmínky k přijetí do služebního poměru. Dále přijde na řadu test fyzické zdatnosti před komisí, kde uchazeč musí plnit jednotlivé disciplíny v požadovaném rozmezí, kterými jsou:

- člunkový běh,
- celomotorický test,
- klik vzpor – ležmo
- běh na 1000 m. (Česko, 2003)

Dále následuje psychologické vyšetření a komplexní zdravotní prohlídka. Ověření psychické způsobilosti zajišťuje psychologické pracoviště Policie ČR, které je zaměřeno na ověřování osobnostních předpokladů nutných pro výkon služby. Vyšetření probíhá formou osobnostních dotazníků, výkonnostními testy a v poslední fázi rozhovor s psychologem, jedná se o celodenní šetření. Závěrem je komplexní posouzení účastníka, zda je ve stavu, kdy je schopen vykonávat službu po psychické stránce. Následně už jenom v den nástupu skládá policista služební slib. (Mates, 2007)

### 3.4.1 Požadavky na profil policisty

Jedním z hlavních cílů vzdělávacího programu Policie ČR je dostatečně vybavit nastupující policisty tak, aby se dokázali vypořádat s rostoucí kriminalitou v zemi.

#### 1. Subjektivní předpoklady determinující výkon policisty:

- a) fyzická kapacita,
- b) intelektuální kapacita,
- c) odborná kapacita. (Cváček, 2002)

**2. Motivace a zaměřenost pro práci policisty** – vnitřní psychologický mechanismus, který spouští a udržuje určitý stupeň aktivity a soustřeďuje ji na plnění úkolů. Policista by měl dodržovat zásady demokratického systému, včetně úcty k zákonu a pevnosti při jeho dodržování, pozitivní emoční vnímavosti, vzájemného respektu, důvěry policistů a kolegiality. (Cváček, 2002)

**3. Profesionální připravenost policisty** – kromě taktických schopností, dovedností a zkušeností musí policisté disponovat odbornou kvalifikací, která jim umožní co nejlépe využít vlastních sil, znalostí, návyků, dovedností a prostředků, aby mohli provádět policejní zákroky a zároveň účinně chránit sami sebe. (Cváček, 2002)

**4. Psychická připravenost policisty** – označuje vnitřní potřebu policisty jednat rychle a rozhodně. Umožňuje policistovi rychle a pružně reagovat na měnící se okolnosti v případě nepředvídaných problémů. A to zahrnuje funkční spolehlivost poznávacích, senzomotorických a rozhodovacích procesů včetně psychické odolnosti. (Cváček, 2002)

#### 5. Požadované vlastnosti policisty:

- a) Vlastnosti vyjadřující vztah k profesi (motivace, tělesná odolnost apod.),
- b) vlastnosti vyjadřující vztah k sobě samému (sebeznanost, sebedůvěra apod.),
- c) vlastnosti vyjadřující vztah k druhým lidem (humanismus, korektnost apod.),
- d) volní vlastnosti policisty (statečnost, samostatnost apod.). (Cváček, 2002)

## 4 TĚLESNÁ ZDATNOST A PSYCHICKÁ ODOLNOST PŘÍSLUŠNÍKŮ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY

Policie České republiky má velmi specifické úkoly, neboť policisté jsou vystaveni vysoké míře stresu a vysokému riziku ohrožení vlastního života. Obecně se policisté při výkonu služby setkávají s řadou nebezpečných a nepříjemných okolností. Policejní personál je vystaven vysokým nárokům na své fyzické, psychické a morální schopnosti. Policisté čelí mnoha posudkům a problémům, což zvyšuje jejich stres. Přesto mají pouze omezené množství času na řádné posouzení situace a zvážení všech potřebných a významných faktorů. Rozhodování a volba mezi dobrem a zlem není vždy snadná. Volba "menšího zla" může být pro policejní pracovníky obzvláště frustrujícím úkolem, protože mezi několika právními předpisy často existují rozdíly. Práce policisty, která od něj vyžaduje, aby svědomitě dodržoval služební etiku a sloužil jako občan i jako státní úředník, občas vede k rozporuplným situacím, které vyvíjejí velký tlak na jeho osobnost. (Nesvadba, 2009)

Vyžaduje to určitou odolnost, která je schopnosti jedince přizpůsobit se měnícím se okolnostem, ve kterých žije, a očekáváním (zátěží), která jsou na něj kladena, a to vše bez podstatného narušení schopnosti osobnosti fungovat. Odolnost představuje:

1. schopnost snášet zátěž v širokém rozsahu (od mírné přes silnou až po vysokou zátěž), aniž by byla výrazně narušena schopnost jasně myslet a volit nejlepší vzorce interakčního chování;
2. schopnost rychle a pružně se odrazit (odstranit narušení rovnováhy);
3. schopnost změnit svůj systém (osobnost) uplatněním znalostí a schopností získaných ve stresových situacích při řešení budoucích situací;
4. schopnost předvídat životní potřeby a úkoly a využívat vnitřní a vnější zdroje k jejich naplnění;
5. schopnost cíleně se zapojit do osobního rozvoje, aby na stresové požadavky bylo možné účinně reagovat;
6. schopnost přijímat pozitivní i negativní zkušenosti, místo aby se jim vyhýbal (tzv. flexibilita). (Paulík, 2017)

## 4.1 Tělesná a fyzická zdatnost

Počátky zkoumání tělesné zdatnosti byly zpozorovány už roku 1965, kdy byla zdatnost definována jako soubor předpokladů pro optimální reakci na náročnou pohybovou činnost a vlivy vnějšího prostředí. Optimální reakce označuje, že je organismus odolný. V pozdějších letech je tělesná zdatnost chápána jako jedna ze složek celkové zdatnosti. Spadá do nich mimo jiné i sociální, duševní a emociální zdatnost. Dobrá tělesná zdatnost má krátkodobý i dlouhodobý vliv na úroveň osobní pohody a sebepojetí. Tím, že například zvyšuje sebevědomí, odbourává úzkostlivé stavy, či deprese a má vliv na hodnocení působících stresorů. (Měkota, Cuberek, 2007)

Z obecného hlediska lze říct, že tělesná zdatnost tvoří jenom jednu složku zdatnosti, která je propojená s dalšími složkami, tudíž ve velké, nebo v malé míře má vliv i na ostatní složky zdatnosti. Zdatnost se tedy vztahuje i k požadavkům každodenních aktivit, a nejen k fyzické zátěži. Do určité míry můžeme říct, že je tělesná zdatnost geneticky podmíněna. Dalšími ovlivňujícími faktory jsou také sociální a přírodní prostředí, které ne každý jedinec má totožné s ostatními. Ačkoli jedinec není geneticky obdařen, či není v dobrém sociálním a přírodním prostředí, tak tělesnou zdatnost lze individuálně udržovat a rozvíjet díky otužování, tělesnému cvičení, vyváženou stravou a správnou životosprávou neboli právě všestranný rozvoj je cílem tělesné zdatnosti. (Měkota, Cuberek, 2007)

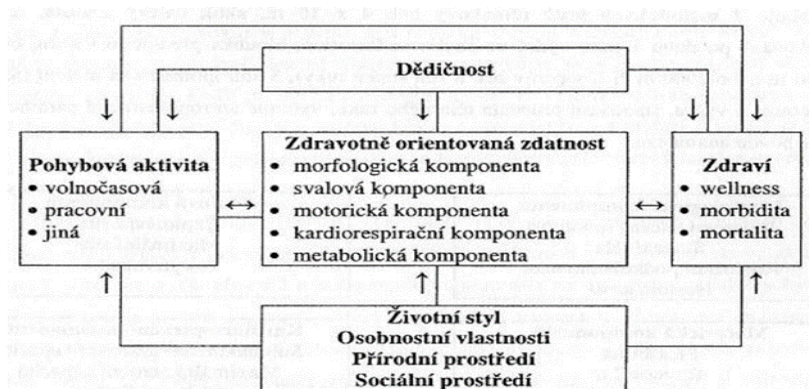
Tělesnou zdatnost si lze představit jako výkonově orientovanou zdatnost, která odpovídá určitému pohybovému výkonu. Jiný způsob, jak o ní přemýšlet, je jako o kondičním programu, který klade důraz na dobré zdraví a ovlivňuje zdravotní stav. Zdravotním problémům známým jako hypokineze, které souvisejí s nedostatkem fyzické aktivity, tento cvičební program se zdravotním zaměřením předchází. Dostatečná fyzická zdatnost je tedy podmínkou efektivního fungování lidského organismu, což je dlouhodobý proces založený na fyziologických zákonitostech a postupné adaptaci organismu na zátěž. (Bunc, 1995)

Díky důrazu i prevenci se dostala do středu zájmu koncepce rozdělující tělesnou zdatnost na:

- a) zdravotně orientovanou zdatnost (HRF: health-related-fitness),
- b) výkonnostně orientovanou zdatnost (PRF: performance-related-fitness) (Měkota, Cuberek, 2007).

**Zdravotně orientovaná zdatnost** je vnímána jako zdatnost, která přímo, nebo i nepřímo má vliv na zdravotní stav člověka a působí jako prevence zdravotních problémů spojených s hypokinezí, tzv. pohybovou nečinností. Obsahuje pět komponentů: komponent morfologický, svalový, motorický, kardiorespirační a metabolický (Bouchard & Shepard, 1994). Suchomel (2006) obdařuje tyto komponenty ještě o aerobní zdatnost, tělesné složení, svalovou sílu, vytrvalost a flexibilitu. Aerobní zdatnost se udržuje nebo zlepšuje rovnoměrným cvičením se středním úsilím nebo cvičením s delšími intervaly, má to pozitivní vliv na aerobní metabolismus. Měřením kožních řas nebo výpočtem indexu hmotnosti můžeme sledovat tělesné složení a snadněji zjišťovat výskyt obezity. Součástí pohybových úkolů je svalová síla a vytrvalost a díky pohyblivosti zvyšuje prevenci výskytu zranění, dobrým ukazatelem je předklon v sedu. (Měkota, Cuberek, 2007).

Na **výkonnostně orientovanou zdatnost** se pohlíží jako na kategorii odrážející jak pohybovou výkonnost, která vede ke kvantifikaci a hodnocení ve sportovních specializacích, tak i prvky zdatnosti rozhodující pro výkon na pracovišti. Výkonově orientovaná zdatnost může zahrnovat výbušnou sílu, akční a reakční rychlost, schopnost udržet rovnováhu, hbitost a obratnost. (Měkota, Cuberek, 2007). Tyto všechny atributy spadají do anaerobní zdatnosti, jehož hodnota posuzuje srdeční tep a rychlost a určuje vliv cvičení na schopnost podávat výkon s vysokou intenzitou. Opakované intervaly s vysoce intenzivní zátěží mají zvláště prospěšný vliv na anaerobní kapacitu. K posouzení fyzické zdatnosti zaměřené na výkon lze použít ergometrický odstupňovaný zátěžový test. V průběhu zkoušky je průběžně sledována EKG křivka. Fyzicky zdatní, trénovaní lidé jsou schopni udržet stejnou tepovou frekvenci jako netréňovaní lidé. Nárůst minutového srdečního výdeje se rovná poklesu srdeční frekvence. (Měkota, Cuberek, 2007)



Obrázek 2 - Vztahy mezi pohybovou aktivitou a zdravím. (Suchomel, 2006)

#### 4.1.1 Fyzická odolnost

Když mluvíme o fyzické odolnosti, máme na mysli schopnost vyrovnat se se zátěží, která je z velké části vyvíjena na kosterně-svalový systém a oběhový systém lidského těla. Tělesné pocity jsou zprostředkujícím faktorem pro mentální reprezentaci fyzického stresu ve vědomí a prožívání. Zvýšené nároky na tělesné systémy mohou být díky nim následně spojeny s psychickým stresem. (Paulík, 2017)

Fyzickou odolnost představují strukturální i funkční vlastnosti organismu zahrnující (srov. Hladký a kol., 1993):

- charakteristiky jednotlivých dílčích struktur specifické funkční schopnosti organismu, jejichž souhrn se projevuje v určitém dočasném nebo trvalejším stavu celého organismu (zdravotním stavu);
- vlastnosti funkční výkonnosti neboli schopnost aktivity a výkonnosti v určitém směru, která se projevuje v základní tělesné výbavě (tělesná zdatnost) a základních duševních schopnostech;
- všechny vlastnosti získané v průběhu života (výcvik, zkušenosti, znalosti, dovednosti);
- a osobní psychické vlastnosti projevující se ve struktuře potřeb, vnímání reality a vzorcích chování (obvyklé způsoby reakcí a chování v určitých situacích). (Paulík, 2017)

#### 4.1.2 Fyzická adaptace na zátěž příslušníka Policie České republiky

Dopady nadměrné námahy na fyzickou kondici člověka mohou mít mnoho různých podob. Zahrnují nepříjemné pocity v mnoha tělesných oblastech, nejčastěji bolesti hlavy, zad nebo břicha, také to může vyústit v nepravidelný menstruační cyklus nebo problémy se sexuální výkonností. Mezi další typické příznaky patří zvýšená hladina cukru v krvi, krevní tlak a srdeční frekvence. Za nebezpečné lze považovat nadměrné užívání alkoholu, cigaret a psychofarmak. (Nešpor, 2019)

Je známo, že cvičení zvyšuje minutový srdeční výdej. Důvodem je pravděpodobné zvýšení srdeční frekvence a tepového objemu. Po intenzivní námaze dochází k fyziologickým změnám. Pravidelné cvičení zajišťuje adaptaci na zátěž a je jedním z nejlepších způsobů boje proti oxidačnímu stresu. Zvýšení objemu krve je důsledkem adaptace na fyzickou zátěž a je typickým znakem adaptace organismu při opakované fyzické zátěži. V důsledku toho je



adaptabilita ovlivněna genetickou výbavou každého člověka a také charakterem a způsobem činnosti. Navzdory tomu, že adaptace je většinou založena na osobnosti, je výhodné zařadit fyzické cvičení a vhodnou míru zátěže na organismus. (Radvaňský, Vančura, 2007)

Subjektivní pocit vyčerpání měřený Borgovou škálou lze také použít k posouzení fyzické náročnosti běžně se vyskytujících úkolů, které musí policista během své pracovní směny zvládat. Mezi nejčastější náročné úkoly patří opakované nebo přetížené pohyby, nošení těžké výzbroje a vybavení, nucené držení jedné polohy po delší dobu, stresové situace, či časté a dlouhodobé řízení vozidla. Nošení těžké výzbroje a výstroje, jako jsou vesty, helmy a zbraně, může způsobit bolesti zad, krční páteře a ramen, stejně jako únavu a přetížení svalů. To může vést k dlouhodobému zdravotnímu poškození, jako jsou chronické bolesti a svalová dysfunkce. (Chaloupka, Elbl, 2003)

Fyzicky zdatnější člověk to zvládá lépe. Kolísání tepové frekvence není tak patrné jako u slabšího člověka. Je lépe přizpůsoben a má větší minutový srdeční výdej. Má klidnější dechovou frekvenci, protože jeho metabolismus neklade takové nároky na přísun kyslíku. (Máček, Radvanský, 2011)

#### **4.1.3 Zdravý životní styl**

Základem zdravého životního stylu je správná výživa, fyzická aktivita, vytrvalostní cvičení, kontrola hmotnosti, zanechání kouření a abstinence alkoholu. Nejčastějšími příznaky nezdravého životního stylu jsou metabolická nebo kardiovaskulární onemocnění. (Čeledová, Čevela, 2010)

Hlavním a nejsnáze měnitelným faktorem základních determinant zdraví je životní styl, který má na zdraví vliv z 50–60 %, socioekonomické a životní prostředí 20–25 %, životní styl 50–60 %, genetický základ a zdravotní péče 10–15 %. (Čeledová, Čevela, 2010)

##### **4.1.3.1 Strava**

Pokud jde o fyzickou kondici, výživa je zásadní. Má dlouhodobý vliv na schopnost podávat sportovní výkony, je rozhodující pro dobu regenerace, a především přímo ovlivňuje zdraví. Zásadní je vyvážená strava, která je komplexní, nutričně i energeticky vyvážená (Pastucha, 2011). Za stravu se označuje všechno to, co člověk za určitou dobu pozře. Mezinárodní terminologie stravě jinak říká dieta. Používání terminologie strava neboli dieta bývá nejčastěji za účelem snižování tělesné hmotnosti, ale v některých případech slouží jako léčebný charakter. (Osten, 2005)

Existují různé stravovací režimy, kterými se člověk během určitého časového okna stravuje. U těchto způsobů se liší množství potravin v jednom jídle, jeho nutriční složení, počet jídel za den a v jakém časovém horizontu člověk jídlo sní. Člověk se často řídí podle individuálních zvyklostí neboli stravovacích návyků, jež bývají ovlivněny řadou faktorů, kterými jsou například náboženství, výchova, finanční situace, lokalita, informovanost, zaměstnání apod. Všechny tyto faktory mají vliv na výběr potravin. Z vybraného stravovacího režimu a stravovacích návyků nám postupem času vzniká náš osobní jídelní plán, jídelníček. Dříve se jídelní plány tvořily pouze ve školních jídelnách, aby děti dostaly do těla potřebné živiny k vývoji a růstu. Dále v nemocnicích pro pacienty s různými onemocněními a trpícími nějakou chorobou, například obezitou. (Osten, 2005)

Základ stravy se rozděluje do makroživin a mikroživin. Mezi makroživiny spadá z 80/90 % pevná strava složená z bílkovin, tuků a sacharidů, mikroživiny doplňují zbylá procenta stravy neboli pevného jídla, které je obohacují o velmi potřebné vitamíny a minerály. Samozřejmě také nemůžeme opomenout příjem tekutin, které jsou součástí potravy.

Každá potravina ve stravě má určité množství energie. Nadměrný příjem kalorií má tedy za následek nadváhu a následně obezitu. V důsledku některá doporučení pro příjem energie zohledňují pohlaví a věk. (Osten, 2005)

#### **4.1.3.2 Potravinové doplňky**

Vitamíny jsou neenergetické chemické látky, které jsou nezbytné pro život. Musí být nahrazeny stravou, protože tělo si je nedokáže samo vyrobit. Některé z nich fungují jako antioxidanty a podporují obranyschopnost imunitního systému. Vitamíny se vyskytují ve dvou formách: rozpustné v tucích nebo rozpustné ve vodě. Pro život organismu jsou nezbytné minerální látky. Podílejí se na přenosu elektrických impulsů. Mají zásadní význam pro vývoj a růst tkání. Dělí se na makroelementy, jako je sůl, draslík, vápník a fosfor. Mezi mikroelementy patří měď, zinek, jód a železo. (Piřha, Poledne, 2009)

#### **4.1.3.3 Pitný režim**

Tělo potřebuje ke správnému fungování dostatek tekutin. Ideální denní příjem je 35 až 40 mililitrů na kilogram tělesné hmotnosti a během fyzické aktivity by se měl příjem pohybovat v rozmezí 0,4 až 0,8 litru za hodinu v závislosti na intenzitě aktivity, délce trvání, individuálních odchylkách a okolní teplotě. Pítí příliš malého nebo příliš velkého množství tekutin může v obou případech ovlivnit to, jak dobře myslíte, podáváte výkon, nebo jak se

cítíte unavení. Nejlepší volbou je stolní voda, voda z kohoutku a minimálně slazený čaj. Nevhodné jsou nápoje s přidaným cukrem jako Coca-Cola. Naprosto nevhodné jsou nápoje s alkoholem, který narušuje normální rovnováhu vody v těle (Vilikus, Brandejský, Novotný, 2004). Pravidelné dodržování příjmu tekutin je zásadní během léta, kdy dochází ke ztrátě důležitých tekutin pocením a dýcháním. Teplota se zvyšuje s 1% ztrátou a výkonnost klesá až o jednu třetinu. Svalové křeče, nevolnost a výkonnost klesá až o třetinu při poklesu o 4-5 %. Nedostatek 6-10 % tekutin způsobuje únavu, bolesti hlavy a závratě. (Pastucha, 2011)

#### 4.1.3.4 Spánek

Podobně jako dýchání, pití, jezení, spánek a odpočinek patří k základním biologickým potřebám člověka a nelze je nahradit. Toxiny, které se během dne nahromadily, se během spánku z mozku odstraňují, protože jejich hromadění mozku škodí. Léčí tělo i mysl a chrání před mnoha nemocemi. Snižuje riziko obezity, deprese a vysokého krevního tlaku, podporuje metabolické, hormonální a imunitní funkce. Jednou z příčin Alzheimerovy choroby může být jeho nedostatek, který se vyvinul v průběhu mnoha let života. Aby tělo obnovilo svou duševní a fyzickou čilost, trvá to zhruba 7-8 hodin. Nejdůležitější věcí, kterou může člověk pro své zdraví udělat, je proto noční spánek. (Walker, 2021)

#### 4.1.4 BMI

Index tělesné hmotnosti (BMI), jedna z metod hodnocení tělesné hmotnosti a stupně nadváhy v běžné populaci, je v současné době nejčastěji používaným ukazatelem. Znázorňuje, jak spolu souvisí hmotnost a výška. BMI kalkulačku lze použít k určení BMI vydělením naší hmotnosti v kilogramech druhou mocninou naší výšky v metrech. Výsledkem je číslo, které se používá k vyjádření tělesné hmotnosti člověka. Světová zdravotnická organizace rozděluje osoby dle výsledných hodnot indexu následovně:

BMI	Kategorie	Zdravotní rizika
<18,5	podváha	vysoká
18,5 - 24,9	norma	minimální
25,0 - 29,9	nadváha	lehce zvýšená
30,0 - 34,9	obezita stupeň 1.	středně vysoká
35,0 – 39,9	obezita stupeň 2.	vysoká
40,0>	morbidní obezita stupeň 3.	velmi vysoká

Tabulka 1 - Klasifikace BMI (Sucharda, 2007).

Podváha je výsledným ukazatelem nízké váhy jedince vzhledem k jeho tělesné výšce. Znamená to, že výsledek měření je nižší než 18.5. Příčinou je nedostatek stravy a větší rozdíl mezi energetickými a výživovými požadavky na organismus, nebo když výdej jedince

nepokryje jeho příjem za den, ale také to může souviset s onemocněním, které je příčinou úbytku tělesné hmotnosti. U nadměrně podvyživených osob je potřeba získat takové množství všech ochraňujících nutrientů, které se uskladní. A to zvýšením procenta tělesného tuku, aby vytvořili energetickou rezervu pro organismus. (Sucharda, 2007)

Norma je mezi hodnotami od 18,5 do 24,9. Což udává ideální tělesnou hmotnost ve vztahu k tělesné výšce. Podstatnou věcí je, aby jedinec došel ke stabilitě bez nějakých hmotnostních odchylek a držet vyváženou stravu spolu s energetickým výdejem. Ačkoli je tato kategorie nejméně riziková, tak je potřeba se tomu stále věnovat, aby byl jedinec spokojený.

Jedinec trpící nadváhou se nachází mezi hodnotami BMI 25,0 až 29,9. U této kategorie už nastává mírné riziko vzniku přidružených onemocnění, nebo při nevhodném zásahu do životosprávy daného jedince může dojít k přechodu do obezity. (Krch, 1993)

Obezita prvního stupně je u člověka, která má BMI hodnoty mezi 30,0 a 34,9 body. Z důvodu už středně vysokého ohrožení je pacientům doporučeno tělesnou váhu snížit. Zdravotních rizik nabývá, a proto byla obezita prohlášena za chronickou chorobu. U obézního člověka je třikrát větší riziko rozvoje přidružených onemocnění skrze vysoký krevní tlak či kardiovaskulární onemocnění. (Krch, 1993)

Mezi 35,0 a 39,99 je stav označen jako druhý stupeň. V porovnání s dříve uvedenými kategoriemi je v této skupině již výrazně zvýšená pravděpodobnost závažného onemocnění. Stává se nezbytně nutným prokázat, že se snažíte situaci řešit, konkrétně snížením hmotnosti, a tak snížit nebezpečí a nároky na svůj organismus. (Krch, 1993)

Maximální hodnota v tabulce označuje obezitu třetího stupně, a to s hodnotou nad 40,0 bodů. Říká se jí také morbidní obezita, protože u ní hrozí nejvyšší možná zdravotní rizika. Nastává zde velice složité snižování tělesné hmotnosti a často se zde jedinec nevyhne chirurgickému řešení pomocí bariatrické léčby. (Pichlerová, 2021)

## 4.2 Psychická odolnost

Schopnost zvládat stres a překonávat zátěž lze charakterizovat jako psychickou odolnost. Psychická odolnost je kvalita lidské psychiky. Touto vlastností lze také definovat hranici, kdy něco považujeme za obtížné, problematické či vyžadující překonání nebo míru, do jaké něco vnímáme jako problém a zátěž.

Existuje mnoho faktorů, které ovlivňují naši psychickou odolnost. Mezi ně patří například genetika, prostředí, ve kterém vyrůstáme, a naše zkušenosti. Nicméně, i když některé faktory

nemůžeme ovlivnit, můžeme si osvojit různé nástroje, které nám pomohou posílit naši psychickou odolnost. (Southwick, Charney 2012)

Několik aspektů odolnosti jako psychologického fenoménu lze zdůraznit a chápat například takto (srov. Paulík, 2017):

- Vnitřní nebo naučená osobní vlastnost (dlouhodobý rys). Osobnostní rys, který někomu umožňuje zvládat stres. V tomto ohledu je také myslitelné uvažovat o osobnostních rysech, které pozitivně ovlivňují schopnost člověka přizpůsobit se stresu (Walsh, 2015).
- Efektivita procesu adaptace na rizikové situace a nepříjemné podmínky, která zahrnuje situační a osobnostní facilitační nebo ochranné aspekty (srov. Kaplan, 1999).
- Potřeba přijetí, která usnadňuje interakce mezi člověkem a jeho okolím a obecně podporuje osobní růst (srov. Benard, 1995).
- Celkový výsledek (výstup) interakcí mezi lidmi a jejich prostředím, které jsou dynamické a přizpůsobivé v průběhu času (Olcová, 2009). Odolnost není jednoduchý jev, ale spíše výsledek působení řady faktorů, včetně sociálního prostředí a kultury (Bartelt, 1994).
- Je to víceúrovňový, multidimenzionální inter-individuálně diferencovaný jev, který se vyvíjí v průběhu života člověka a má vnitřní i vnější zdroje. Proto nelze tento jev zobecnit. Úspěch při zvládnutí stresu v jedné oblasti neznamená hned jeho zvládnutí v jiných oblastech (Rutter, 1987).

Psychická odolnost se buduje od dětství. Je ovlivněna řadou faktorů. Mezi vnitřní faktory patří temperament, inteligence nebo vrozená citlivost. Pokud není o dítě (po)staráno dobře, je to rizikový faktor, stejně jako duševní porucha rodičů (Hoskovcová, Suchochlebová, 2009). Opakem resilience neboli psychické odolnosti je vulnerabilita – zranitelnost. (Kebza, 2005)

#### 4.2.1 Psychická zátěž a stres

Čírtková (2004) zátěž definuje jako nerovnováhu mezi schopností jedince vyrovnat se s nepříjemnou realitou, která je výsledkem tlaku zvenčí, a jeho schopností tuto očekávání naplnit. Když na sebe člověk klade větší nároky a je si těchto nároků vědom, stává se situace stresující. K zátěži nedochází, pokud si nerovnováhu mezi nároky kladenými na jedince

a jeho schopností tyto nároky splnit neuvědomuje nebo o ní neví (Čírtková 2015). Mezi psychické příznaky nadměrné zátěže patří zvýšená úzkost, obavy, vyčerpání, problémy s pozorností, pamětí nebo spánkem, jakož i výkyvy nálad a nerozhodnost. (Nešpor, 2019) Pojmy stres a psychická zátěž se často používají zaměnitelně. Domnívám se, že nelze přesně určit, kde končí stres a začíná zátěž, ani zda je stres více než jen zátěž. Každý člověk reaguje na stresové podněty jedinečným způsobem a interpretuje stresovou situaci jedinečným způsobem.

Psychická zátěž se rozděluje podle toho, jak přesně vnější vlivy působí na osobnost člověka. Popisuje tři různé psychologické typy – *emocionální, sensorickou a mentální*. Jedná se o afektivní chování v rámci emocionální sféry, zejména v reakci na podněty interpersonální interakce nebo sociální funkce člověka. V oblasti literatury lze použít také výraz "psychosociální stres". V souvislosti se sociálním fungováním a rolami uvádí Hartl (2004) jako markery psychosociálního stresu např: hlubší pocity nedostatečnosti nebo neschopnosti přizpůsobit se, jakož i zvýšené pochybnosti o sobě samém. Takzvaná sensorická úroveň představuje druhou kategorii psychické zátěže. V této oblasti jsou kladeny nároky na sluch, hmat, zrak nebo jiné periferní smyslové orgány. Psychická úroveň, která je zaměřena na tzv. mentální psychickou zátěž, je třetím a posledním stupněm psychického stresu. Jedná se o nároky kladené na kognitivní schopnosti včetně paměti, soustředění a bdělosti. (Paulík, 2017)

Mikšík dělí psychickou zátěž do pěti odlišných stadií, z nichž každé vychází z nedostatečnosti zvládacích schopností a nadání jedince ve vztahu k nárokům, které na něj klade okolí:

- **Běžná psychická zátěž**

Pokud člověk žije v téměř stabilních, typických podmínkách a je schopen plnit každodenní požadavky s využitím svých schopností, dovedností a postojů, hovoříme o normální psychické zátěži. Vliv těchto nároků nemá na osobnost člověka velký destabilizující účinek, spíše osobnost posiluje a zároveň zvyšuje sebevědomí. Časem však představuje riziko a může vést ke stereotypizaci. V důsledku celkového přizpůsobení se může být psychický růst člověka pozastaven. (Čírtková, 2015)

- **Optimální psychická zátěž/ Zvýšená zátěž**

Optimální neboli zvýšená zátěž v terminologii Čírtkové, je charakterizována jako situace, kdy je jedinec schopen splnit očekávání, přestože jsou na něj kladeny vyšší nároky.

Ke zvládnutí zvýšené pracovní zátěže je zapotřebí rozvoj osobnosti a osvojení si nových dovedností pro zvládání obtížných situací v budoucnu. (Čírtková, 2015)

- **Pesimální psychická zátěž**

Vyznačuje se vysokými nároky kladenými na osobnost člověka. Vnímána je jak závažnost, tak délka trvání nároků kladených na psychiku člověka. Minimální nároky by mohly vést k nedostatku podnětů a potenciální stagnaci psychiky člověka, což by mohlo vést k tzv. intelektuálnímu postižení. Na druhou stranu nepřiměřené, extrémně vysoké nároky by mohly způsobit zhroucení osobnosti, protože je nelze zvládnout. (Čírtková, 2015)

- **Hraniční psychická zátěž**

Jedná se o očekávání, která jsou nadměrně zvládnutelná, řešitelná nebo přiměřená. Je velmi náročné takové požadavky splnit nebo se jim obtížně přizpůsobit. Celkovým cílem reagování na působící podněty je zachovat vnitřní integritu člověka, jak je to jen v lidských silách. V důsledku toho může dojít k četným funkčním deficitům a k posílení obrany a bezpečnostních opatření. Hodnota zvládání stresu spočívá především v identifikaci vzorce možného způsobu reakce na nadcházející stresy, a to bez ohledu na závažnost podnětů nebo změny v psychickém fungování. (Čírtková, 2015)

- **Extrémní psychická zátěž**

Jedná se o nadměrně zvládnutelné, řešitelné nebo spravedlivé požadavky. Vyhovět takovým potřebám je poměrně náročné. Hlavním cílem reagování na působící podněty je chránit vnitřní integritu člověka, jak je to jen v lidských silách. V důsledku toho může dojít k mnoha funkčním nedostatkům a k posílení obranných opatření. Bez ohledu na intenzitu podnětů nebo změny v psychickém fungování spočívá přínos zvládání stresu především v identifikaci vzorců možných reakcí na hrozící tlaky.

Veškeré hodnocení psychické zátěže musí být provedeno na základě jedinečných osobnostních rysů každého člověka, které jsou vždy známou proměnnou. Je vhodnější zohlednit minulá setkání, úroveň odolnosti nebo současný fyzický, psychický či sociální stav mysli. (Čírtková, 2015)

#### 4.2.2 Stres

Řada vědců a odborníků si dala za úkol definovat všeobecně přijatelnou definici stresu. Jeho definice není zcela jednoznačná, hlavním důvodem může být jeho velká subjektivita v prožívání.

Stres je často označován jako nemoc jednadvacátého století a kvůli nadužívání se toto slovní spojení stalo téměř pojmem pro podráždění, nepříjemné okolnosti nebo nepříjemné emoce. Výraz "jsem ve stresu" se stal běžně užívaným a stres sám o sobě získal špatnou pověst.

Přestože stres je přirozenou součástí života, ne každý stres je škodlivý. Když se člověk cítí přímo ohrožen nebo očekává, že bude ohrožen, je v negativním stresu nebo distresu, což je vnitřní pocit, že tyto síly nedokáže zvládnout. Eustres je naopak prospěšný a může podpořit zlepšení výkonnosti. Pokud je stres příliš intenzivní, trvá příliš dlouho a člověk se s ním nedokáže vyrovnat, stává se nebezpečným. (Křivohlavý, 2009)

Mezi reakce na extrémní stres, který se objevuje v různém časovém odstupu od počátečního podnětu, patří:

- akutní stresová reakce
- posttraumatická stresová porucha
- poruchy přizpůsobení (Křivohlavý, 2009).

#### **Akutní stresová reakce**

Situace, jež jsou extrémně emotivní a intenzivní, mohou vyvolat akutní stresovou reakci (ASR), která může mít dopad na člověka i jeho nejbližší. Příznaky ASR se začínají projevovat 60 minut nebo méně po traumatické události. Jedinec, který je takto zasažen, může občas vyžadovat krátkou hospitalizaci nebo alespoň ambulantní vyšetření v krizovém centru, které nabízí psychologické služby. Mezi příznaky, jež provázejí ASR, patří pocit "omráčení" a snížené koncentrace, záchvaty paniky s pocením a bušením srdce, derealizace a depersonalizace. (Baštecká, 2015)

#### **Posttraumatická stresová porucha**

Posttraumatická stresová porucha (PTSP) vzniká po prožití velmi emočně náročné a silně stresující události, vůči níž je člověk zcela bezbranný. K takovým vysoce emotivním zážitkům často dochází u osob, které zažily válku, přírodní katastrofu, vážné dopravní nehody, nehody s velkým počtem zúčastněných osob.



Zážitek násilného trestného činu může být rovněž spouštěčem symptomů posttraumatické stresové poruchy (Hašto, 2012). PTSP se může objevit až s odstupem času, v některých případech i v řadě let.

Toto téma je v souvislosti s policejní prací často diskutováno. Vzhledem k povaze policejní práce mohou občas hraniční situace vyústit v tuto poruchu. Míra, v jaké se posttraumatická stresová porucha projevuje, závisí na řadě proměnných, včetně sebevědomí a odolnosti dané osoby. (Jong-Ku a kol., 2016)

### **Poruchy přizpůsobení**

Další možnou reakcí na stresové události, jako jsou extrémní životní okolnosti, které vyplývají z rodinného nebo profesního života nebo se vyskytují v každodenním životě, je porucha adaptace. Hluboce emocionální reakce na životní událost může vést k poruše přizpůsobení. Vzhledem k tomu, že každý z nás disponuje jedinečnou úrovní psychické odolnosti, mohou se u různých lidí projevovat různým způsobem. Přibližně po měsíci se začnou projevovat obtíže této poruchy, které vám mohou znemožnit práci. Může jimi být například narušení sociálního fungování a výkon v důležitých životních rolích. (Vágnerová, 2014)

#### **4.2.3 Psychická zátěž příslušníka Policie České republiky**

Policisté jsou pravidelně vystavováni mnohem většímu stresu, a to i přesto, že jsou, nebo by měli být, psychicky odolnější než jiné skupiny lidí. Policisté si tuto skutečnost obvykle uvědomují. Věří, že reagovat na mimořádné události je jejich povinností, a jsou přesvědčeni o svých schopnostech tyto okolnosti zvládat. Policisté se při výkonu služby mohou ocitnout v mimořádně obtížných a stresujících situacích. Ty svou povahou a intenzitou často překračují rámec běžných, subjektivně chápaných událostí a vrozených schopností je zvládat (Vlková, 1999). Nicméně reakce psychiky na silný stres je zcela typickou lidskou reakcí na neobvyklé okolnosti.

Povinnosti policisty vyžadují, aby aktivně zasahoval do života lidí, kteří spáchali trestný čin nebo se stali jeho obětí. Policisté se setkávají s utrpením a smutkem jiných lidí neúměrně velkou část svých pracovních dnů, což může být značně stresující. (Vymětal, 2010)

Použití střelné zbraně, sledování případů hrůzných úmrtí a těžkých zranění, sebevraždy, případy hromadných neštěstí, jiné mimořádné události, úmrtí dítěte, úmrtí při komunikaci nebo okolnosti, kdy vidíme bezmoc obětí trestných činů, jsou jen několika příklady situací, které jsou pro policisty obzvláště zátěžová situace. Dále také kvůli takovým věcem, jako je

úmrť v rodině, partnerské neshody, rozvod, nemoc, alkoholismus, šikana v práci nebo jiné problémy v pracovněprávních vztazích. (Vymětal, 2010)

Nadměrné množství stresu z výše uvedených tzv. „stresorů“ může mít na mysl negativní účinky, které mohou zahrnovat netrpělivost, nepřátelství, úzkost, smutek, bezmoc, nejistotu, pocit viny nebo ponížení atd. Policista může být šokován závažností nebo zvláštností těchto problémů. Mohou mít také negativní dopad na jeho vztahy s rodinou a spolupracovníky. Mohou způsobit snížení životní spokojenosti, pocit beznaděje a marnosti, profesní vyhoření a pocity izolace od sebe i ostatních. Extrémní okolnosti mohou vést ke ztrátě pracovní schopnosti, alkoholismu nebo sebevražedným myšlenkám. (Vymětal, 2010)

Stres je podle Čírtkové (2015) jednou z nejčastějších příčin pracovní neschopnosti. "Policejní stres" je často považován za poruchu, která je spojena s emočním i fyzickým napětím. Podmínkou pro diagnostiku policejního stresu je přítomnost stresorů neboli traumatických událostí, kterým byl policista v průběhu své kariéry vystaven.

V minulosti byla provedena řada studií o traumatizujících událostech v policejní práci po celém světě. Není pochyb o tom, že použití střelných zbraní v nich dominuje. Psychologové a instruktoři Policejní akademie ČR v Praze Čírtková a Spurný shrnuli různé stresové scénáře zkoumané z hlediska krizové intervence v našem národě. Hlavním měřítkem pro kategorizaci stresových okolností byla míra pravděpodobnosti rozvoje posttraumatické stresové poruchy. Na základě tří kategorií známých policejních stresorů:

- 1) *extrémní situace* – zásahy na místech katastrof a neštěstí (s vysokým rizikem PTSP),
- 2) *exponované (nenormální) situace* – jako je použití střelné zbraně, vyšetřování úmrtí dětí nebo tragických nehod (střední riziko PTSP),
- 3) *Náročné (zátěžové) situace* – řada okolností, které nějakým způsobem utkví v paměti (riziko PTSP je minimální). (Čírtková, Spurný, 2001)

### 4.3 Psychohygienu

Téma duševní hygieny je probráno a představeno v následující kapitole. V užším slova smyslu si lze psychohygienu představit jako soubor nauk, které nám pomáhají udržovat duševní zdraví a rovnováhu nebo které nám poskytují způsoby, jak duševní rovnováhu znovu získat. Psychohygienu lze považovat za samostatný psychologický obor v širším slova smyslu. (Emmie, 2014)

Psychohygienu se zaměřuje na vaše duševní zdraví. Pomáhá však udržovat zdravou postavu, podobně jako dobrá tělesná hygiena. V tomto ohledu je dobrá duševní hygiena stejně významná. Jejím hlavním cílem je udržet si dobrý náhled na svět a budovat si sebevědomí, aby se předcházelo nemocem stejně jako v případě tělesné hygieny. Pro pracovníky pomáhajících profesí je nezbytné, aby se dobře starali o svůj nejdůležitější nástroj: o sebe sama. Každý policista by měl být duševně zdravý a měl by mít pevné vědomí toho, kým je. To je podmínkou pro ochranu klienta před újmou. Psychohygienu je jednou z možných metod pro zachování psychické pohody. (Vymětal, 2004)

Mezi stresory patří například pracovní zátěž, rodinné a partnerské problémy, finanční problémy, zdravotní problémy a další. Prevence spočívá v posílení psychické odolnosti jedince. (Andršová, 2012)

Pro snížení dopadů náročných životních podmínek je třeba vytvořit systém metod, pravidel a postupů. Ideální situace nastává, když člověk učiní z preventivních postupů v oblasti duševního zdraví pravidelnou součást svého života. I když se někdo považuje za odolného, může projít nečekanými okolnostmi, které způsobí četné psychické problémy. To platí zejména pro lidi v pomáhajících profesích, zejména pro policisty, kteří jsou často svědky lidských tragédií a smutku. Předpokládá se, že lidé v pečovatelských profesích jsou vůči stresovým podnětům odolnější než jiní lidé, a proto je zvládají relativně snadno. (Andršová, 2012)

Mezi základní metody péče o duševní zdraví bych zařadil například: dostatek spánku, vyváženou a zdravou stravu a pravidelný pohyb, již dříve zmíněné v kapitole o tělesné zdatnosti. K tomuto tématu by se mohly ještě přidat metody jako správné hospodaření s časem, relaxační a dechová cvičení. (Andršová, 2012)

#### **4.3.1 Psychologická podpora Policie České republiky**

Psychologická služba Policie ČR poskytuje péči o duševní zdraví v rámci organizace policejního sboru. Tato služba se důsledně řídí platnou právní úpravou, kterou představuje Instrukce č. 231 ze dne 26. září 2016, o psychologických službách. Pokyn definuje psychologickou službu jako zařízení, v němž působí psycholog. Policejní psycholog je osoba, která úspěšně ukončila jednooborové magisterské studium psychologie. Může se jednat buď o policistu (zařazeného ve službě), nebo o státního zaměstnance (zaměstnaného podle zákoníku práce). (Vymětal, 2010)

Většinou jsou policisté schopni zvládnout náročný úkol sami. Mohou ale také narazit na nepředvídané a náročné životní okolnosti, které nejsou schopni zvládnout sami

a z různých důvodů se zdráhají požádat své blízké o pomoc. V důsledku toho mají policisté možnost obrátit se v případě potíží na policejní psychology a další odborně kvalifikované specialisty. Policejní služby duševního zdraví Policii ČR jsou poskytovány bezplatně, zajišťují vysokou úroveň služeb a obeznámenost s policejní oblastí. Mezi úkoly policejních psychologů patří výběr uchazečů o zaměstnání v policii, posuzování osobnostní způsobilosti policistů, kteří jsou již ve službě (podle § 2 písm. c) a d) zákona 487/2004 Sb.), poskytování psychologické péče policistům a zaměstnancům a psychologická pomoc při výkonu služby. Systém psychologické podpory nabízejí také psychologové. (Vymětal, 2010)

Samotná psychologická péče se řídí třemi etickými principy:

1. Princip diskrétnosti
2. Princip anonymity
3. Princip dobrovolnosti. (Vymětal, 2010)

Systém psychologické léčby na Policii ČR tvoří tři složky, které lze kombinovat nebo používat samostatně v závislosti na potřebách pacienta.

1. Anonymní telefonní linka pomoci v krizi.
2. Systém posttraumatické intervenční péče.
3. Služby policejních psychologů. (Vymětal, 2010)

## 5 DÍLČÍ ZÁVĚR

Policie ČR je hlavním orgánem činným v trestním řízení a zajišťuje ochranu veřejného pořádku a bezpečnosti. Její činnost je zakotvena v zákoně o Policii ČR a je rozdělena do několika odborných služeb. Policisté mají pravomoc zasahovat v případech, kdy dochází k porušování zákona nebo ohrožování bezpečnosti občanů. Mají právo kontrolovat osoby a vozidla, provádět osobní prohlídky, zajistit důkazy a zadržet podezřelé osoby. Celkově lze říci, že policie je důležitým orgánem pro ochranu společnosti a ochranu zákona v České republice.

Z druhé teoretické části této práce vyplývá, že pracovní zátěž může mít významný vliv na zdraví policistů, jak z hlediska psychického, tak i fyzického. Psychické důsledky pracovní zátěže mohou být různé, od úzkosti a deprese až po posttraumatickou stresovou poruchu (PTSP). Pracovní zátěž může mít také dopad na fyzické zdraví policistů, jako jsou například bolesti zad, srdeční problémy a problémy se spánkem. Tyto druhy zátěže mohou způsobit chronický stres, který ovlivňuje nejen psychické, ale i fyzické zdraví policistů. Proto je důležité, aby policisté měli k dispozici strategie a techniky, které jim pomohou zvládat pracovní zátěž a předcházet negativním dopadům na jejich zdraví. Trénink zvládání stresu a relaxační techniky mohou pomoci snížit úzkost a stres. Důležitou roli hraje také zdravé stravování a spánkové návyky, které mohou pomoci zlepšit fyzickou pohodu a celkové zdraví policistů. Vytvoření pozitivní pracovní kultury a podpora sociální interakce a podpory mezi kolegy mohou také pomoci snížit stres a vyrovnat se s pracovní zátěží.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 6 CÍLE PRÁCE

Pro sběr dat určených k následné analýze v problematice vlivu pracovní zátěže na psychický a fyzický stav Policie České republiky (dále už jen „ČR“) v Olomouckém kraji byla vybrána metoda dotazníkového šetření. Hlavním cílem (C1) bakalářské práce bylo zpracovat literární rešerši zaměřenou na téma psychický a fyzický stav Policie České republiky. Dílčím cílem (C2) bylo pomocí vhodně zvolených metod provést průzkum zjišťující vliv pracovní zátěže na psychický a fyzický stav u příslušníků Policie České republiky. A posledním cílem (C3) je na základě analýzy získaných dat navrhnout možná zlepšení a metody prevence.

### 6.1 Výzkumné předpoklady a hypotézy

**V1:** Dlouhodobě prožívaná zátěž v rámci služby u Policie České republiky má vliv na fyzické zdraví.

**H1a:** S narůstajícím počtem let odsloužených u Policie České republiky klesá subjektivní hodnocení vlastní fyzické kondice.

**H1b:** S narůstajícím počtem let odsloužených u Policie České republiky narůstá subjektivní potřeba připravovat se na fyzické přezkoušení.

**V2:** Dlouhodobě prožívaná zátěž v rámci služby u Policie České republiky má vliv na psychické zdraví.

**H2a:** S narůstajícím počtem let odsloužených u Policie České republiky narůstá míra stresu.

### 6.2 Charakteristika dotazníku

Dotazník má umožňovat poměrně rychlé a ekonomicky nezatěžující shromažďování komplexních dat od desítek až stovek i více počtu respondentů, ovšem při tištěné verzi se dotazník prodraží a také se stává časově náročnějším (než se roznese a pak sesbírá). Ale bylo mi to doporučeno z vedení územních odborů Policie ČR, že je to spolehlivější a tím můžu počítat s větší návratností.

Dotazník byl zcela anonymní a respondenti měli neomezený čas na jeho vyplnění. V tištěné formě s pokyny byl roznesen na územní odbory Policie České republiky Olomouckého kraje, předcházela tomu telefonická domluva s vedoucími jednotlivých stanic.

Otázky se týkaly problematiky vlivu pracovní zátěže na psychický a fyzický stav policistů České republiky. Dotazník obsahoval 36 otázek, z toho byla jedna otázka otevřená a složená ze tří částí. Respondenti zde uvedli svůj věk, váhu a výšku. Zbytek otázek byl uzavřený. Uzavřené otázky dávaly zvolit možnost odpovědi.

Otázky č. 1–5 se týkaly charakteristiky respondentů a následující otázky č. 6–16 mi přiblížily subjektivní vliv pracovní zátěže na fyzický stav. Otázky č. 17–22 odhalily subjektivní vliv pracovní zátěže na psychický stav respondentů. U otázek číslo 23–32 byl zjišťován stav přetížení policejní profesí. Použil jsme test publikovaný v knize Evy Rheinwaldové (1995). Respondentům bylo předloženo deset situací a úkolem bylo určit četnost jejich výskytu u dotazovaných a podle toho byli obodováni. Stupně výskytu: „skoro vždycky“ = 4 body, „velmi často“ = 3 body, „zřídka“ = 2 body a „nikdy“ = 1 bod.

Normy: 26-40 bodů: ukazuje na vysoký stres, který může být i fyzicky škodlivý

20-25 bodů: střední stres

10-19 bodů: nízký stres

V posledních otázkách č. 33, 34, 35 a 36 jsem zjišťoval, zda příslušníci Policie ČR využívají systému psychologické péče.

Struktura dotazníku: oslovení, představení organizátora, představení tématu, způsob naložení s dotazníky, instrukce k vyplnění a ujištění o anonymitě. Dotazník je přiložen v příloze P I.

### **Výzkumný vzorek**

Dotazníkového šetření se mohli zúčastnit příslušníci Policie České republiky ve služebním poměru. Vyplnění dotazníku nebylo limitováno věkem, pohlavím, hodností či dobou služby respondenta. Jediným kritériem bylo místo neboli působnost příslušníka Policie České republiky, a to v Olomouckém kraji.

### **Nástroje výzkumu**

Výsledky dotazníkového šetření byly přepsány a následně zpracovány v podobě grafů a tabulek pomocí programu Microsoft Excel, ve kterém jsem použil kontingenční tabulky jako nástroj pro výpočet, analýzu a porovnání dat. Následně jsem použil i korelaci, pod kterou si lze představit, že dva náhodné procesy na sobě závisí, pokud se mezi nimi najde korelace.



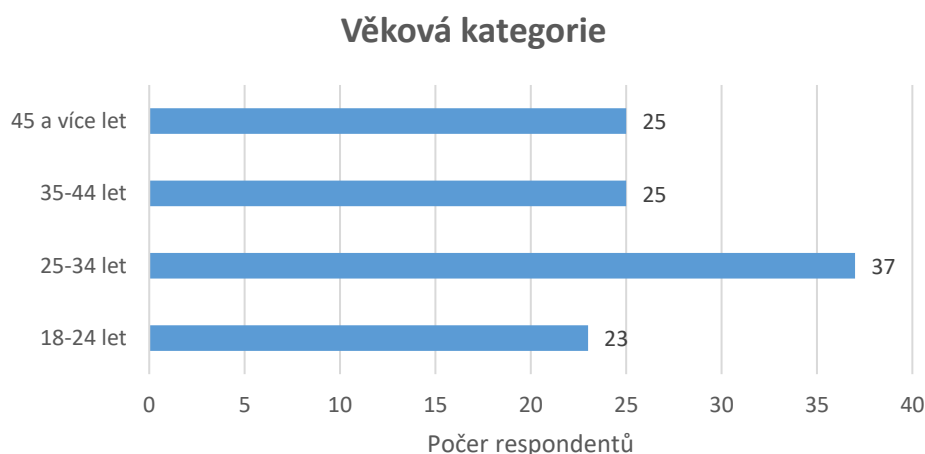
### 6.3 Výsledky dotazníkového šetření

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 110 aktivních příslušníků Policie České republiky vykonávajících svou pracovní činnost v Olomouckém kraji. Vzhledem k malému počtu žen vůči mužům nelze srovnat celkový vliv pracovní zátěže na psychický a fyzický stav mezi muži a ženami. Výsledky u žen by tím pádem nebyly tolik přesné jako u mužů, kterých bylo 96 (88,1 %) a žen pouze 13 (11,9 %), z toho jeden respondent nevyplnil. Celkem bylo osobně rozvezeno po územních odborech Policie České republiky Olomouckého kraje 130 tištěných dotazníků a bylo navráceno 110, tedy návratnost činila 84 %. Dotazníkové šetření bylo zahájeno 13. března 2023 a ukončeno 30. března 2023.

#### Otázka č. 1: Váš věk? Vaše výška? Vaše váha?

První otázka byla rozdělena na tři části, kde respondent měl uvést svůj věk, výšku a váhu. Primárně tato otázka sloužila k co nejpřesnějšímu výpočtu BMI každého jednotlivce. Pro snadnější přehled jednotlivých parametrů jsem vytvořil skupiny o různých rozmezích.

V první části otázky jsem zjišťoval věk policistů. Největší oblast zahrnovali policisté ve věku od 25 do 34 let, konkrétně jich bylo 37 (33,6 %). Druhá nejpočetnější skupina byla ve věku 35 až 44 let a 45 let a víc, ty skončily shodně obě po 25 (22,7 %) policistech. 23 (20 %) policistů bylo ve věku od 18 do 24 let, jednalo se o nejméně početnou skupinou.



Graf 1 - První část otázky č. 1 (zdroj: vlastní)

Druhá část zjišťovala výšku policistů. Nejvíce policistů měří v rozmezí od 179 cm do 188 cm, konkrétně 52 (47,3 %). Těsně za ní se umístila skupina do 178 cm s 43 (39,1 %)

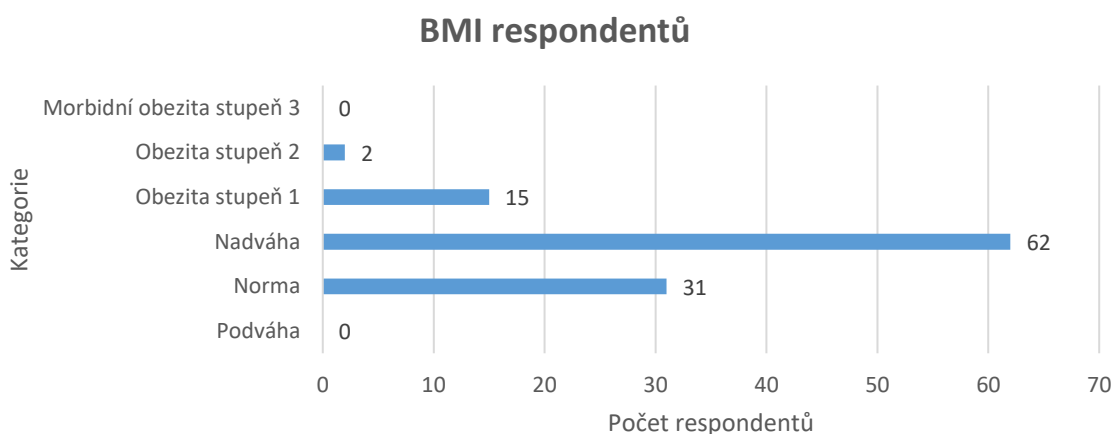
policisty. Dále byla skupina v rozmezí 189 cm až 198 cm s 12 (10,9 %) policisty a poslední nejméně početná skupina od 199 cm a více, zde byli pouze 3 (2,7 %) policisté.

V poslední části jsem zjišťoval váhu jednotlivých policistů. Největší zastoupení měli policisté ve váze od 89 kg do 98 kg, kde jich bylo celkem 33 (30 %). Dále byli policisté s váhovým rozmezím od 79 kg do 88 kg o počtu 29 (26,4 %) policistů. 25 (22,7 %) respondentů vážilo do 78 kg a nejméně početná skupina byla ve váze od 99 kg a víc, zde bylo 23 (20,9 %) policistů.

Všechny tři části první otázky byly zodpovězeny všemi 110 policisty.

Z těchto tří částí první otázky a z otázky č. 2 jsem následně vypočítal BMI „Body mass index“ v překladu index tělesné hmotnosti jednotlivých respondentů. Pro výpočet jsem použil vzorec  $BMI = \frac{\text{tělesná hmotnost (kg)}}{\text{tělesná výška (m)}^2}$ . Věk a pohlaví sloužilo jako přihlídnutí na rychlost metabolismu.

Výsledky výpočtů dopadly tak, že nejvíce respondentů trpí nadváhou, s počtem 62 (56,4 %). Naopak 31 (28,2 %) respondentů se nachází ve své optimální váze. Celkový počet respondentů trpících obezitou je 17 (15,4 %), z toho 15 (13,6 %) respondentů trpí obezitou 1. stupně a zbývající 2 (1,8 %) dokonce obezitou 2. stupně. Což znamená, že více jak dvě třetiny respondentů se potýkají s nadváhou či dokonce s obezitou, konkrétně 71 %.



Graf 2 - Kategorie BMI (index tělesné hmotnosti) respondentů (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 2: Vaše pohlaví?**

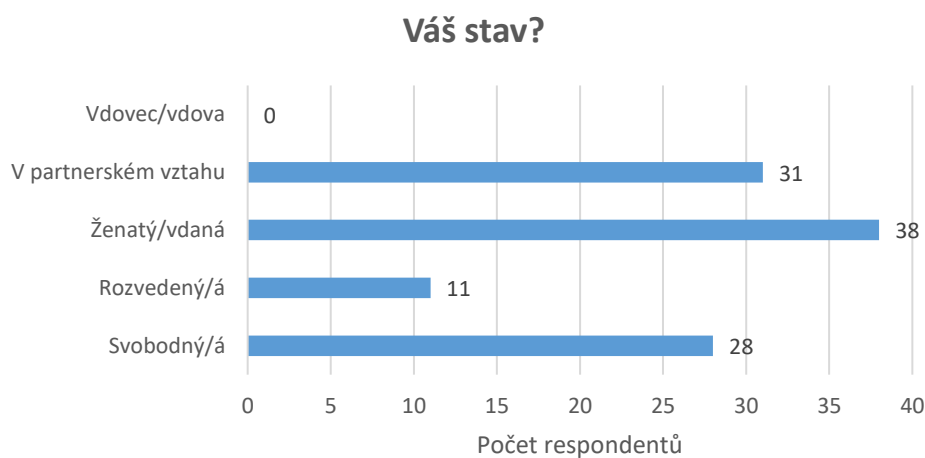
U Policie České republiky vykonávající službu v Olomouckém kraji působí ze 110 dotázaných policistů 96 (88,1 %) mužů a 13 (11,9 %) žen. Můžeme vidět většinové zastoupení mužů, z toho jeden respondent ne zvolil ani jednu variantu.



Graf 3 - Otázka č. 2 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 3: Váš stav?**

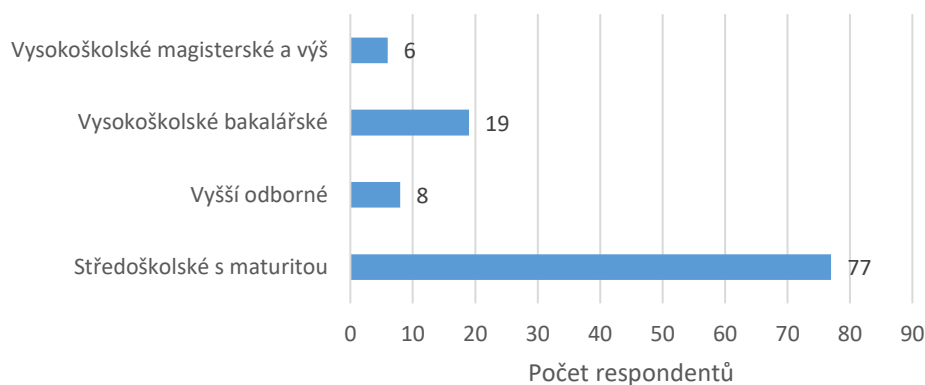
Nejčastěji zvolená odpověď byla ženatý/vdaná, konkrétně 38 (35 %) policistů. Další nejvíce početní skupina policistů byla v partnerském vztahu, a to 31 (28,7 %). Ve svobodném stavu bylo 28 (25,9 %) policistů. A druhý nejmenší počet byl u policistů, kteří byli ve stavu rozvedený/á v počtu 11 (10,2 %), protože ve stavu vdovec/vdova nebyla ani jedna odpověď, což je samozřejmě příjemné zjištění. Dva respondenti ne zvolili žádnou odpověď.



Graf 4 - Otázka č. 2 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 4: Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

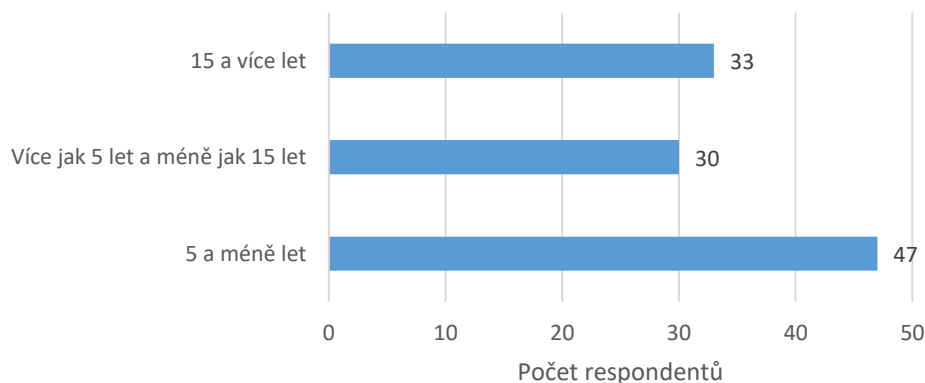
U této otázky jde zcela jednoznačně vidět, že nejvíce policistů ve služebním poměru má středoškolské vzdělání s maturitou, tedy konkrétně 77 (70 %). Druhá skupina s nejvyšším počtem vlastníčí vysokoškolské bakalářské vzdělání je 19 (17,3 %) policistů. A 8 (7,3 %) policistů má vyšší odborné vzdělání. Nejméně policistů má vysokoškolské vzdělání magisterské a vyšší, konkrétně jich je 6 (5,5 %). Na otázku odpověděli všichni respondenti.

**Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

Graf 5 - Otázka č. 4 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 5: Vaše odsloužená doba u policejního sboru?**

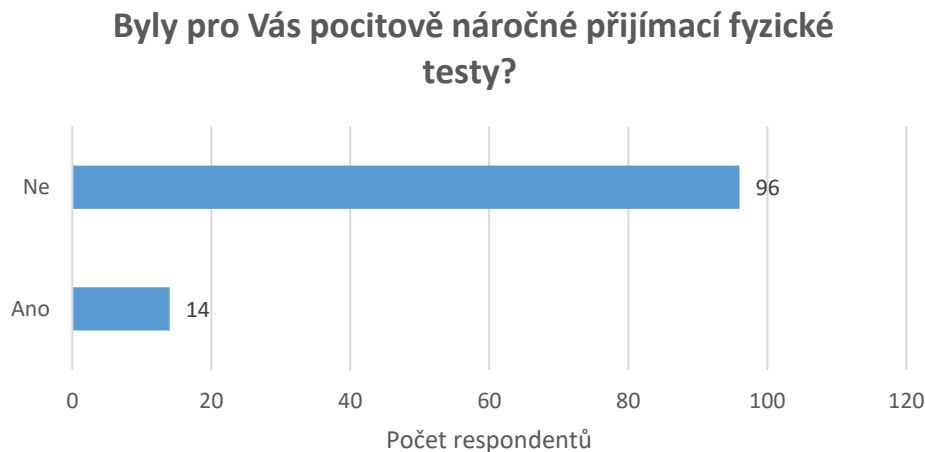
Odslouženou dobu 5 a méně let má 47 (42,7 %) policistů, což je téměř polovina. Dále 33 (30 %) policistů vykonává službu 15 a více let a s odslouženou dobou více jak 5 let a méně jak 15 let je 30 (27,3 %) policistů. Všichni dotázaní policisté tuto otázku zodpověděli.

**Vaše odsloužená doba u policejního sboru?**

Graf 6 - Otázka č. 5 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 6: Byly pro Vás pocitově náročné přijímací fyzické testy?**

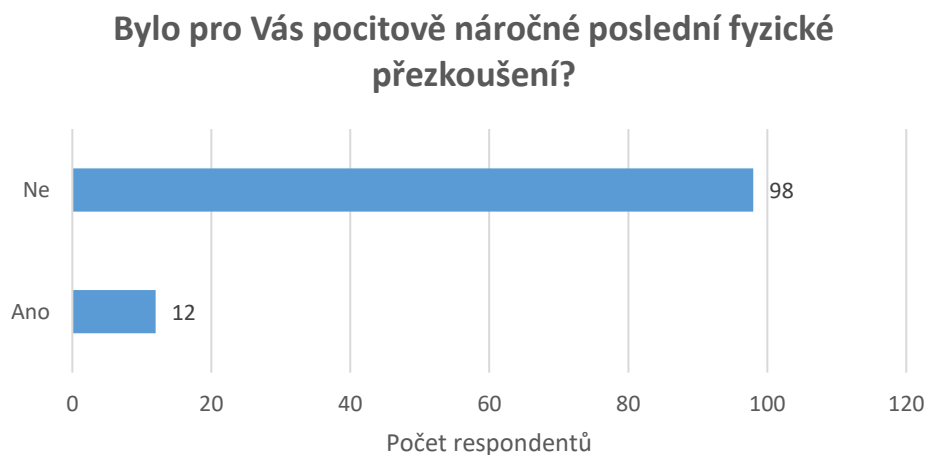
Zcela jednoznačná odpověď byla u této otázky, že pro 96 (87,3 %) policistů nebyly přijímací fyzické testy pocitově náročné. A pouze pro 14 (12,7 %) policistů byly přijímací fyzické testy pocitově náročné. Otázka byla zodpovězena všemi dotázanými policisty.



Graf 7 - Otázka č. 6 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 7: Bylo pro Vás pocitově náročné poslední fyzické přezkoušení?**

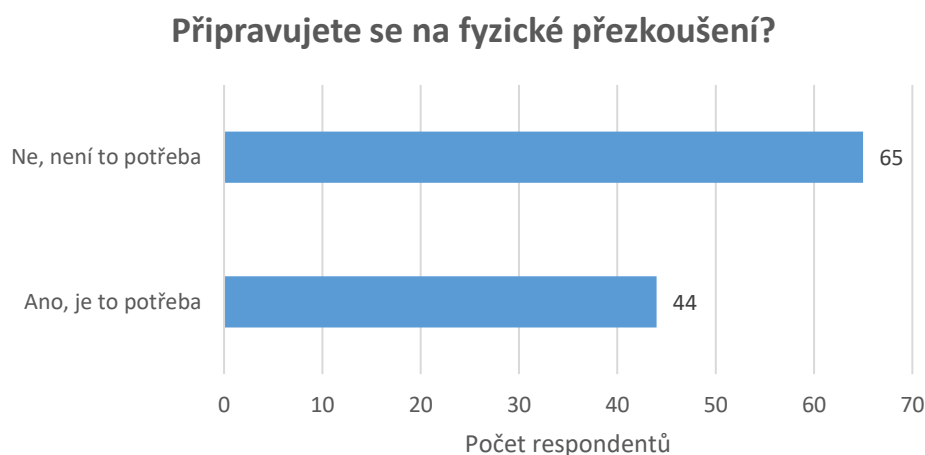
Ještě jednoznačnější odpověď byla u následné otázky, kde 98 (89,1 %) policistů uvedlo, že pro ně nebylo poslední fyzické přezkoušení pocitově náročné. Pouze pro 12 (10,9 %) policistů bylo poslední fyzické přezkoušení pocitově náročné. Otázka byla zodpovězena všemi dotázanými policisty.



Graf 8 - Otázka č. 7 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 8: Připravujete se na fyzické přezkoušení?**

Odpovědi na tuto otázku už nebyly tak zcela jasné jak u předchozích dvou otázek. Přípravu na fyzické přezkoušení nepodstupuje 65 (59 %) policistů a necelá polovina 44 (40 %) policistů se na fyzické přezkoušení připravuje. Jeden dotázaný policista otázku nezodpověděl.



Graf 9 - Otázka č. 8 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 9: Máte možnost od zaměstnavatele využívat nějaké sportoviště?**

Ačkoli pro toto zvláště fyzicky náročné povolání by měl být zaměstnavatel schopen poskytnout nějaké sportoviště, tak 37 (34,3 %) policistů zvolilo, že nemají možnost od zaměstnavatele využívat nějaké sportoviště. A 71 (65,7 %) z dotázaných policistů tuto možnost má. Dva tázání policisté na tuto konkrétní otázku neodpověděli.

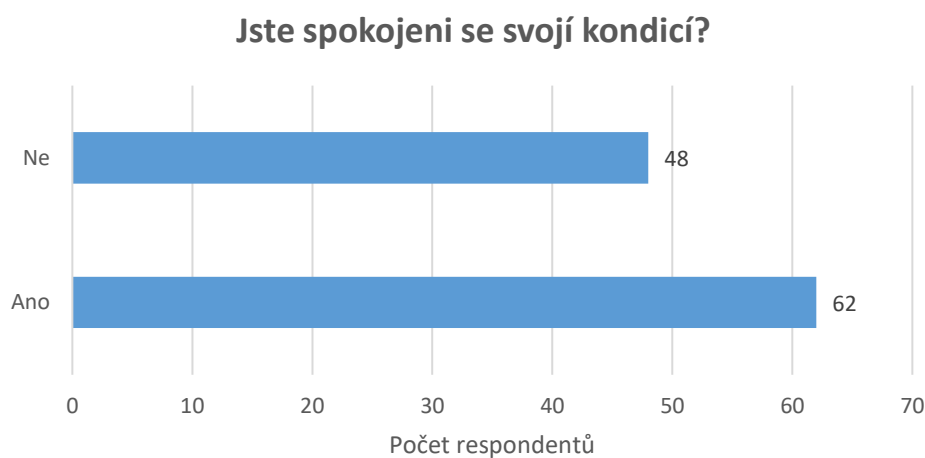


Graf 10 - Otázka č. 9 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 10: Jste spokojeni se svojí kondicí?**

Více početní skupina policistů jsou ti, kteří jsou se svojí kondicí spokojeni, je jich 62 (56 %). Se svojí kondicí není spokojeno 48 (43 %) policistů. Odpověděli všichni dotázaní policisté.

Jedná se o subjektivní pocit, kdy daný policista sice nemusí být spokojený se svou kondicí, ale i přesto to nemusí znamenat, že jeho kondice je nedostatečná pro výkon práce příslušníka Policie ČR.



Graf 11 - Otázka č. 10 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 11: Jak hodnotíte svoji kondici?**

Jako nejpočetnější skupina 45 (40,9 %) policistů hodnotila svou kondici volbou odpovědi „dobrá“. O pár policistů méně, konkrétně 39 (35,5 %) hodnotí svou kondici chvalitebně. Už značně méně policistů hodnotí svoji kondici jako výbornou, v číslech řečeno 16 (14,5 %). Pouze 9 (8,2 %) policistů hodnotí svou kondici jako dostačující a jenom jeden (0,9 %) policista hodnotí svou kondici jako nedostačující. Odpověděli všichni dotázaní policisté.

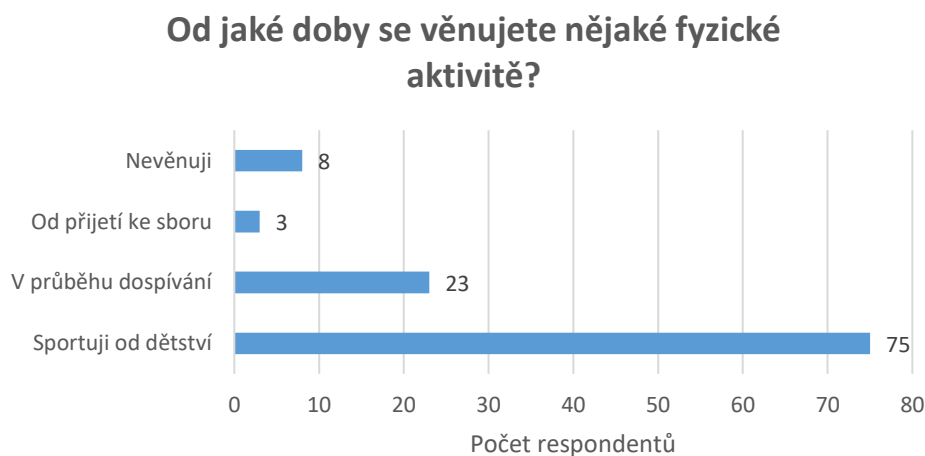
Jedná se opět o subjektivní otázku, jak policista cítí svou kondici. Ačkoli v předchozí otázce necelá polovina policistů odpověděla, že není spokojená se svojí kondicí, tak i přesto kromě jednoho policisty všichni hodnotí svou kondici jako minimálně dostačující. A dokonce 50 % policistů hodnotí svou kondici jako výbornou či chvalitebnou.



Graf 12 - Otázka č. 11 (zdroj: vlastní)

### Otázka č. 12: Od jaké doby se věnujete nějaké fyzické aktivitě?

Většina 75 (68,8 %) policistů odpověděla na otázku, od jaké doby se věnují nějaké fyzické aktivitě, že sportují již od dětství. V průběhu dospívání se začalo věnovat nějaké fyzické aktivitě 23 (21,1 %) policistů. Ale jsou i policisté, kteří se žádné fyzické aktivitě nevěnují, konkrétně jich je 8 (7,3 %) dotázaných. A pouze 3 (2,8 %) policisté se začali věnovat fyzické aktivitě až od přijetí ke sboru. Jeden dotázaný ne zvolil žádnou z uvedených odpovědí. Už vzhledem k přijímacímu řízení, kde jsou fyzické testy, může být jakýsi předpoklad, že by daný uchazeč měl mít sportovní základy. A to se odpověďmi na tuto otázku víceméně potvrzuje, kromě cca 10 % policistů, kteří se žádné fyzické aktivitě nevěnují, nebo začali až od přijetí ke služebnímu poměru.



Graf 13 - Otázka č. 12 (zdroj: vlastní)



**Otázka č. 13: Jak často se nyní věnujete nějaké fyzické aktivitě?**

Na tuto otázku nejvíce policistů odpovědělo, že fyzické aktivitě se věnují 3x a vícekrát týdně. Bylo jich 59 (53,6 %), což je více jako polovina dotázaných. Fyzické aktivitě se 37 (33,6 %) policistů věnuje alespoň jednou až 2x týdně a pouze 14 (12,7 %) policistů se žádné fyzické aktivitě nevěnuje.



Graf 14 - Otázka č. 13 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 14: Snažíte se stravovat zdravě?**

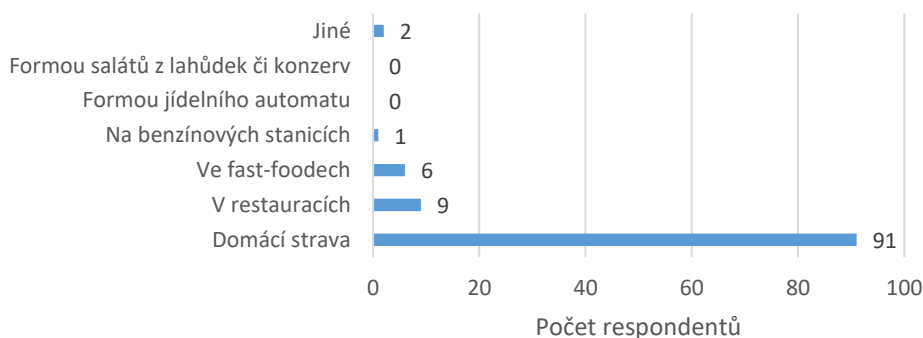
Nejčastější zvolenou odpovědí bylo, že respondenti snaží příležitostně zdravě stravovat, tuto odpověď volilo 50 (45,5 %) policistů. Dále se 31 (28,2 %) policistům se daří stravovat zdravě, ale 23 (20,9 %) policistům se to nedaří. Nejméně početná skupina o 6 (5,5 %) policistech odpověděla, že se ani nesnaží zdravě stravovat. Odpověděli všichni respondenti.



Graf 15 - Otázka č. 14 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 15: Nejčastější vaše způsoby stravování: (např: domácí strava, fastfoody)**

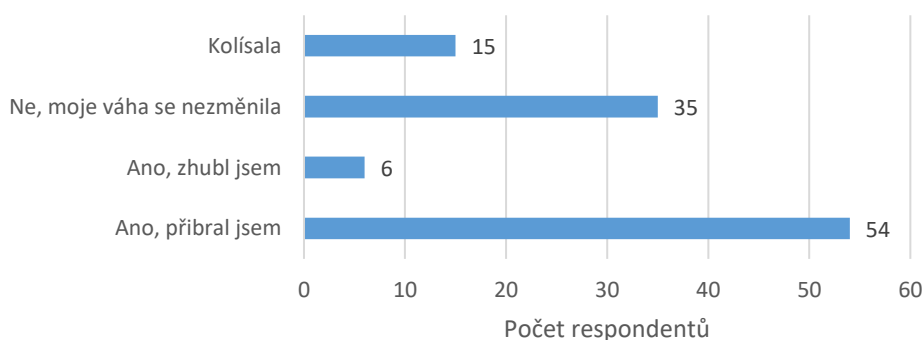
Nejvíce častá odpověď byla domácí strava, k níž se hlásilo 91 (83,5 %) policistů. V restauracích se nejčastěji stravuje 9 (8,3 %) policistů a 6 (5,5 %) ve fast-foodech. Jeden (0,9 %) policista zvolil způsob stravování na benzínových stanicích. Dva (1,8 %) policisté vybrali odpověď „jiné“, ale nic k ní nedopsali. Jeden respondent neuvedl odpověď.

**Nejčastější vaše způsoby stravování: (např: domácí strava, fastfoody)**

Graf 16 - Otázka č. 15 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 16: Změnila se vaše váha v délce trvání služebního poměru?**

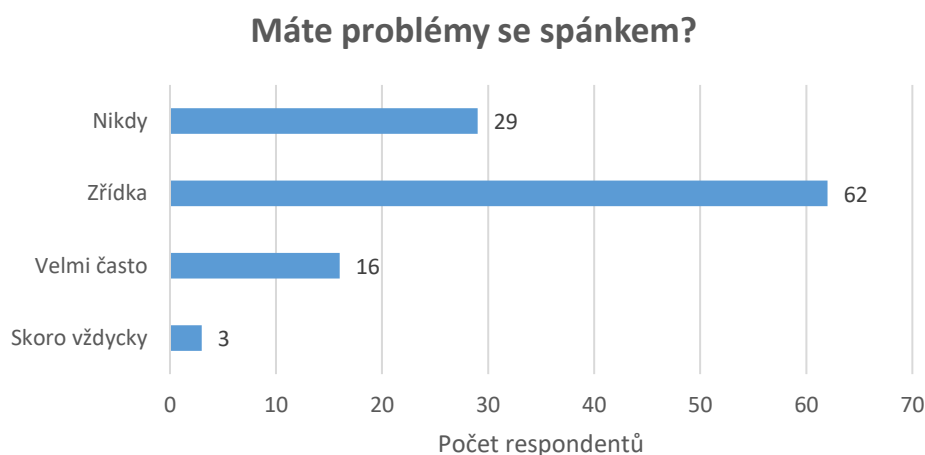
Skoro polovina policistů, konkrétně 54 (49,1 %) uvedla, že přibrala v délce svého trvání ve služebním poměru, naopak pouze 6 (5,5 %) policistům se váha změnila tak, že zhubli. Váha se vůbec nezměnila 35 (31,8 %) policistům a 15 (13,6) policistům váha kolísala. Odpověděli všichni dotázaní respondenti.

**Změnila se vaše váha v délce trvání služebního poměru?**

Graf 17 - Otázka č. 16 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 17: Máte problémy se spánkem?**

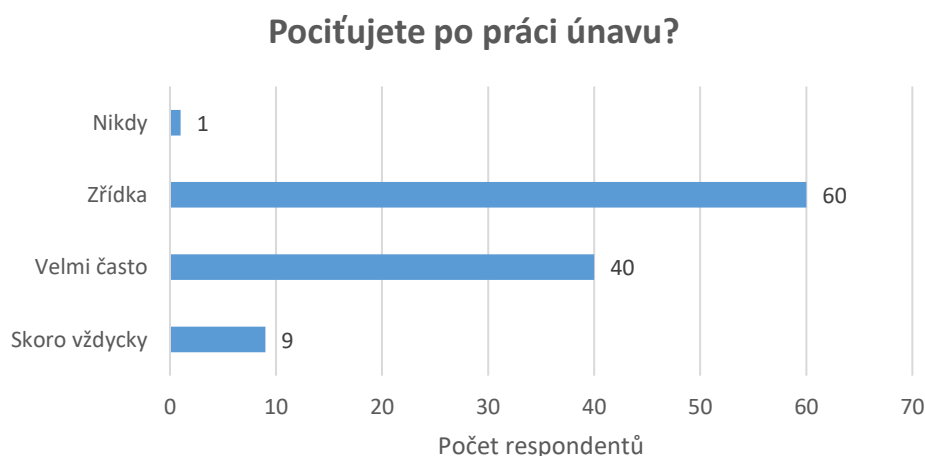
Problémy se spánkem se dle výsledků dotázaných respondentů objevují nejčastěji zřídka a to u 62 (56,4 %). Problémy se spánkem nemá nikdy 29 (26,4 %) policistů. Velmi časté problémy se spánkem má 16 (14,5 %) a skoro vždycky problémy mají pouze 3 (2,7 %) dotázaní policisté. Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti.



Graf 18 - Otázka č. 17 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 18: Pociťujete po práci únavu?**

Po výkonu své pracovní doby pociťuje až 60 (54,5 %) policistů únavu pouze zřídka. Velmi často ji pociťuje 40 (36,4 %) policistů a 9 (8,2 %) dokonce skoro vždycky. A jediný (0,9) dotázaný policista nepociťuje únavu po práci nikdy. Odpovědělo 100 % dotázaných.

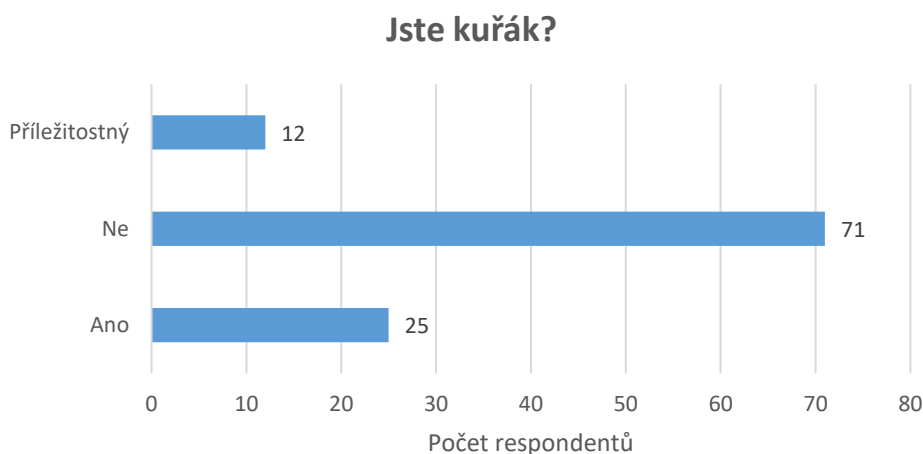


Graf 19 - Otázka č. 18 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 19: Jste kuřák?**

Většina, což je 71 (65,7 %) dotázaných policistů odpovědělo, že nekouří a pouze 25 (23,1 %) policistů kouří. Mezi příležitostné kuřáky se řadí 12 (11,1 %) policistů. Dva dotázaní nevybrali žádnou možnost.

Z výsledků můžeme zde zaznamenat veliký nepoměr kuřáků a nekuřáků a kupodivu takový, že nekouřících policistů je o 42,6 % více než kouřících.



Graf 20 - Otázka č. 19 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 20: Jak často požíváte alkohol ve větší míře?**

Nejvíce dotázaných policistů u této otázky odpovědělo, že požívá alkohol ve větší míře jenom zřídka. Občas požívá ve větší míře alkohol 33 (30,3 %) dotázaných respondentů a 3 (2,8 %) požívají alkohol často. Abstinenty u dotázaných policistů je 10 (9,2 %). Jediný respondent neodpověděl.

Můžeme z výsledků konstatovat, že téměř většina nemá problémy s alkoholem krom možných tří respondentů ze 109 odpovídajících.

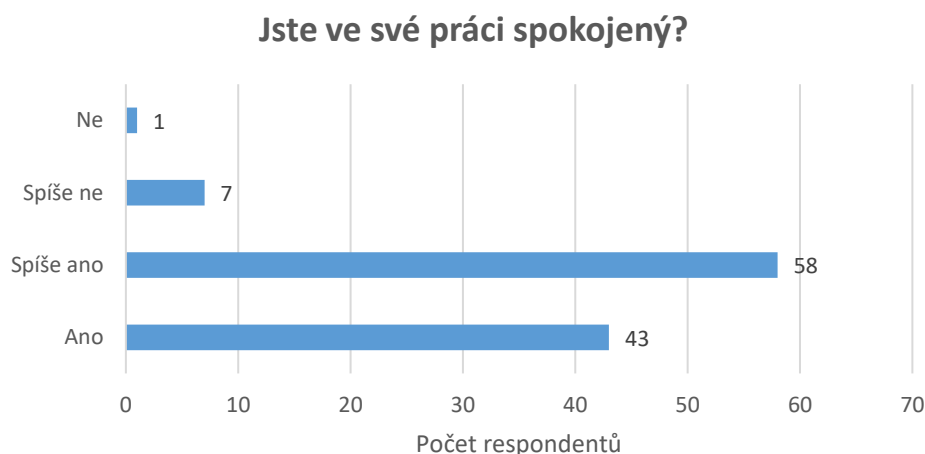


Graf 21 - Otázka č. 20 (zdroj: vlastní)

### Otázka č. 21: Jste ve své práci spokojený?

Na otázku, zdali jsou policisté České republiky spokojeni ve své práci, odpověděla většina tak, že 58 (53,2 %) policistů zvolila odpověď spíše ano a 43 (39,4 %) policistů zvolila odpověď ano. Odpověď spíše ne volilo 7 (6,4 %) dotázaných respondentů a jediný (0,9 %) respondent zvolil jako odpověď ne. Pouze jeden dotázaný policista neodpověděl na otázku.

Výsledek této otázky naznačuje, že četná většina je ve své práci u Policie České republiky spokojena a to konkrétně 92,6 % dotázaných policistů.



Graf 22 - Otázka č. 21 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 22: Cítíte se v práci ve stresu?**

Většina respondentů se na otázku, zdali se cítí v práci ve stresu odpověděla, že zřídka, konkrétně jich bylo 74 (67,3). Velmi často se cítí v práci ve stresu 25 (22,7 %) dotázaných policistů a 10 (9,1 %) se nikdy v práci necítí ve stresu. Naopak skoro vždycky se ve stresu cítí v práci pouze jeden (0,9 %) policista. Na otázku odpověděli všichni respondenti.

Stres, jak jsem již zmiňoval v teoretické části, je stav narušující psychickou odolnost a přidává na psychické zátěži v policejní profesi. Z výsledků odpovědí na tuto otázku dotázaných policistů působících v Olomouckém kraji pociťuje stres v nějaké míře 90,9 %.



Graf 23 - Otázka č. 22 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 23 až 32** (viz. v příloze P II):

**Nemáte dost času dokončit práci?**

Nejčastější zvolenou odpovědí u otázky, zda policisté nemají dost času dokončit práci, byla „zřídka“, kterou zvolilo 76 (69,1 %) respondentů. Následnou nejpočetnější vybranou odpovědí byla „nikdy“ o počtu 16 (14,5 %) policistů. Odpověď „velmi často“ vybralo 13 (11,8 %) respondentů a nejméně volenou odpovědí byla „skoro vždycky“, kde odpověď zvolilo 5 (4,5 %) respondentů.

**Máte pocit zavalenosti z toho, co se od vás očekává?**

Nejčastější zvolenou variantou u otázky, zda policisté mají pocit zavalenosti z toho, co se od nich očekává, byla „zřídka“, kterou zvolilo 69 (62,7 %) respondentů. Následné

nejpočetnější vybrané odpovědi byly „nikdy“ o počtu 20 (18,2 %) policistů a 20 (18,2 %) vybralo odpověď „velmi často“. Nejméně volenou odpovědí byla „skoro vždycky“, kde odpověď zvolil pouze jeden (0,9 %) respondent.

### **Cítíte se zmaten a neschopen dokončit práci?**

Nejčastější zvolenou variantou u otázky, zda policisté se cítí zmateni a neschopni dokončit práci, byla „zřídka“, kterou zvolilo 55 (50 %) respondentů. Následnou neméně početnou vybranou odpovědí byla „nikdy“ o počtu 52 (47,3 %) policistů. Odpověď „velmi často“ vybrali 3 (2,7 %) policisté a nevolenou odpovědí byla „skoro vždycky“, kde odpověď nezvolil ani jeden z respondentů.

### **Přejete si, aby vám někdo pomohl práci dokončit?**

Nejčastější zvolenou variantou u otázky, zda si policisté přejí, aby jim někdo pomohl dokončit práci, byla „zřídka“, kterou zvolilo 67 (60,9 %) respondentů. Následnou nejpočetnější vybranou odpovědí byla „nikdy“ o počtu 34 (30,9 %) policistů. Odpověď „velmi často“ vybralo 7 (6,4 %) respondentů a nejméně volenou odpovědí byla „skoro vždycky“, kde odpověď zvolili 2 (4,5 %) respondenti.

### **Máte pocit, že od vás lidé očekávají příliš mnoho?**

Nejčastější zvolenou variantou u otázky, zda policisté mají pocit, že od nich lidé očekávají příliš mnoho, byla „zřídka“, kterou zvolilo 56 (50,9 %) respondentů. Následnou nejpočetnější vybranou odpovědí byla „nikdy“ o počtu 30 (27,3 %) policistů. Odpověď „velmi často“ vybralo 20 (18,2 %) policistů a nejméně volenou odpovědí byla „skoro vždycky“, kde odpověď zvolili 4 (3,6 %) respondenti.

### **Máte pocit, že vám práce zasahuje do volného času?**

Nejčastější zvolenou variantou u otázky, zda policisté nemají dost času dokončit práci, byla „zřídka“, kterou zvolilo 54 (49,1 %) respondentů. Následnou nejpočetnější vybranou odpovědí byla „velmi často“ o počtu 27 (24,5 %) policistů. Odpověď „nikdy“ vybralo 26

(23,6 %) policistů a nejméně volenou odpovědí byla „skoro vždycky“, kde odpověď zvolili 3 (4,5 %) respondenti.

### **Jste deprimován, když myslíte na všechno, co máte udělat?**

Nejčastější zvolenou variantou u otázky, zda policisté jsou deprimováni, když myslí na všechno, co mají udělat, byla „zřídka“, kterou zvolilo 53 (48,2 %) respondentů. Následnou nejpočetnější vybranou odpovědí byla „nikdy“ o počtu 35 (31,8 %) policistů. Odpověď „velmi často“ vybralo 18 (16,4 %) policistů a nejméně volenou odpovědí byla „skoro vždycky“, kde odpověď zvolili 4 (3,6 %) respondenti.

### **Máte pocit, že přílišným požadavkům, které na vás kladou, není konce?**

Nejčastější zvolenou variantou u otázky, zda policisté mají pocit, že přílišným požadavkům, které na ně kladou, není konce, byla „zřídka“, kterou zvolilo 56 (50,9 %) respondentů. Následnou nejpočetnější vybranou odpovědí byla „nikdy“ o počtu 41 (37,3 %) policistů. Odpověď „velmi často“ vybralo 10 (9,1 %) policistů a nejméně volenou odpovědí byla „skoro vždycky“, kde odpověď zvolili 3 (4,5 %) respondenti.

### **Musíte vynechat jídlo, abyste mohl dokončit načatou práci?**

Nejčastější zvolenou variantou u otázky, zda policisté musí vynechat jídlo, aby mohli dokončit načatou práci, byla „zřídka“, kterou zvolilo 71 (64,5 %) respondentů. Následnou nejpočetnější vybranou odpovědí byla „velmi často“ o počtu 24 (21,8 %) policistů. Odpověď „nikdy“ vybralo 13 (11,8 %) policistů a nejméně volenou odpovědí byla „skoro vždycky“, kde odpověď zvolili 2 (4,5 %) respondenti.

### **Máte pocit, že máte příliš mnoho zodpovědnosti?**

Nejčastější zvolenou variantou u otázky, zda policisté mají pocit, že mají příliš mnoho zodpovědnosti, byla „zřídka“, kterou zvolilo 46 (41,8 %) respondentů. Následnou nejpočetnější vybranou odpovědí byla „velmi často“ o počtu 42 (38,2 %) policistů. Odpověď „nikdy“ vybralo 13 (11,8 %) policistů a nejméně volenou odpovědí byla „skoro vždycky“, kde odpověď zvolilo 9 (8,2 %) respondentů.

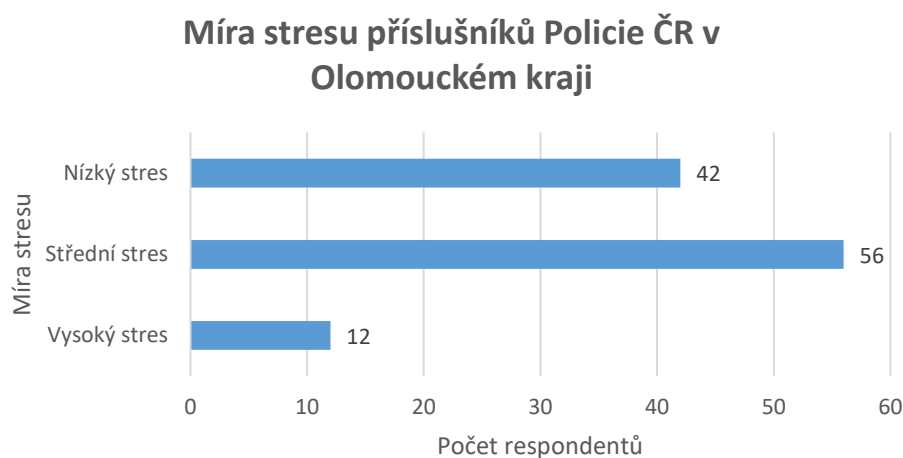


**Výsledek z otázek č. 23 až 32:**

Z každé jednotlivé otázky č. 23 až 32 byl respondentem obodován číslem, které zvolil jako svou odpověď. Uváděl jsem to ve charakterizace dotazníku, ale pro připomenutí odpověď jako: „skoro vždycky“= 4 body, „velmi často“= 3 body, „zřídka“= 2 body a „nikdy“= 1 bod. Následně se body z každé otázky sečetly a respondentovi vyšla míra stresu.

Po sečtení jednotlivých odpovědí každého respondenta vyšlo, že nejvíce respondentů při výkonu služby v profesi trpí střední mírou stresu 56 (50,9 %). V nízkém stresu se nachází 42 (38,2 %) respondentů, a naopak ve vysokém stresu je pouze 12 (10,9 %).

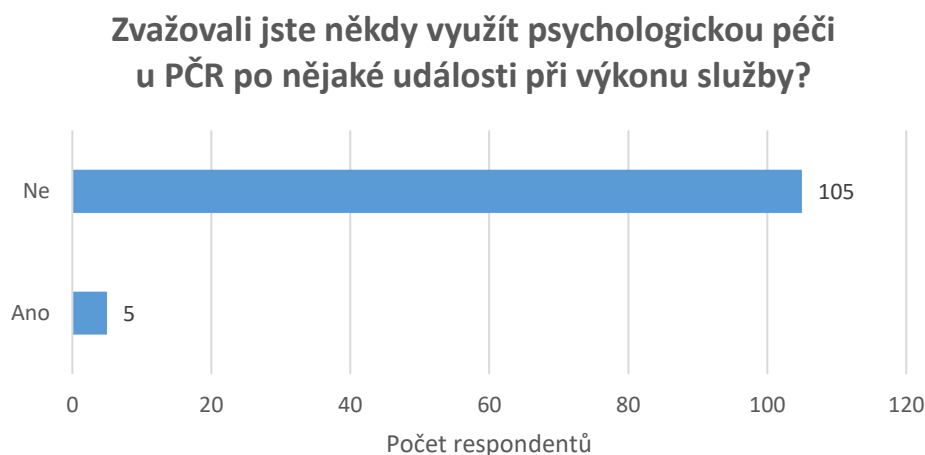
Z výsledku můžeme říct, že znatelný stres pociťuje 61,8 % respondentů a naopak 38,2 % nepociťuje téměř žádný stres či minimální. Tento výsledek je pro mě velice překvapující, protože z teorie je známo, že obecně policejní profese je jedno z nejvíce stresových povolání. Početnější skupinou jsou sice ti respondenti, kteří pociťují stres, ale nečekal jsem, že respondentů s nízkým stresem bude více jak jedna třetina.



Graf 24 - Míra stresu příslušníků PČR (zdroj vlastní)

**Otázka č. 33: Zvažovali jste někdy využít psychologickou péči u PČR po nějaké události při výkonu služby?**

Na otázku, zda odpovídající policisté zvažovali někdy využít psychologickou péči u Policie České republiky po nějaké události při výkonu služby, absolutní většina nezvažovala, konkrétně se jedná o 105 (95,5 %) dotázaných policistů. Jenom 5 (4,5 %) jich psychologickou péči zvažovalo. Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti.

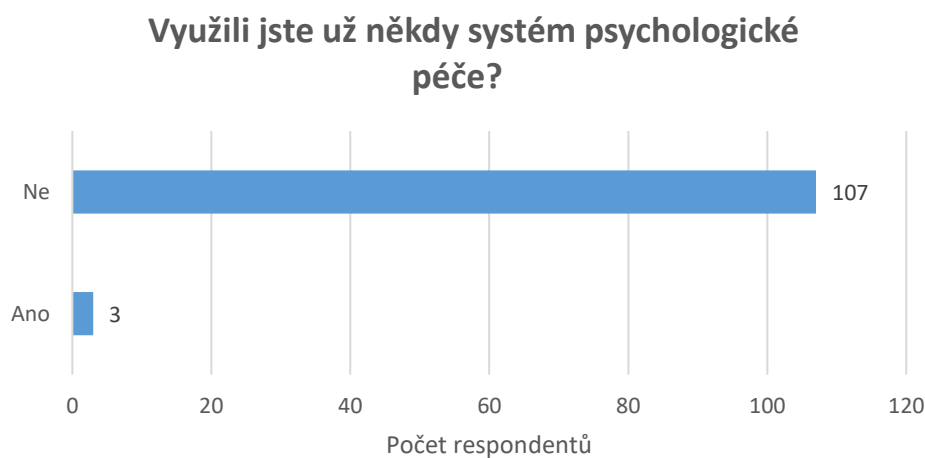


Graf 25 - Otázka č. 33 (zdroj: vlastní)

**Otázka č. 34: Využili jste už někdy systém psychologické péče?**

Na otázku, zda policisté využili někdy systém psychologické péče u Policie České republiky, rezolutní většina nevyužila, konkrétně se jedná až o 107 (97,3 %) dotázaných policistů. Pouze 3 (2,7 %) policisté psychologickou péči využili. Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti.

Jak jsem již zmiňoval v teoretické části, psychologická služba Policie ČR poskytuje péči o duševní zdraví v rámci organizace policejního sboru. Policistům je poskytnuta v případě, že narazí na nepředvídané a náročné životní okolnosti, které nejsou schopni zvládnout sami a z různých důvodů se zdráhají požádat své blízké o pomoc.



Graf 26 - Otázka č. 34 (zdroj: vlastní)

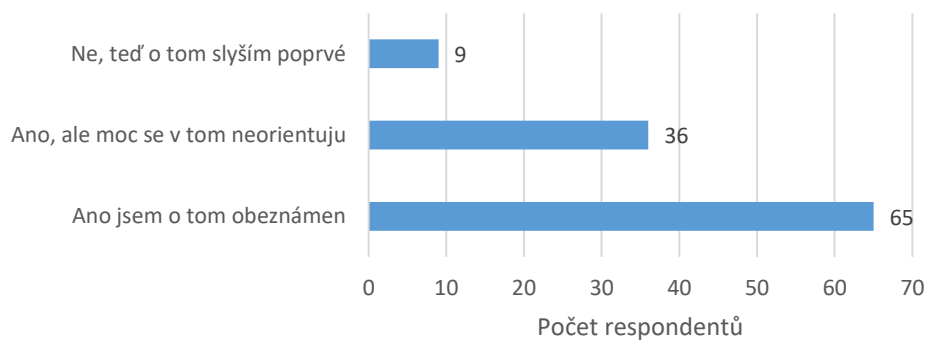
**Otázka č. 35: V případě, že jste využili psychologickou péči, jaká byla?**

Vzhledem k nedostatečnému počtu odpovědí z předchozí otázky je tato irelevantní. (viz. příloha P II)

**Otázka č. 36: Věděli jste vůbec, že jsou takové možnosti psychologické podpory v Policii ČR?**

Většina respondentů je obeznámena o možnostech psychologické podpory v Policii České republiky. Konkrétně je obeznámeno 65 (59,1 %) policistů, oproti tomu jich není obeznámeno pouze 9 (8,2 %), ti zvolili odpověď, že o tom slyší poprvé. Počet dotázaných policistů, kteří o takové podpoře ví, ale moc se v tom neorientují je 36 (32,7 %).

Z výsledku možných odpovědí lze říct, že informovanost mezi příslušníky Policie České republiky v Olomouckém kraji o možnostech psychologické podpory je dostatečná, jelikož 91,8 % dotázaných policistů o této podpoře ví.

**Věděli jste vůbec, že jsou takové možnosti psychologické podpory v Policii ČR?**

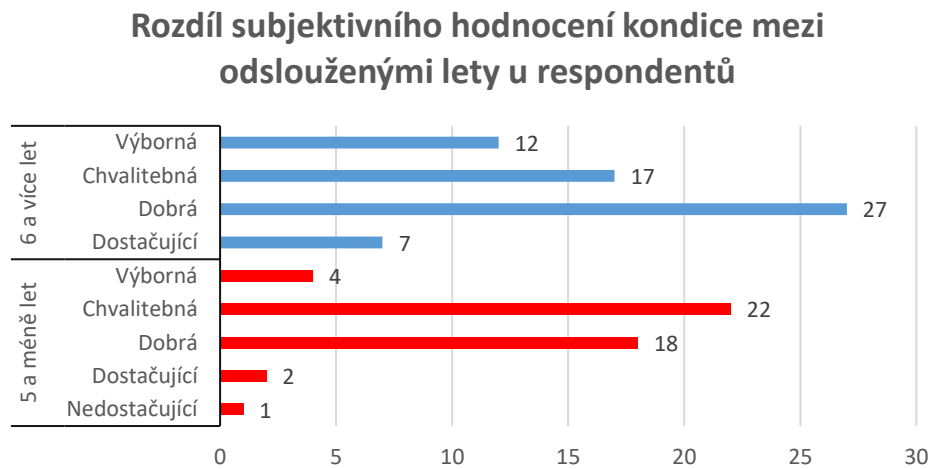
Graf 27 - Otázka č. 36 (zdroj: vlastní)

**6.4 Vyhodnocení výzkumných předpokladů a hypotéz**

Ke stanoveným výzkumným předpokladům a hypotézám, u naší zkoumané problematiky došlo k těmto závěrům:

**V1: Dlouhodobě prožívaná zátěž v rámci služby u Policie České republiky má vliv na fyzické zdraví.**

**H1a: S narůstajícím počtem let odsloužených u Policie České republiky klesá subjektivní hodnocení vlastní fyzické kondice.**



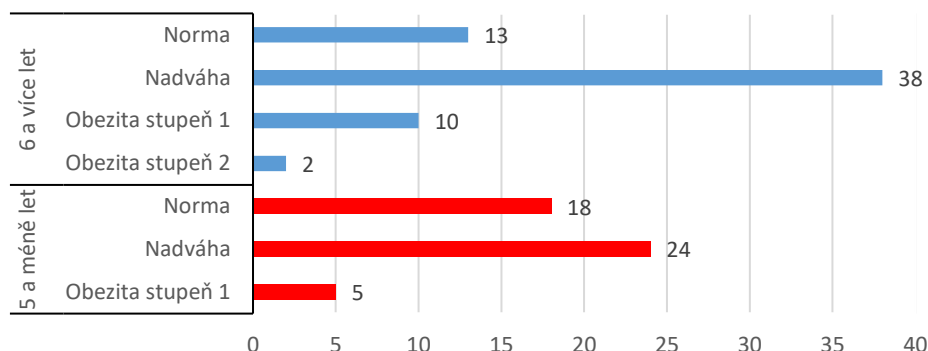
Graf 28 - Subjektivní hodnocení kondice respondentů (zdroj: vlastní)

Na základě vytvoření kontingenčního grafu můžeme vidět téměř srovnatelné odpovědi, jak u respondentů s odslouženou dobou 5 a méně let, tak i u těch s odslouženou dobou 6 a více let. Tvzení jsem si ověřil i pomocí analýza dat korelační analýzou, která má vztah těchto proměnných 0,0.

**Hypotéza č. 1a se nepotvrdila.**

Ve statistice má BMI své uplatnění. BMI je nejpřesnějším způsobem, jak určit, kolik dospělých obyvatel České republiky má nadváhu. BMI je však velmi ošidný údaj, pokud chcete vědět, jak jste na tom konkrétně s postavou. Je to dáno tím, že není schopen zohlednit faktory, jako je věk, pohlaví, množství svalové hmoty atd. Může nastat situace, kdy dle BMI má člověk nadváhu, ale vzhledem k tomu, že je aktivní sportovec s velkým množstvím svalové hmoty bude přesto "štíhlý" a bude mít dobrou postavu. Tím, že svalová hmota váží více než tuk. Ale i přesto je to možné varování, kdy s větší neboli s nepřiměřenou hmotou (BMI) může docházet ke zdravotním problémům, kterými mohou být kardiovaskulární onemocnění či rychlejší opotřebenost kloubů apod. Zde korelace potvrdila střední vztah mezi odslouženými lety a nárustem BMI u respondentů s hodnotou 0,3.

### Rozdíl BMI mezi odslouženými lety u respondentů

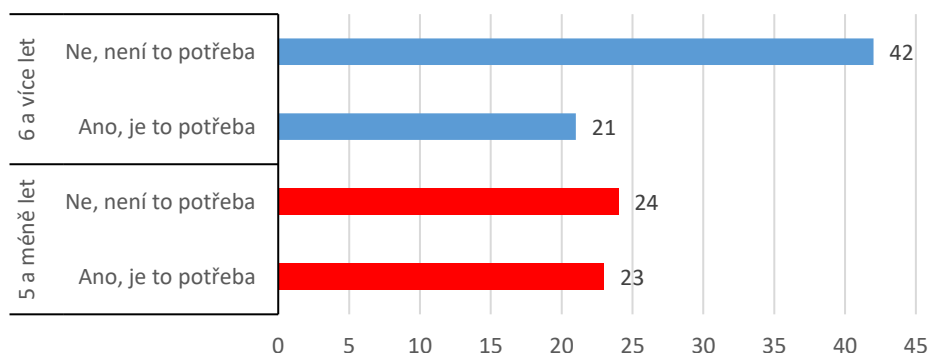


Graf 29 - Kategorie BMI respondentů (zdroj: vlastní)

**H1b: S narůstajícím počtem let odsloužených u Policie České republiky narůstá subjektivní potřeba připravovat se na fyzické přezkoušení.**

Na základě vytvoření kontingenčního grafu můžeme vidět, že respondenti s delší odslouženou dobou nemají potřebu se připravovat na fyzické přezkoušení. Což nám potvrdil i výsledek z korelační analýzy mezi proměnnými  $-0,2$ , kdy s delší odslouženou dobou klesá potřeba se připravovat.

### Rozdíl potřeby přípravy na fyzické přezkoušení mezi odslouženými lety u respondentů



Graf 30 - Potřeba přípravy na fyzické přezkoušení u respondentů (zdroj: vlastní)

**Takže hypotéza č. 1b nepotvrdila, ale mírně ji alternativně odporuje.** Pro větší potvrzení by bylo potřeba provést rozsáhlejší šetření, pro větší jistotu skrze nízkou hodnotu korelace, například přidáním a porovnáním dalšího kraje územní působnosti Policie České republiky.

Dle výsledků byl potvrzen středně těsný vztah mezi odslouženou dobou a BMI, tedy s narůstajícím počtem let u PČR narůstá také BMI. Také byl potvrzen nízký vztah mezi odslouženou dobou a potřebou se připravovat na fyzické přezkoušení. To potvrzuje i otázka č. 16, u které téměř polovina respondentů, konkrétně 54 (49,1 %) uvedla, že přibrala na váze v délce svého trvání ve služebním poměru.

**Výzkumný předpoklad č. 1 byl potvrzen.**

**V2: Dlouhodobě prožívaná zátěž v rámci služby u Policie České republiky má vliv na psychické zdraví.**

**H2a: S narůstajícím počtem let odsloužených u Policie České republiky narůstá míra stresu.**

Dle hodnot kontingenční tabulky nepozorujeme výraznější rozdíly míry stresu mezi respondenty s odlišnou odslouženou dobou. Následující analýza dat pomocí korelace prokázala souvislost mezi proměnnými 0,0.

**Žádná souvislost se nenašla a tato hypotéza se tudíž nepotvrdila.**

Počet respondentů		Počet respondentů	
<b>5 a méně let</b>	<b>47</b>	<b>6 a více let</b>	<b>63</b>
Vysoký stres	5	Vysoký stres	7
Střední stres	24	Střední stres	32
Nízký stres	18	Nízký stres	24

Tabulka 2 - Míra stresu u respondentů (zdroj: vlastní)

Míra stresu se neprokázala rozdílná od respondentů s odlišnou odslouženou dobou u Policie. Nízký vztah byl nalezen sice u pocitu stresu mezi odslouženou dobu, s konkrétní hodnotou 0,2, ale jedná se o čistě subjektivní pocit, což nelze považovat za zcela průkazné. Stejně nízký vztah byl také u dvou proměnných mezi odslouženou dobou a rodinným stavem. Tady se nám může prokazovat vliv věku, kdy více lidí ve vyšším věku budou mít dlouhodobý partnerský vztah. Např. ve věku 18-25 je stále mnoho lidí nezadaných nebo nemají vážný vztah, oproti tomu single lidí nad 40 bude velmi málo.

Psychologickou pomoc zvažovalo 5 respondentů a z toho ji využili 3 a to pouze ti, s delší odslouženou dobou, ale skrze nedostatečné množství respondentů jsou tato data irelevantní.

**Výzkumný předpoklad č. 2 nebyl potvrzen.**

## 7 NÁVRHOVÁ OPATŘENÍ A METODY PREVENCE

Policejní organizace by měla propagovat zdravý životní styl mezi příslušníky, aby se předešlo zhoršení fyzického a psychického zdraví. V nadcházející kapitole budu vycházet z analýzy teoretické části a z výsledků dotazníkového šetření provedeném na policistech.

### Návrhy:

**Příslušníci by měli být podporováni k pravidelné fyzické aktivitě.** Iniciativou by mohlo být zavedení pravidelných fyzických testů pro příslušníky policie, které by byly prováděny pravidelně a měřily by různé aspekty fyzické kondice, jako je síla, vytrvalost a rychlost. Na základě výsledků testů by byly poskytnuty zpětné vazby a individuální plány pro zlepšení kondice. Dále by zároveň mohly být součástí jejich celkového pracovního hodnocení, což by mohlo sloužit jako motivace pro udržování a zlepšování fyzické kondice.

Samotný funkční trénink zavedený do pravidelných tréninkových programů může zahrnovat i taková cvičení, která simulují skutečné pracovní situace, se zaměřením na zlepšení fyzické zdatnosti pro konkrétní úkoly a situace, se kterými se policisté setkávají. Zároveň by se tyto tréninkové programy mohly specializovat tzv. na míru pro jednotlivá oddělení vzhledem k jejich konkrétním potřebám, kde by se zohlednily specifické nároky na fyzickou zdatnost různých oddělení uvnitř policie, jako je například rychlá akce jednotek, vytrvalost pro dlouhodobé nasazení nebo silový trénink pro oddělení zodpovědná za zásahy. Poskytnutím vhodného zázemí a vybavení pro tyto aktivity.

Dalším návrhem je poskytnutí služeb profesionálního trenéra, který by pomohl policistům udržovat si vysokou úroveň fyzické připravenosti a zvládnout náročné výzvy své práce.

Jeho úkoly by mohly být například:

- Zhodnotit, jakou úroveň fyzické připravenosti mají policisté a jaké jsou jejich slabiny. Díky tomu by identifikoval oblasti, ve kterých policisté zaostávají.
- Vytvořit individuální plán tréninku pro každého policistu. Tento plán by měl zahrnovat cvičení, která by pomohla policistům zlepšit jejich slabiny.
- Výběr cvičení, která jsou vhodná pro náročnou práci policistů a pomohou jim zlepšit jejich fyzickou výkonnost a odolnost. Cvičení by měla zahrnovat cardio trénink, posilování, pohybovou flexibilitu a koordinaci.
- Sledovat a hodnotit pokrok policistů a přizpůsobovat plán podle jejich potřeb.

- Pomoc policistům předcházet zraněním tím, že by je naučil správnou techniku cvičení a poskytl jim poradenství ohledně regenerace a odpočinku po náročných policejních operacích a nasazeních. Což by se dalo dosáhnout například pružným pracovním rozvrhem, pravidelnými přestávkami během směn apod.
- Poskytnout potřebné vzdělání o fyzické kondici a fitness a o tom, jak se správně připravit na náročné situace, které by mohly v průběhu své práce zažít

**Příslušníci by dále měli být podporováni k pravidelnému stravování a zdravým stravovacím návykům.** Poskytování informací o zdravé výživě a podpora zdravé stravy pro příslušníky policie. To by mohlo zahrnovat osvětu o výživových doporučeních, poskytování zdravých jídel v policejních zařízeních a podporu individuálního výběru zdravých potravin. Další podporou neboli osvětou v této oblasti by mohl být výživový poradce, který by měl pomoci policistům udržovat si zdraví, energii a dobré fyzické a mentální zdraví.

Jeho úkoly by mohly mít být následující:

- Zhodnotit, jaké potraviny policisté běžně konzumují a jaké jsou jejich stravovací návyky. Rychlejší identifikace chyb při špatném stravování.
- Na základě analýzy stravování vytvořit jídelníček, který by pomohl policistům získat všechny potřebné živiny a energii pro svou práci.
- Navrhnout konkrétní jídla, která by měli policisté jíst. Tato jídla by měla být bohatá na živiny, jako jsou bílkoviny, vláknina a vitamíny.
- Poskytnout potřebné vzdělání o správném stravování a o tom, jaké jsou nejlepší způsoby, jak se stravovat, aby byli v dobré kondici.
- Monitorovat, sledovat a následně průběžně vyhodnocovat, jak si každý policista vede v doporučeném plánu. Případně výsledky potom zkontrolovat.

Mít výživového poradce či profesionálního trenéra na kondiční připravenost na každém oddělení by bylo samozřejmě velice nákladné, proto by mohlo být alternativním řešením, kdyby si to alespoň jeden příslušník z každého oddělení vzal na sebe. Tím myslím, že by si udělal kurz, jak na výživu, tak i na funkční trénink. Samozřejmě by tyto služby nemohl využívat pro širokou veřejnost, protože je ve služebním poměru, ale měl by to na starost pouze ve svém oddělení a pro jeho příslušníky Policie České republiky. Za což by mohl být lépe finančně a pracovním ohodnocen, například formou bonusů za práci navíc.



K těmto navrhovaným programům by nebylo od věci zařadit i pravidelné testování na zdravotní problémy, jako jsou vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění a další rizikové faktory, které mohou například nastat skrze vyšší výskyt nadváhy a obezity. Pravidelnými lékařskými prohlídkami a zdravotními testy by se minimalizovala rizika.

Pracovní zátěž má negativní vliv i na psychické zdraví příslušníků. **Policejní oddělení by mohlo zahrnout péči o psychiku jako součást každodenního plánování a prevence.** To by mohlo zahrnovat pravidelné konzultace s psychologem, pravidelné cvičení zvládání stresových situací a podobně. Tyto informace by mohly být distribuovány prostřednictvím školení, informačních kampaní, interního zpravodaje, webových stránek a dalších komunikačních kanálů.

Dále by psychologická podpora mohla zahrnovat služby jako individuální terapie, skupinové terapie, krizové intervence a další. Individuální terapie by měla být poskytována v důvěrném prostředí, jelikož většina lidí se stydí mluvit o svých psychických problémech. Zvýšení počtu psychologů ve službách policie, aby byla zajištěna dostatečná dostupnost psychologické péče pro všechny příslušníky policie. Tím by se mohla zlepšit přístupnost péče pro příslušníky policie, kteří ji potřebují. Primární podpora by měla být pro příslušníky, kteří utrpěli akutní stresovou událost. Zlepšením komunikace mezi oddělením policie a oddělením psychologie se zajistí to, že psychologové a další odborníci budou informováni o nejnovějších trendech a výzvách, s nimiž se příslušníci potýkají. Tato spolupráce by mohla zahrnovat pravidelná setkání a společná cvičení.

K větší efektivitě psychologické pomoci je důležité ji co nejrychleji poskytnout, když například nastane akutní stresová porucha po traumatizující události. Ale mít psychologa na každém oddělení by bylo příliš nákladné. Proto by už samotná policejní akademie mohla začlenit odborná školení týkající se péče o psychiku a zvládání stresových situací do výcviku příslušníků. To by mohlo vést k většímu zájmu o vzdělávání v této oblasti duševního zdraví a psychologické péče mezi příslušníky policie. Což by následně bylo snadnější pro daného příslušníka policie, který by jevil zájem o odborný výcvik a školení v této oblasti a chtěl by se i následně potom stát interním zdrojem psychologické podpory pro své kolegy na oddělení. Tito vyškolení příslušníci by mohli poskytovat první pomoc psychické povahy svým kolegům v rámci svých oddělení nebo jednotek.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce měla za hlavní cíl (C1) zpracovat literární rešerši zaměřenou na téma psychický a fyzický stav Policie České republiky. Dílčími cíli (C2) bylo pomocí vhodně zvolených metod provést průzkum zjišťující vliv pracovní zátěže na psychický a fyzický stav u příslušníků Policie České republiky a posledním cílem (C3) bylo na základě analýzy získaných dat navrhnout možná zlepšení a metody prevence.

V závěru mé práce lze říci, že cíle bakalářské práce byly splněny. Teoretické poznatky mi pomohly, na co se zaměřit a co zjišťovat. Jako metodu jsem si zvolil dotazníkové šetření a následně provedl sběr dat k analýze dané problematiky. Ze získaných dat jsem za pomoci výzkumných předpokladů a hypotéz zjišťoval, zda prožívaná zátěž v rámci služby u Policie České republiky má vliv na fyzické a psychické zdraví z dlouhodobého hlediska. V poslední řadě jsem na základě analýzy získaných dat z dotazníkového šetření a vyhodnocením výzkumných předpokladů spolu s hypotézami navrhl možné zlepšení a metody prevence ke zkoumané problematice.

Ze stanovených výzkumných předpokladů a hypotéz se u příslušníků Policie České republiky Olomouckého kraje s delší odslouženou dobou potvrdil mírně větší vliv na fyzické zdraví a na psychické zdraví se nepotvrdil. Z interpretace výsledků ze sběru dat můžeme říct, že pracovní zátěž jako taková, má vliv na fyzický a psychický stav příslušníků Policie České republiky. Na základě analýzy dat z dotazníku, jsem navrhnul možné zlepšení a metody prevence v poslední kapitole. Tyto metody prevence jsem rozdělil na 2 kapitoly vyplývající z problematiky. Větší pozornost jsem věnoval první kapitole, neboť z dotazníkového šetření jsem zjistil, že na fyzické přezkoušení se musí připravovat 40,4 % příslušníků a 43,6 % není spokojeno se svojí kondicí. Zároveň jsem do této kapitoly zahrnul i prevenci pravidelného zdravého stravování, neboť pouze 28 % příslušníků se daří stravovat zdravě a 23 % příslušníků se to nedaří. Zbytek nejeví snahu vůbec, nebo jenom příležitostně. Z toho plyne výsledek otázky č.16, kdy skoro polovina respondentů, konkrétně 49,1 % přibrala v délce trvání služebního poměru. Proto v první kapitole navrhuji dostupné prevence a opatření na zlepšení fyzického zdraví příslušníků Policie ČR. Tuto kapitolu dělím na dvě podkapitoly. První podkapitola pojednává o zlepšení fyzické kondice a ta druhá o zkvalitnění pravidelného stravování policistů.

Co se psychické zátěže týká, tak z dotazníků vyplynulo, že většina policistů trpí pouze nízkou střední mírou stresu. Podobně je to i s pocity, kdy pouze 23,6 % subjektivně pociťuje

často v práci stres. Z korelace vyplývá, že policisté cítící se v práci ve stresu mívají problémy se spánkem. Minimum příslušníků zvažovalo či využilo služby psychologické podpory a 40 % není o této službě dobře informováno. Tudíž v druhé kapitole navrhuji opatření na zvýšení podpory psychického zdraví policistů.

Tyto negativní dopady na fyzické a psychické zdraví policistů se mohou projevovat různými způsoby a ovlivňovat i samotnou efektivitu výkonu jejich pracovních povinností. Je důležité, aby byla pracovní zátěž řízena a minimalizována, aby byli příslušníci policie schopni efektivně plnit své pracovní povinnosti. To může zahrnovat poskytování vzdělávání v oblasti zvládání stresu a zdravého životního stylu, stejně jako podporu při překonávání psychických následků způsobených pracovní zátěží. Je také nutné, aby byla pracovní zátěž řízena na úrovni vedení a aby byla vytvořena strategie, která by zahrnovala, například pravidla pro správné rozvržení pracovní doby, poskytování adekvátního množství volného času, podporu pro zdravý životní styl, poskytování psychologické pomoci a přístup k zdravotní péči. Což by znamenalo, aktivní zapojení příslušníků policie do tvorby této strategie a zohlednění jejich potřeb a názorů. To umožní vytvořit efektivní a udržitelnou strategii, která bude fungovat v praxi a přispěje ke zlepšení dané problematiky.

Celkově je tedy nutné, aby se pracovní zátěž příslušníků Policie České republiky nebrala na lehkou váhu a aby byly přijata opatření, která budou pomáhat minimalizovat její negativní dopady na jejich fyzické a psychické zdraví, zlepšit kvalitu jejich práce a podpořit jejich respektované postavení v naší společnosti.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- ANDRŠOVÁ, Alena. Psychologie a komunikace pro záchranáře: v praxi. Praha: Grada, 2012. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4119-2.
- BAŠTECKÁ, Bohumila a Jan MACH. Klinická psychologie. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0617-0.
- BOUCHARD, C., & R.J. SHEPARD. Physical activity, fitness, and health. International proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.
- BRÁZDA, Jan. Komunální policie ve velkých městech. Praha: Vydavatelství PA ČR, 2008. ISBN 978-80-7251-274-4.
- BUNC, Václav. Pojetí tělesné zdatnosti a jejích složek. Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu UK, 1995, 61(5), 6-9. ISSN 1210-7689.
- CVÁČEK, J. Vybrané problémy psychologie v policejní praxi. 1. vyd. Praha: OV SPŠ MV ČR, 2002. 123 s. ISBN neuvedeno.
- ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
- ČERMÁK, Milan. Bezpečnostní příprava. Praha: Armex, 2012. Skripta pro střední a vyšší odborné školy. ISBN 978-80-87451-20-5.
- ČESKO, 1998. Ústavní zákon č. 110/1998 Sb. Zákon o bezpečnosti České republiky. In: Sbíрка zákonů České republiky. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-110>
- ČESKO, 2003. Zákon č. 361/2003 Sb. Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. In: Sbíрка zákonů České republiky. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-361>
- ČESKO, 2008. Zákon č. 273/2008 Sb. Zákon o Policii České republiky. In: Sbíрка zákonů České republiky. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>
- ČÍRTKOVÁ, L., SPURNÝ, J. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. Policista-měsíčník MV, 2001, č. 12 [Elektronická verze].
- ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4.

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Policejní psychologie. 4. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-931-3

HAŠTO, Jozef a Hana VOJTOVÁ. Posttraumatická stresová porucha, bio-psycho-sociálne aspekty EMDR a autogénny tréning pri pretrvávajúcom ohrození: prípadová štúdia. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-2944-1.

HLADKÝ, a kol. Zdravotní aspekty zátěže a stresu: skripta pro posluchače Filozofické fakulty Univerzity Karlovy. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-784-2.

CHALOUPKA, Václav a Lubomír ELBL. Zátěžové metody v kardiologii. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0327-0.

Jong-Ku, L., Hyeon-Gyeong, C., Jae-Yeop, K., Juhyun, N., Hee-Tae, K., Sang-Baek, K., & Sung-Soo, O, Self-resilience as a protective factor against development of post-traumatic stress disorder symptoms in police officers. *Annals Of Occupational & Environmental Medicine*, 28, 1–7, 2016, doi:10.1186/s40557-016-0145-9

KEBZA, Vladimír. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KRCH, František David. SOS nadváha: Průvodce úskalím diet a životního stylu. Praha: Granit, 1993. ISBN 80-85805-12-X.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

MACEK, Pavel a Antonín FILÁK. Základy teorie policejně bezpečnostní činnosti. Praha: Police History, 2004. ISBN 80-86477-21-5.

MACEK, Pavel a Lubomír UHLÍŘ. Dějiny policie a četnictva. Praha: Police History, 2001. ISBN 80-864-7701-0.

MACEK, Pavel a Lubomír UHLÍŘ. Dějiny policie a četnictva. Praha: Themis, 1997. ISBN 80-85821-52-4.

MACEK, Pavel. Dějiny policie a četnictva. Přeložil Lubomír UHLÍŘ. Praha: Police History, 1999. ISBN 80-902-6700-9.

MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-695-3.

MATES, P. Nové policejní právo: právní předpisy s komentářem: podle stavu k ... Praha: Linde, 2006. ISBN 80-7201-590-7.

MATES, P. Policejní právo: právní předpisy s komentářem. Praha: Linde, 2007. ISBN 978-80-720-1672-3.

MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. Pohybové dovednosti – činnosti – výkony. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

NESVADBA, Petr. Policejní etika. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2009. ISBN 978-807-3801-953.

NEŠPOR, Karel. Přirozené způsoby zvládnání stresu. Praha: Raabe, [2019]. ISBN 978-80-7496-.

OSTEN, Petr. Osobní trenér III: Komplexní cvičení pro dokonalou kondici. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1133-8.

PASTUCHA, Dalibor. Tělovýchovné lékařství. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2861-1.

PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

PICHLEROVÁ, Dita. Léčba obezity přehledně a prakticky. Praha: Axonite CZ, 2021. Edice Asclepius. ISBN 978-80-88046-24-0.

PÍTHA, Jan a Rudolf POLEDNE. Zdravá výživa pro každý den. Praha: Grada, 2009. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.

POLICIE. Organizační struktura Policie ČR [online]. [cit. 2023-03-03]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/organizacni-struktura-policie-cr.aspx>.

POLICIE. Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče [online]. [cit. 2023-03-03]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>.

RADVAŇSKÝ, Jiří a Vlastimil VANČURA. Fyziologie tělesné zátěže: Tělesná zátěž. Kardiologická revue 2007, 9. 2007. Dostupné z: <http://www.kardiologickarevue.cz/kardiologicka-revue-clanek/fyziologie-telesnezateze-31798>

RHEINWALDOVÁ, Eva. Dejte sbohem distresu. Ilustroval Alice VEGROVÁ. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN 80-85901-07-2.

SLUŠNÝ, Jaromír. Světové dějiny policie: středověk, novověk. Praha: Slávy dcera, 2006. ISBN 80-903725-2-x.

SOUTHWICK, Steven M. a Dennis S. CHARNEY. The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression. Science [online]. 2012, 338(6103), 79-82 [cit. 2023-03-31]. ISSN 0036-8075. Dostupné z: doi:10.1126/science.1222942

SUCHOMEL, Aleš. Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy). Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.

ŠTEINBACH, Miroslav. 30 let Policie České republiky. Praha: Policejní prezidium ČR, 2021. ISBN 978-80-908139-0-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. Současná psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.

VLKOVÁ, V. Psychická zátěž policajta (ako jej úspešne predchádzať a čeliť). Bratislava: Oddelenie psychológie Odboru vzdelávania a psychológie SPSC MV SR, 1999

VYMĚTAL, Jan. Obecná psychoterapie. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2004. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0723-3.

VYMĚTAL, Š., et al. Možnosti psychologické podpory v Policii ČR. 1. vydání. Praha: Themis, 2010, 79 s. ISBN 978-80-7312-065-8.

WALKER, Matthew P. Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění. Druhé, aktualizované vydání. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2021. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-122-1.

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ASR Akutní stresová porucha

BMI Body mass index (v překladu: Index tělesné hmotnosti)

ČR Česká republika

ČSFR Česká a Slovenská Federativní Republika

PČR Policie České republiky

PTSP Posttraumatická stresová porucha

SKPV Služba kriminální policie a vyšetřování

SNB Sbor národní bezpečnosti

StB Státní bezpečnost (československá politická policie, zpravodajská služba)



## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Organizační struktura Policie ČR (Policie, 2016).....	17
Obrázek 2 - Vztahy mezi pohybovou aktivitou a zdravím. (Suchomel, 2006) .....	23

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Klasifikace BMI (Sucharda, 2007).....	27
Tabulka 2 - Míra stresu u respondentů (zdroj: vlastní).....	62

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1 - První část otázky č. 1 (zdroj: vlastní).....	41
Graf 2 - Kategorie BMI (index tělesné hmotnosti) respondentů (zdroj: vlastní).....	42
Graf 3 - Otázka č. 2 (zdroj: vlastní) .....	43
Graf 4 - Otázka č. 2 (zdroj: vlastní) .....	43
Graf 5 - Otázka č. 4 (zdroj: vlastní) .....	44
Graf 6 - Otázka č. 5 (zdroj: vlastní) .....	44
Graf 7 - Otázka č. 6 (zdroj: vlastní) .....	45
Graf 8 - Otázka č. 7 (zdroj: vlastní) .....	45
Graf 9 - Otázka č. 8 (zdroj: vlastní) .....	46
Graf 10 - Otázka č. 9 (zdroj: vlastní) .....	46
Graf 11 - Otázka č. 10 (zdroj: vlastní) .....	47
Graf 12 - Otázka č. 11 (zdroj: vlastní) .....	48
Graf 13 - Otázka č. 12 (zdroj: vlastní) .....	48
Graf 14 - Otázka č. 13 (zdroj: vlastní) .....	49
Graf 15 - Otázka č. 14 (zdroj: vlastní) .....	49
Graf 16 - Otázka č. 15 (zdroj: vlastní) .....	50
Graf 17 - Otázka č. 16 (zdroj: vlastní) .....	50
Graf 18 - Otázka č. 17 (zdroj: vlastní) .....	51
Graf 19 - Otázka č. 18 (zdroj: vlastní) .....	51
Graf 20 - Otázka č. 19 (zdroj: vlastní) .....	52
Graf 21 - Otázka č. 20 (zdroj: vlastní) .....	53
Graf 22 - Otázka č. 21 (zdroj: vlastní) .....	53
Graf 23 - Otázka č. 22 (zdroj: vlastní) .....	54
Graf 24 - Míra stresu příslušníků PČR (zdroj vlastní) .....	57
Graf 25 - Otázka č. 33 (zdroj: vlastní) .....	58
Graf 26 - Otázka č. 34 (zdroj: vlastní) .....	58
Graf 27 - Otázka č. 36 (zdroj: vlastní) .....	59
Graf 28 - Subjektivní hodnocení kondice respondentů (zdroj: vlastní).....	60
Graf 29 - Kategorie BMI respondentů (zdroj: vlastní) .....	61
Graf 30 - Potřeba přípravy na fyzické přezkoušení u respondentů (zdroj: vlastní).....	61

## SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha P I: Dotazník pro příslušníky Policie České republiky v Olomouckém kraji** (otázky č. 23-33 nejsou v příloze uvedeny, protože se jedná o standardizovanou psychodiagnostickou metodu, kterou je třeba šířit co nejméně pro zachování její spolehlivosti).

**Příloha P II: Grafy vyhodnocených otázek z dotazníku**

# PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK PRO PŘÍSLUŠNÍKY POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY V OLOMOUCKÉM KRAJI

*Dobrý den,*

*jmenuji se Stanislav Březina a jsem studentem třetího ročníku bakalářského studia v oboru Ochrana obyvatelstva na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. V rámci své bakalářské práce na téma „Vliv pracovní zátěže na psychický a fyzický stav Policie České republiky“, realizuji výzkum, jehož součástí je dotazník pro příslušníky Policie České republiky. Dotazník vám zabere necelých 5 minut. U první otázky doplníte požadované údaje a u zbylých otázek už jenom stačí zakroužkovat vámi zvolenou odpověď. Získané informace budou zpracovány zcela anonymně. Děkuji Vám za váš čas a vyplnění dotazníku. V případě dotazů mě kontaktujte: [stanosadilbrezina@seznam.cz](mailto:stanosadilbrezina@seznam.cz).*

1) Váš věk:

Vaše výška:

Vaše váha:

2) Vaše pohlaví?

A. Muž

B. Žena

3) Váš stav?

A. Svobodný/á

B. Rozvedený/á

C. Ženatý/Vdaná

D. V partnerském vztahu

E. Vdovec/Vdova

4) Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

A. Středoškolské s maturitou

B. Vyšší odborné

C. Vysokoškolské bakalářské

D. Vysokoškolské magisterské a výš

5) Vaše odsloužená doba u policejního sboru?

A. 5 a méně let

B. Více jak 5 let a méně jak 15 let

C. 15 a více let

6) Byly pro Vás náročné přijímací fyzické testy?

A. Ano

B. Ne

7) Bylo pro Vás náročné poslední fyzické přezkoušení?

A. Ano

B. Ne

8) Připravujete se na fyzické přezkoušení?

A. Ano, je to potřeba

B. Ne, není to potřeba

9) Máte možnost od zaměstnavatele využívat nějaké sportoviště?

A. Ano

B. Ne

**10) Jste spokojeni se svojí kondicí?**

- A. Ano
- B. Ne

**11) Jak hodnotíte svoji kondici?**

- A. Výborná
- B. Chvalitebná
- C. Dobrá
- D. Dostačující
- E. Nedostačující

**12) Od jaké doby se věnujete nějaké fyzické aktivitě?**

- A. Sportuji od dětství
- B. V průběhu dospívání
- C. Od přijetí ke sboru
- D. Nevěnuji

**13) Jak často se nyní věnujete nějaké fyzické aktivitě?**

- A. Jednou až 2x týdně
- B. 3x a vícekrát týdně
- C. Nevěnuji

**14) Snažíte se stravovat zdravě?**

- A. Ano a daří se mi to
- B. Ano, ale nedaří se mi to
- C. Příležitostně
- D. Ne

**15) Nejčastější Vaše způsoby stravování: (např: domácí strava, fastfoody)**

- A. Domácí strava
- B. V restauracích
- C. Ve fast – foodech
- D. Na benzínových stanicích
- E. Formou jídelního automatu
- F. Formou salátů z lahůdek či konzerv
- G. Jiné...

**16) Změnila se Vaše váha od nástupu do sboru?**

- A. Ano, přibral jsem
- B. Ano, zhubl jsem
- C. Ne, moje váha se nezměnila
- D. Kolísala

**17) Máte problémy se spánkem?**

- A. Skoro vždycky
- B. Velmi často
- C. Zřídka
- D. Nikdy

**18) Pociťujete po práci únavu?**

- A. Skoro vždycky
- B. Velmi často
- C. Zřídka
- D. Nikdy

**19) Jste kuřák?**

- A. Ano
- B. Ne
- C. Příležitostný

**20) Jak často požíváte alkohol ve větší míře?**

- A. Často
- B. Občas
- C. Zřídka
- D. Nepiji alkohol

**21) Jste ve své práci spokojený?**

- A. Ano
- B. Spíše ano
- C. Spíše ne
- D. Ne

**22) Cítíte se v práci ve stresu?**

- A. Skoro vždycky
- B. Velmi často
- C. Zřídka
- D. Nikdy

**33) Zvažovali jste někdy využít psychologickou péči PČR po nějaké události při výkonu služby?**

- A. Ano
- B. Ne

**34) Využili jste už někdy systém psychologické péče?**

- A. Ano
- B. Ne

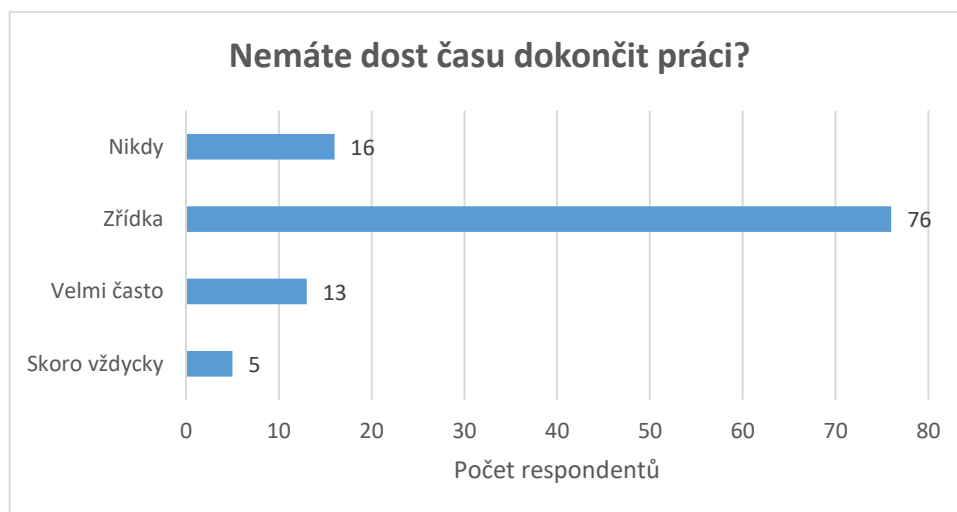
**35) V případě, že jste využili psychologickou péči, jak ji hodnotíte?**

- A. Byla kvalitní
- B. Nebyla kvalitní
- C. Nedokážu posoudit

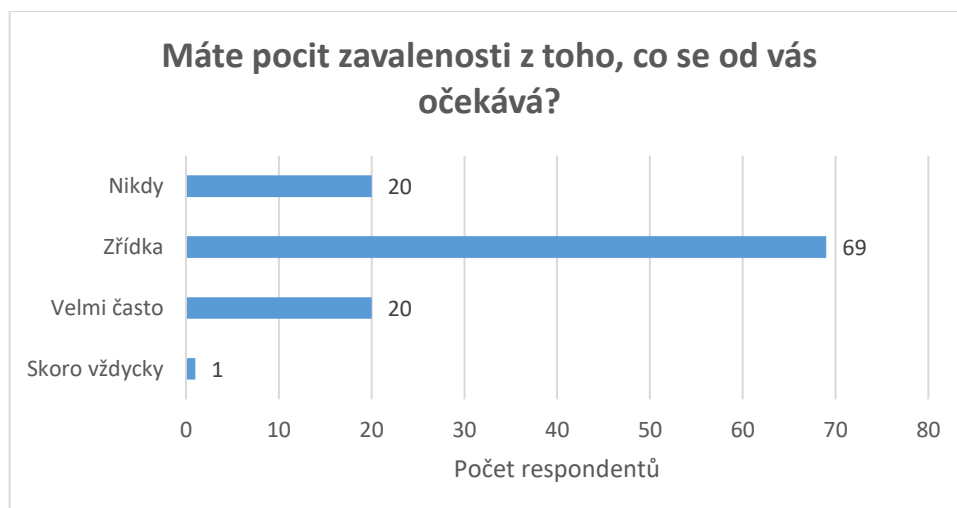
**36) Věděli jste o těchto možnostech psychologické podpory u Policie ČR?**

- A. Ano, jsem o tom obeznámen
- B. Ano, ale moc v tom neorientuji
- C. Ne, teď o tom slyším poprvé

## PŘÍLOHA P II: GRAFY VYHODNOCENÝCH OTÁZEK Z DOTAZNÍKU

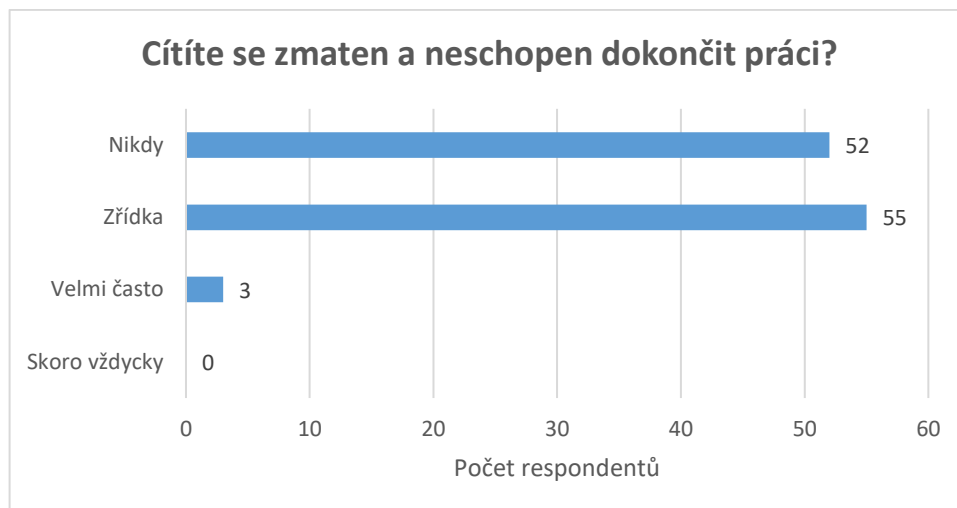


(zdroj: vlastní)

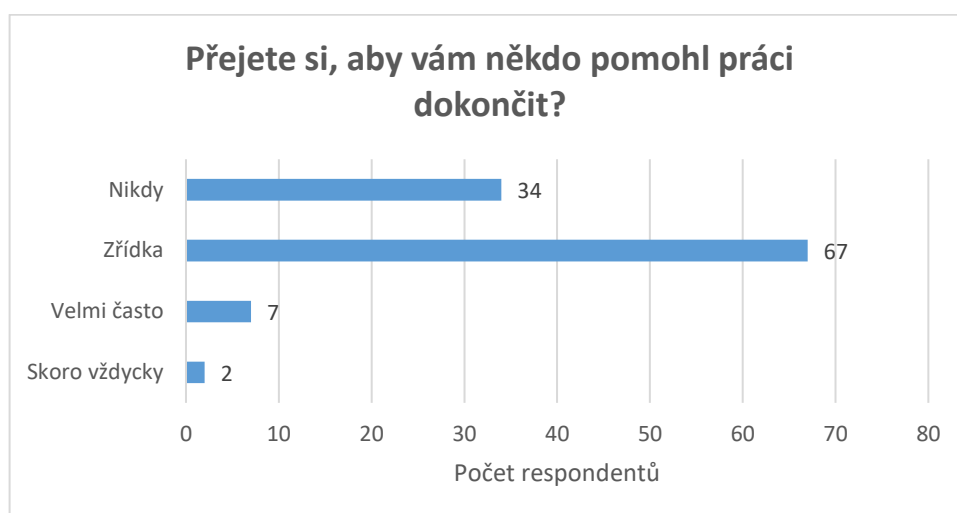


(zdroj: vlastní)

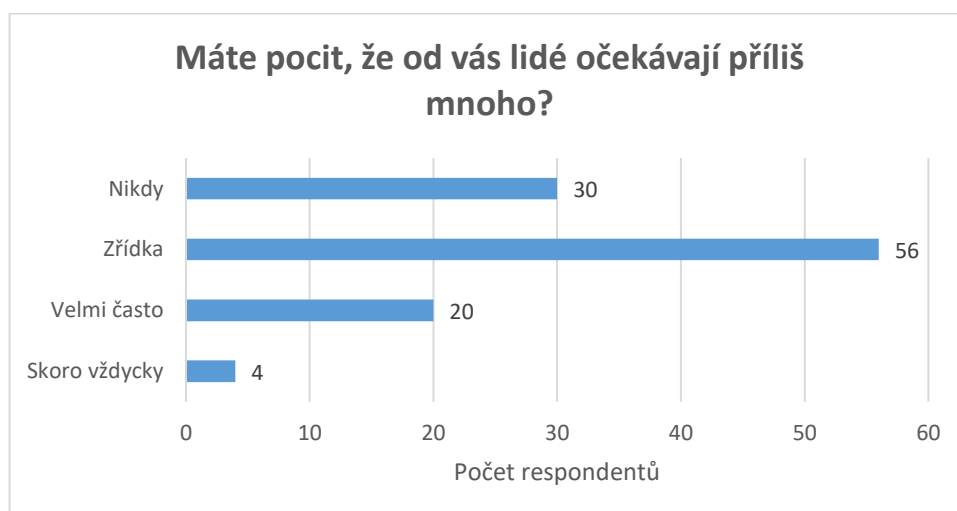




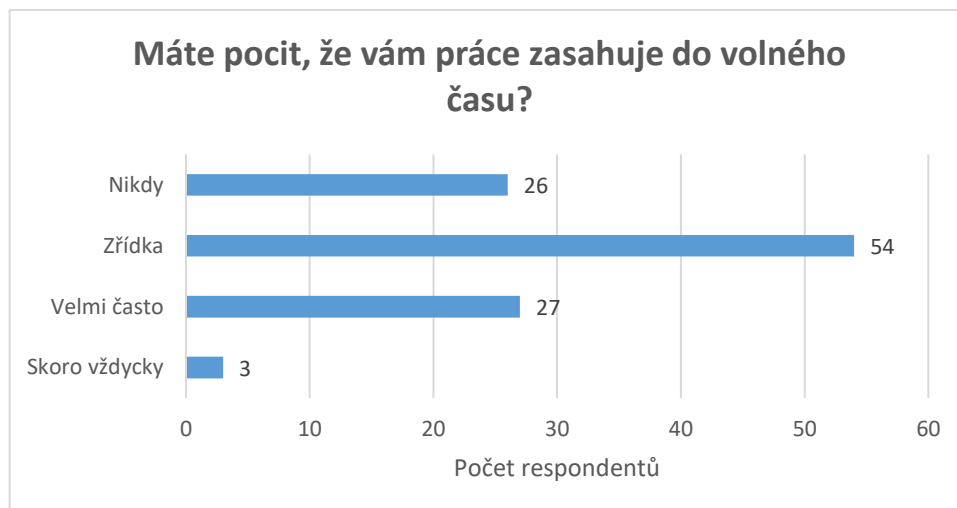
(zdroj: vlastní)



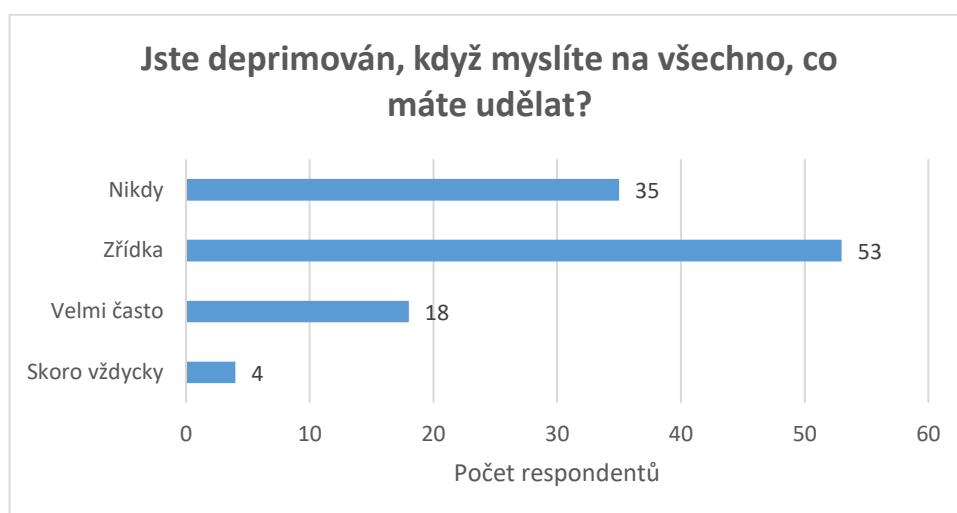
(zdroj: vlastní)



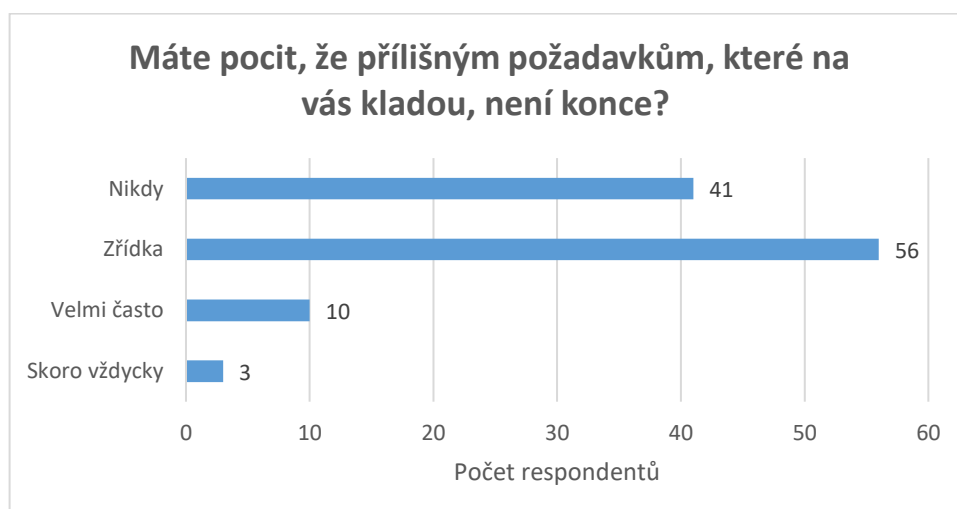
(zdroj: vlastní)



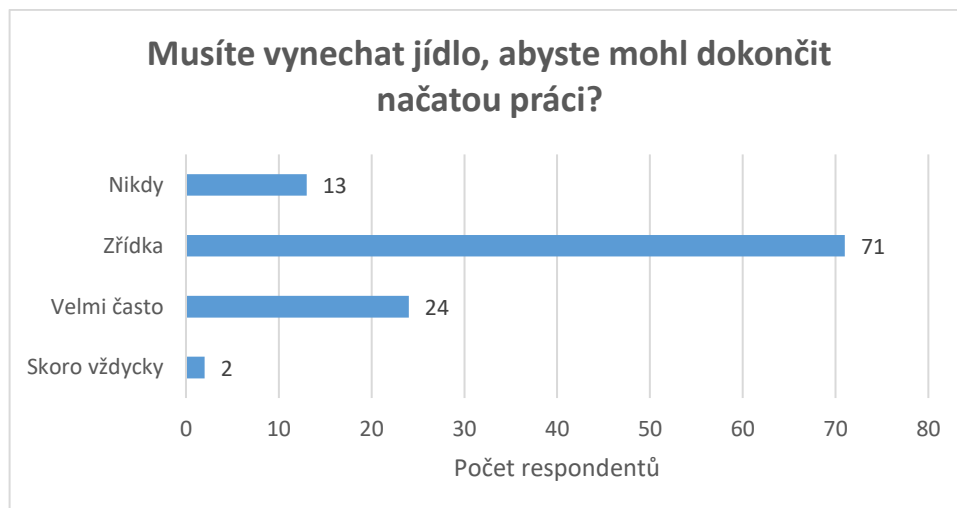
(zdroj: vlastní)



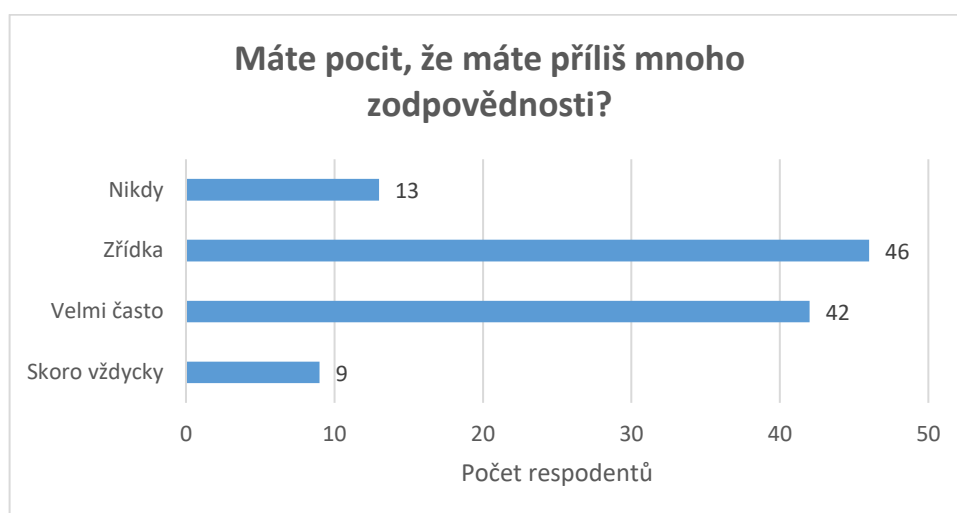
(zdroj: vlastní)



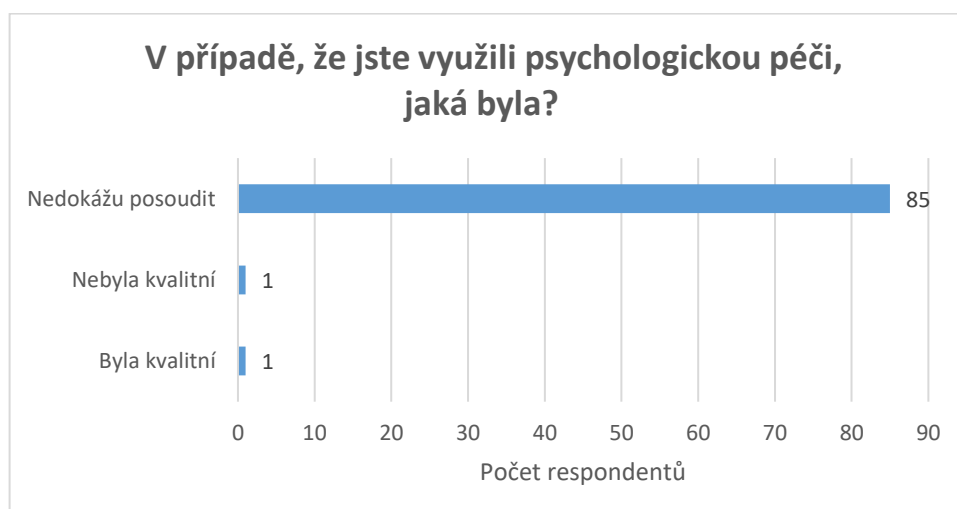
(zdroj: vlastní)



(zdroj: vlastní)



(zdroj: vlastní)



(zdroj: vlastní)