

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

Konzumace alkoholu, stres a pohybová aktivita u vybraných  
útvárů Policie ČR  
Diplomová práce  
(magisterská)

Autor: David Krčmář  
Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.  
Olomouc 2012

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** David Krčmář

**Název diplomové práce magisterské:** Konzumace alkoholu, stres a pohybová aktivita u vybraných útvarů Policie ČR

**Pracoviště:** Katedra rekreologie, FTK UP Olomouc

**Vedoucí práce:** Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2013

**Abstrakt:** diplomová práce (magisterská) se zabývá možným vlivem pohybové aktivity na snížení stresových situací i množství požívaného alkoholu u policistů. Cílem práce je zjištění množství požívaného alkoholu, výskytu stresových situací a vlivu pohybové aktivity u policistů vybraných policejních útvarů. Hlavní cíl práce je řešen za pomoci dílčích cílů. Za pomoci výzkumného šetření zjistit množství požívaného alkoholu a pohybové aktivity u vybraných policejních skupin, zmapovat názor na vztah stresu a policejní práce, taktéž názor na možnost vlivu pohybové aktivity při snížení stresových faktorů a vlivu na množství požívaného alkoholu u vybraných policejních skupin.

**Klíčová slova:** alkohol, pohybová aktivita, policejní profese, stresové situace

**Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.**

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** David Krčmář

**Title of the thesis:** Alcohol consumption, stress and physical activity in selected departments police CR

**Department:** Department of Recreation Science, Faculty of Physical Culture, Palacky University Olomouc

**Supervisor:** Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

**The year of presentation:** 2013

**Abstract:** Thesis (Master) deals with the influence possible influence of physical activity on reducing stress and quantity of alcohol consumption among police officers. The work reveals consumption amount of alcohol, the occurrence of stressful situations and the impact of physical activity on policemen selected departments police CR. The main aim of the work is handled with the help of sub-goals. With the help of research into the amount of alcohol consumption and physical activity with selected departments police CR, map view on the relationship between stress and police work, also the view of the possibility of the influence of physical activity in reducing stress factors and the amount of alcohol consumption with selected police groups

**Keywords:** alcohol, physical activity, police profession, stressful situations

**I agree the thesis paper to be lent within the library service.**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce (magisterská) je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně pod dohledem Mgr. Michala Šafáře, Ph.D. Literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v referenčním seznamu.

V Olomouci dne .....

.....

(podpis)

## **Poděkování**

V první řadě bych chtěl poděkovat všem, kteří mi poskytli hodnotné informace, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout. Dále bych chtěl poděkovat vedoucímu diplomové práce (magisterské) Mgr. Michalovi Šafářovi, Ph.D. za odborné vedení a poskytnutí cenných rad. V neposlední řadě bych chtěl taktéž poděkovat i své rodině, která mi byla při zpracování práce oporou.

# OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>SYNTÉZA POZNATKŮ.....</b>	<b>10</b>
2.1	Policie ČR a její struktura.....	10
2.1.1	<i>Základní povinnosti policisty.....</i>	<i>12</i>
2.2	Vymezení pojmu stres .....	13
2.2.1	<i>Stresové faktory policejní profese.....</i>	<i>16</i>
2.2.2	<i>Vliv stresu na organismus člověka .....</i>	<i>17</i>
2.2.3	<i>Zvládání stresu .....</i>	<i>19</i>
2.3	Akohol .....	20
2.3.1	<i>Základní pojmy.....</i>	<i>20</i>
2.3.2	<i>Alkohol a historie vzniku .....</i>	<i>21</i>
2.3.3	<i>Charakteristika vybraných druhů alkoholických nápojů.....</i>	<i>22</i>
2.3.4	<i>Alkohol a jeho vliv na organismus člověka .....</i>	<i>24</i>
2.4	Pohybová aktivita .....	24
2.4.1	<i>Pohybová aktivita a zdravý životní styl .....</i>	<i>26</i>
<b>3</b>	<b>HLAVNÍ CÍL A DÍLČÍ CÍLE PRÁCE .....</b>	<b>30</b>
3.1	Hlavní cíl práce.....	30
3.2	Dílčí cíle práce.....	30
<b>4</b>	<b>METODIKA PRÁCE.....</b>	<b>31</b>
4.1	Specifikace vybraných policejních útvarů.....	31
4.1.1	<i>Služba pořádkové police.....</i>	<i>31</i>
4.1.2	<i>Služba dopravní police .....</i>	<i>31</i>
4.1.3	<i>Služba kriminální policie a vyšetřování – obecná kriminalita .....</i>	<i>32</i>
4.2	Metodika diagnostiky konzumace alkoholu .....	32
4.3	Výzkumné metody práce .....	33
4.4	Výzkumné techniky práce .....	34
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY .....</b>	<b>35</b>
5.1	Vyhodnocení ankety – obecná část .....	35
5.2	Vyhodnocení ankety – část „A“ .....	40
5.3	Vyhodnocení ankety – část „B“ .....	43
5.4	Vyhodnocení ankety – část „C“ .....	47

<b>6</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>51</b>
<b>7</b>	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>58</b>
<b>8</b>	<b>SOUHRN .....</b>	<b>60</b>
<b>9</b>	<b>SUMMARY .....</b>	<b>61</b>
<b>10</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>62</b>
<b>11</b>	<b>SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....</b>	<b>65</b>
	11.1 Seznam Tabulek .....	65
	11.2 Seznam Grafů .....	65
<b>12</b>	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>67</b>
<b>13</b>	<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>68</b>

# 1 ÚVOD

Policejní profese z historického pohledu patří mezi mnoha profesí, bez kterých by československý stát a později Československá republika nemohly vzniknout a bezpečně se rozvíjet.

Policie České republiky se hrdě hlásí k tradicím prvorepublikových složek, četnictva a státní policie. Přestože samostatný československý stát převzal obě složky z Rakousko – Uherské monarchie, do jejich řad přišli lidé, kteří se zasloužili o vznik republiky – účastníci domácího odboje(...) příslušníci četnictva a státní policie projevili svoje vlastenectví v době ohrožení republiky zejména službou v jednotkách Stráže obrany státu a v době okupace zapojením do protifašistického odboje (Policejní prezidium České republiky, 2010).

Jak je z úvodních slov patrné četnická a policejní profese byla a i v dnešní době je zásadní jistotou bezpečnosti našeho státu a bezpečnosti občanů České republiky. Policie ČR má za hlavní heslo „Pomáhat a chránit“. Policista, aby mohl heslo, tedy spíše závazek naplnit musí splňovat mnoho náročných kritérií, které umožňují zodpovědně a kvalitně vykonávat policejní profesi. Mezi tyto základní kritéria patří fyzická a psychická způsobilost. Policisté se při výkonu svého povolání setkávají s mnoha stresujícími situacemi, které v nich mohou zanechat hlubokou stopu, neboť i policista, který je vybrán a vycvičen k tomu aby je zvládal, je také jen člověk. A tak se může stát, že v důsledku stresových situací dojde k tomu, že nebude schopen situace sám zvládat a bude hledat pomoc v nevhodném rádci, tedy v alkoholu.

Alkohol je v naší společnosti poměrně rozšířený fenomén, který plní u každého z nás jinou roli. Někteří jej pijí pro zábavu, jiní pro uvolnění a další pro zahnání stresu a smutku. Bohužel pouze tenká hranice nás odděluje od občasného požívání alkoholu k závislosti na alkoholu vypěstované. Tuto hranici, která není jasně definována, jasně vytýčena může lehce překročit každý z nás, tedy i policejní profesi nevyjímaje, která je, jak jsme již uvedli, náročná na výskyt stresových situací.

Výběr tématu diplomové práce je umocněn tím, že jsem byl řadu let ve služebním poměru Policie ČR a vykonával policejní profesi na pozici, kde jsem se mohl setkat se všemi faktory, které prostupují celým tématem mé práce. Těmito faktory především jsou - profesní stres, alkohol a pohybová aktivita. Všechny zmíněné faktory jsem během svého výkonu povolání vnímal a na základě získaných informací a zkušeností jsem si i zvolil námět diplomové práce (magisterské), neboť si myslím, že



toto téma je stále aktuální a jeho studium může do řady věcí vnést světlo a mnohým lidem pomoci i nastínit řešení a možná i nalézt tu správnou cestu.

Hlavním cílem práce je zjištění množství požívaného alkoholu, výskytu stresových situací a pohybové aktivity u policistů vybraných policejních skupin. Skupina respondentů byla rozdělena do třech skupin podle druhu vykonávané policejní profese se zaměřením na očekávanou přítomnost stresových situací.

Dílčí myšlenkou diplomové práce je snaha o poznání vztahu policejní profese, stresových situací, požívání alkoholu a pohybové aktivity, jako jednu z možných alternativních a preventivních náhrad požívání alkoholu. Souhrn poznatků by nám měl napomoci ke správnému uchopení zvoleného tématu a širšího pohledu na sledovanou problematiku a to zejména v řešení praktické části práce.

**„Alkohol je látkou, která je cizím vetřelcem v našem těle, a proto příroda jako nejvyšší zákonodárce života dala našemu organismu přesné pokyny, jak si počínat s alkoholem, jestliže naše vůle byla tak slabá a připustila jeho invazi“ (Bartošek, 1963).**

## 2 SYNTÉZA POZNATKŮ

Obsáhlý souhrn poznatků z oblasti alkoholu, stresu, pohybové aktivity a policejní profese nám přinese základní pohled na dílčí kapitoly, které budou základem pro širší zkoumání v praktické části. Bez poznání vzájemných vazeb, jejich vzniků a pozdějších změn bychom nebyli schopni vhodně a systematicky uchopit sledovaný problém, jehož závěry by nám mohli uniknout a náš směr by se odklonil od určené osy studovaného předmětu.

### 2.1 POLICIE ČR A JEJÍ STRUKTURA

Policie České republiky je jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor zřízený zákonem České národní rady ze dne 21. června 1991. Slouží veřejnosti (...) Policie České republiky je podřízena ministerstvu vnitra. Tvoří ji policejní prezidium, útvary s celostátní působností, krajská ředitelství policie a útvary zřízené v rámci krajských ředitelství. Zákon zřizuje 14 krajských ředitelství policie. Jejich územní obvody se shodují s územními obvody 14 krajů České republiky. Úkoly Policie České republiky plní 47 000 policistů a 11 000 zaměstnanců policie (Policie ČR, 2010).

Výčet hlavních úkolů Policie ČR uvádíme z důvodů souhrnného poznání náročnosti policejní profese, který nám pomůže, v praktické části, pro lepší orientaci v řešeném problému a pochopení vztahu policejní profese, pohybové aktivity, alkoholu a možných stresových situací, které vznikají při výkonu tak náročného povolání, jakým bezesporu povolání policisty je.

Policie ČR podle zákona č. 273/2008 sb. o policii ČR plní zejména tyto úkoly:

- a) Chrání bezpečnost osob a majetku,
- b) Spolupůsobí při zajišťování veřejného pořádku, a byl-li porušen, činí opatření k jeho obnovení,
- c) Vede boj proti terorismu,
- d) Odhaluje trestné činy a zjišťuje jejich pachatele,
- e) Koná vyšetřování o trestných činech,
- f) Zajišťuje ochranu státních hranic ve vymezeném rozsahu,
- g) Zajišťuje ochranu ústavních činitelů České republiky a bezpečnost chráněných osob, kterým je při jejich pobytu na území České republiky poskytována osobní ochrana podle mezinárodních dohod,

- h) Zajišťuje ochranu zastupitelských úřadů, ochranu sídelních objektů Parlamentu, pokud zákon nestanoví jinak, prezidenta republiky, Ústavního soudu, ministerstva zahraničních věcí, ministerstva vnitra a dalších objektů zvláštního významu pro vnitřní pořádek a bezpečnost, které určí vláda na návrh ministra vnitra; rovněž zajišťuje ochranu objektů, pro které taková ochrana vyplývá z mezinárodní dohody, kterou je Česká republika vázána,
  - i) Dohlíží na bezpečnost a plynulost silničního provozu a spolupůsobí při jeho řízení,
  - j) Odhaluje přestupky,
  - k) Projednává přestupky, pokud tak stanoví zvláštní zákon,
  - l) Vede evidence a statistiky potřebné pro plnění svých úkolů,
  - m) Vyhláší celostátní pátrání; přitom je oprávněna zveřejňovat údaje nezbytné k identifikaci hledaných osob,
  - n) Na základě vyznění orgány Vězeňské služby České republiky provádí úkony související s bezprostředním pronásledováním osob, které uprchly z výkonu vazby nebo z výkonu trestu odnětí svobody,
  - o) Zadržuje svěřence s nařízenou ústavní nebo uloženou ochrannou výchovou, kteří jsou na útěku, a spolupůsobí při jejich vyhledávání,
  - p) Zajišťuje pohotovostní ochranu jaderných zařízení, která určí vláda České republiky, a podílí se na fyzické ochraně jaderného materiálu při jeho přepravě podle zvláštního zákona,
  - q) Kontroluje doklady o pojištění odpovědnosti za škodu způsobenou provozem vozidla podle zvláštního právního předpisu.
- (2) Policie plní též úkoly státní správy, pokud tak stanoví zvláštní zákon.
- (3) Policie plní rovněž úkoly při zabezpečování místních záležitostí veřejného pořádku, které jí ukládají příslušné orgány obcí za podmínek stanovených zvláštními předpisy.
- (4) Úkol odhalovat a prověřovat skutečnosti nasvědčující tomu, že byl spáchán trestný čin, jehož pachatelem je policista, a zjišťovat pachatele plní postupem podle trestního řádu útvar ministerstva pro inspekční činnost, přímo řízený ministrem vnitra (zákon č. 273/2008 sb. o polici ČR).

### **2.1.1 Základní povinnosti policisty**

Podle zákona 273/2008 sb. má každý policista mnoho povinností, které se neváží pouze k výkonu policejní profese ve službě, ale taktéž i mimo službu. Proto se policejní práce řadí mezi ty profese, které vyžadují neustálou pozornost a bdělost, neboť kdokoliv a kdykoliv může policistu požádat o pomoc a on je podle níže uvedených paragrafů povinen pomoci a případně i zasáhnout, aby ochránil zejména lidské životy a zdraví občanů.

#### **§ 9**

##### **Zdvořilost**

Policista a zaměstnanec policie jsou při plnění úkolů policie povinni dodržovat pravidla zdvořilosti a dbát cti, vážnosti a důstojnosti osob i své vlastní (zákon č. 273/2008 sb. o polici ČR).

#### **§ 10**

##### **Iniciativa**

- (1) V případě ohrožení nebo porušení vnitřního pořádku a bezpečnosti, jehož odstranění spadá do úkolů policie, je policista ve službě nebo zaměstnanec policie v pracovní době povinen provést úkon v rámci své pravomoci (dále jen „úkon“) nebo přijmout jiné opatření, aby ohrožení nebo porušení odstranil.
- (2) Policista má povinnost podle odstavce 1 i v době mimo službu, je-li bezprostředně ohrožen život, zdraví nebo svoboda osob anebo majetek nebo došlo-li k útoku na tyto hodnoty.
- (3) V případě ohrožení nebo porušení vnitřního pořádku a bezpečnosti, k jehož odstranění je příslušný jiný orgán veřejné správy a hrozí-li nebezpečí z prodlení, je policista ve službě nebo zaměstnanec policie v pracovní době povinen přijmout vhodné opatření k odstranění bezprostředně hrozícího nebezpečí a v případě potřeby vyrozumět příslušný orgán veřejné správy. Nehrozí-li nebezpečí z prodlení, policista ve službě nebo zaměstnanec policie v pracovní době tento orgán o tomto ohrožení nebo porušení bez zbytečného odkladu vyrozumí (zákon č. 273/2008 sb. o polici ČR).

### **Přiměřenost postupu**

Policista a zaměstnanec policie jsou povinni:

- a) Dbát, aby žádné osobě v důsledku jejich postupu nevznikla bezdůvodná újma,
- b) Dbát, aby jejich rozhodnutím neprovést úkon nevznikla osobám, jejichž bezpečnost je ohrožena, bezdůvodná újma,
- c) Postupovat tak, aby případný zásah do práv a svobod osob, vůči nimž směřuje úkon, nebo osob nezúčastněných nepřekročil míru nezbytnou k dosažení účelu sledovaného úkonem (zákon č. 273/2008 sb. o polici ČR).

## **2.2 VYMEZENÍ POJMU STRES**

Policejní práce je velice náročná po fyzické i psychické stránce. V této kapitole se zaměříme na psychickou náročnost policejní profese definováním stresu, který je přítomen u každého z nás, tedy ani policisty nevyjímaje.

U policistů je větší výskyt alkoholismu, rozvodů a suicidálních pokusů a mnoho lidí se domnívá, že policejní práce je výjimečně stresující díky častému kontaktu policistů s lidským utrpením a násilím (Storch, Panzarella, 1996).

Šolcová (1995) uvádí, že „Stres je proces, který vzniká jako odpověď na nadměrné požadavky kladené na naše tělesné a duševní rezervy. Nesoulad mezi požadavky, které na nás doléhají a našimi schopnostmi na tyto požadavky odpovědět, je prožíván jako ohrožení rovnováhy organismu a lidské tělo na takovou situaci okamžitě reaguje. Podnět, který spouští tuto reakci, bývá nazýván stresorem“.

Podle nás velice výstižně charakterizuje pojem stres Blahušová (2005), která uvádí „Stres je součástí každodenního života. Každý z nás by měl být schopen se se stresem vypořádat. Stres je emocionální, mentální a fyziologická odpověď našeho organismu na mimořádně silný podnět neboli stresor. Cílem je připravit organismus na zvýšený výdej energie ve formě útoku nebo útěku. Stres není způsoben událostí, nýbrž reakcí na specifickou situaci nebo událost (stresor)“. Tento názor definuje stres, jako něco s čím je třeba počítat osobně. Co je a co na nás někdy zaútočí, proto je důležité být připraven na útoky stresu zaměřené na naši psychickou i fyzickou stránku člověka.

Další teoretickou definici přikládá Vymětal (2004) „Stresem rozumíme stav vyvolaný působením určitých podnětů v nadměrném množství a po delší dobu“.

Stres je nespecifická (tj. nastávající po nejrůznějších zátěžích stereotypně) fyziologická reakce organismu na jakýkoliv nárok na organismus kladený (Schreiber, 1992).

Velice zajímavou definici stresu uvedl ve své knize Křivohlavý (1994) „Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je něčím buď přímo ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti těmto nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“

Stres můžeme tedy jednoduše charakterizovat jako porušení rovnováhy mezi vnitřním stavem jedince a podmínkami a vlivy jeho okolního prostředí (Štikar, 2003).

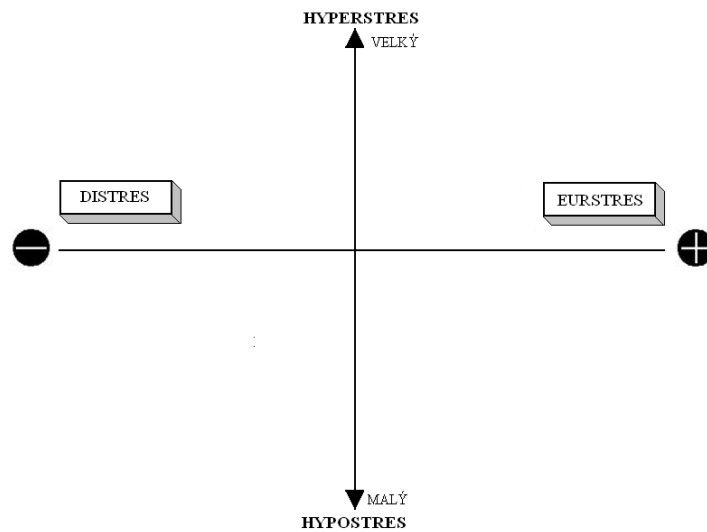
Další obsáhlou definici ve své práci přidává Kotulán (2002) „Stres je reakce organismu, vlastní nejen člověku, ale všem živým tvorům. Je pro zachování života nesmírně důležitá, protože nás připravuje na náročné situace a pomáhá nám přežít v krajně nepříznivých podmínkách. Kdyby neexistoval mechanismus stresové reakce, zahynuli bychom při prvním nebezpečí. Ze života tedy nelze stres odstranit, je třeba se s ním naučit správně zacházet, naopak je pro život nutný. Soustavně se uplatňuje nervové napětí, vyplývající ze systému přesně plánované a časované práce, z vnuceného tempa a nutnosti podřizovat se po řadu hodin denně požadavkům jak školní, tak pracovní kázně, z hodnocení výsledků práce a jejich srovnání s výsledky ostatních i z tlaku soutěživosti v kolektivu“. Kotulán chápe stres jako nedílnou součásti našeho života, do jisté míry i potřebnou součást, bez které bychom se nebyli schopni vyrovnat s jakýmkoliv nebezpečím vznikajícím v našem okolí.

Ve své knize Schreiber (1992) rozlišuje „Stres z okolí (znečištění, hluk, přelidnění), z vlastního těla (přepjetí organismu, nemoc, zranění), nebo z vlastní mysli (negativní úvahy, výtvoř představitosti a myšlení). Podle působení a dopad na náš organismus dělíme stres na pozitivní (eustres) a negativní (distres)“.

Pozitivní, aktivující stres, který nás motivuje k tvořivým změnám aktuálně nevyhovujících vnějších i vnitřních podmínek a po kterém zavládne nová vyváženost, homeostáza, nazýváme eustresem. Eustres zažíváme do jisté míry před důležitou schůzkou, výkonem, v nových podmínkách. Cítíme, jak se mobilizují naše síly, jak jsme schopni „překonat sebe sami“. Škodlivý stres negativní stres, o kterém se teď tolik hovoří, se nazývá distres (Šubíková, 2009).

Šubíková 2009 uvádí, že „Stres dále můžeme rozlišovat podle intenzity na hypostres, který je slabší a organismus si na něj může zvyknout, adaptovat se a na

hyperstres, přesahující hranice adaptability, který způsobuje selhání, psychické, nebo fyzické zhroucení a v krajním případě i smrt“.



Obrázek 1 Dimenze stresu (Zdroj: Křivohlavý, 1994)

Policisté se při výkonu svého povolání setkávají s mnoha stresovými situacemi, které v nich mohou zanechat nepříjemné vzpomínky, nepříjemné zkušenosti a tudíž narušit jejich celkovou psychickou stabilitu, která je velice podstatná pro výkon policejní profese. Jak ve své práci uvádí Řehulka, Řehulková (2001) “Řada lidí postižených příznaky stresu vůbec nevyhledá pomoc lékařů, u těch, kteří ji vyhledají, není většinou příčina správně rozpoznána. Medicína není stále ještě připravena na zvládnání problematiky stresu. Tato problematika vyžaduje určité psychologické znalosti a dovednosti. K horší rozeznatelnosti příčin onemocnění ze stresu vede i rozmanitost jeho forem a jeho neomezený výskyt. Stresem mohou být postiženi ženy, muži děti i staří lidé. Výskyt závažného stresu v naší společnosti lze v současnosti pouze odhadovat, lze se však domnívat že se závažný stres vyskytuje až u jedné třetiny dospělé populace“. Proto se domníváme, že je velice podstatné a důležité, aby se přítomnost stresu u policistů rozpoznala v samém zárodku a byl řešen pod odborným dohledem. Pak by nemělo docházet k situacím, kdy policista nebo kdokoliv jiný, bude řešit stres požíváním nadměrného množství alkoholických nápojů.

### 2.2.1 *Stresové faktory policejní profese*

U policejní profese je přítomno mnoho stresových faktorů (stresory), které mají bezesporu velice zásadní vliv na výkon policistů.

Stresory jsou podněty různého charakteru (fyzikální, chemické, psychosociální), které jsou subjektivně prožívány a hodnoceny jako zátěžové. Ačkoliv jsou stresory označovány obecně za negativní činitele, určitá míra stresu je nezbytnou podmínkou pro životní otužování a zdravý psychický vývoj. Zvládnutý stres zpětně posiluje odolnost organismu vůči další zátěži. Za škodlivou se považuje vysoká míra stresu a chronicky opakující se stres, který vede k poškození organismu (Křivohlavý, 1994).

Další možné dělení stresorů, které ve své práci uvedli Praško, Prašková (1996) jako nejčastější každodenní stresy:

- Vztahové stresory,
- Pracovní a výkonové,
- Stresory související s životním stylem,
- Nemoci a handicapy,

Obdobnou definici stresorů přidává Irmíš (1996) “Stresorů, tj. podnětů a okolností vyvolávajících stresovou reakci, je celá řada. Jsou fyzikální (vnější) – různé jedy, kofein, alkohol, meteorologické vlivy, atd. Dále jsou stresory emocionální (psychologické a sociální) vyvolávající napětí, úzkost, strach, očekávání, frustraci. Může to být také třeba časový stresor (termín), sociální (hádky), stres z vnitřního nesouhlasu (nespravedlivá kritika), stres ze zodpovědnosti apod. Silným stresorem jsou závažné životní události a také stresory vnitřní, k nimž patří nemoci, metabolické a chemické změny, které náš organizmus zatěžují.

Policisté se během výkonu svého povolání setkávají s mnoha stresory, které u nich mohou vyvolat negativní stres. Podle našeho názoru jsou zastoupeny u policejní profese především emocionální stresory, které působí na policisty především při provádění zákroků proti nebezpečným pachatelům, při použití zbraně a dalších služebních zákrocích, které jsou náročné na soustředěnost a vlastní bezpečnost, tedy o přirozenou přítomnost strachu o vlastní život a zdraví. Další emociální stresor je definovatelný v rovině ekonomické. Dnešní neutěšená ekonomická situace se nevyhýbá ani resortu Ministerstva vnitra, tudíž je postižena i Policie ČR, kde jsou znatelné finanční škrty v oblasti personální, tedy snižování početních stavu policistů u



jednotlivých policejních útvarů. Mezi další emocionální stresor patří přítomnost policisty u dopravních nehod, policejního vyjednavče, kteří se rozhodují, jakou strategii zvolí, aby zachránil člověka v nouzi, který se rozhodl vzít si vlastní život.

V žádném případě nelze opomenout ani stresory fyzikální, například meteorologické. Policisté musí vykonávat službu za každého počasí, v dešti za silného slunečního záru, což může velmi rychle snižovat jeho fyzický komfort a tím se přiblížit ke vzniku a přítomnosti stresu, neboť jak již bylo uvedeno, stresem rozumíme stav vyvolaný působením určitých podnětů v nadměrném množství a po dlouhou dobu.

Bylo by špatné si myslet, že na policisty působí pouze fyzikální, emociální, či jiné, již dříve uvedené stresory. U policejní profese se jedná o působení celé skupiny stresorů, které u nich mohou vyvolávat stresovou situaci, se kterou se poté musí vyrovnat buď sami, nebo za pomoci odborníka. Jak ve svém článku uvádí Stotland (1991) „Boj se zločinem zbavuje účinnosti stres, který může vznikat při policejní práci“.

### **2.2.2 Vliv stresu na organismus člověka**

Vliv stresu a stresových situací na člověka může působit v několika zásadních rovinách, které jsou pro spokojený soukromý i profesní život jedince důležité.

Podle Alnolda (2007) se dají příznaky působící na člověka rozdělit do třech kategorií na „Fyziologické, emocionální a behaviorální“:

#### **A. Fyziologické příznaky stresu:**

1. Bušení srdce (palpitace) - vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce,
2. Bolest a sevření za hrudní kostí,
3. Nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti,
4. Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem,
5. Časté nucení k močení,
6. Sexuální impotence a (nebo) nedostatek sexuální touhy,
7. Změny v menstruačním cyklu,
8. Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou,
9. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře,
10. Úporné bolesti hlavy - často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu,

11. Migréna - záchvatová bolest jedné poloviny hlavy,
12. Exantém - vyrážka v obličeji,
13. Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík),
14. Dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace).

**B. Emocionální - citové příznaky stresu:**

1. Prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak),
2. Nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité,
3. Neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování (spolucítění) s druhými lidmi,
4. Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled,
5. Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi,
6. Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti,
7. Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostlivost.

**C. Behaviorální příznaky stresu - chování a jednání lidí ve stresu:**

1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky,
2. Zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech,
3. Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta,
4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění,
5. Zvýšené množství vykouřených cigaret za den,
6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů,
7. Větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní,
8. Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání,
9. Změněný denní životní rytmus - problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy,
10. Snížené množství vykonané práce a zvýšená zmetkovost práce.

Výčet výše uvedených příznaků je dost obsáhlý a měl by napomoci každému jedinci zaznamenat fyziologické změny i změny ve svém chování. Policisté vykonávající policejní práce, která je náročná pro přítomnost stresu. Policisté a policistky jsou pod pravidelným zdravotním dohledem, který by měl napomoci

k brzkému rozpoznání působení stresu na policistu. Je však nezbytné, aby si každý policista sám uvědomoval možná rizika stresu, které mohou působit na jeho fyzickou, emociální stránku a sám se snažil tyto příznaky odhalovat a následně řešit pod odborným dohledem.

### 2.2.3 Zvládání stresu

Každý jedinec je odlišně náchylný ke vzniku stresových situací a případnému působení stresorů na jeho psychickou i fyzickou stránku. Stejně tak je každý jedinec schopen se odlišně vyrovnávat s působením a vznikem stresu, či stresových situací. Je zapotřebí být sám k sobě kritický a poznat, kdy jsem schopen se vyrovnat sám se stresovou situací a kdy je již třeba vyhledat odbornou pomoc. Sebekritické poznání a rozpoznání přítomnosti stresové situace je možná daleko složitější nežli samotné rozhodnutí o vyhledání odborné pomoci. Do této doby se bavíme o termínu zvládání stresu, který podle Viziové, Preiss (1999) zahrnuje „Racionální způsoby vyrovnávání se s psychickou zátěží a úzkostí, schopnost zvládat různé překážky. Vyjadřuje různou mírou adaptability jedince, tedy míru schopnosti adaptovat se na změnu podmínek“. Většina z nás má však tendenci věci zlehčovat, označit je za nepodstatné a vše řešit podle svého. Jak uvádí Atkinsonová et al (1995) „Autoři různých studií zjistili, že špatné zvládnutí stresu je spojeno s konfrontačním způsobem, nerealistickým uvažováním, popřením a nebezpečným únikem z reality“. Pak už zbývá jen přerušit pomyslnou tenkou hranici působnosti stresu a spirály problému, která ne nemilosrdně začne roztáčet a poté již nebude v našich silách tuto spirálu zastavit.

R. S. Lazarus a S. Folkman (1984, in Vágnerová, 2000) rozlišují dva základní způsoby zvládání:

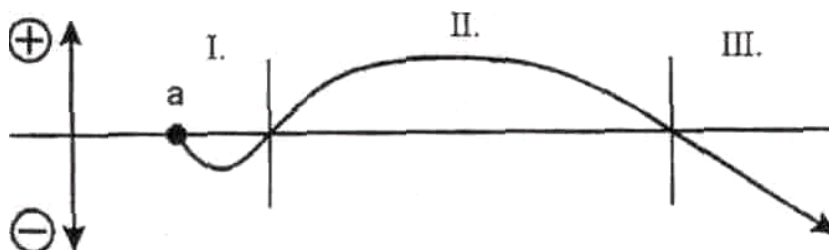
1. *Zvládání zaměřené na řešení problému*, tj. volbou aktivního přístupu, vyplývajícího z přesvědčení, že se situací je třeba bojovat,
2. *Zvládání zaměřené na zlepšení emoční bilance*, tj. na redukci negativních zážitků a udržení přijatelného emočního ladění. Jde o jakýsi symptomatický způsob reagování, který neřeší základní problém, ale přesto může člověku alespoň dočasně nějak pomoci.

Taktéž Selye (in Křivohlavý 1994) ve svém díle nastínil schopnost zvládat stres, kdy celý proces rozdělil do třech fází (viz obrázek 2):

1. První fáze - působení stresoru

2. Druhá fáze - zvýšená rezistence (obranyschopnost organismu)
3. Třetí fáze - vyčerpání rezerv, sil, obranných možností

*Schopnost rezistence*



*a - podnět typu působení stresem*

Obrázek 2 Schopnost zvládat stres podle Selyeova modelu obecného adaptačního syndromu (GAS), (Zdroj: Křivohlavý, 1994)

Je velice důležité, abychom se snažili rozpoznat příznaky stresu a poté se pokusili na něj vhodně reagovat, ať již sami, či ve spolupráci s odborníkem. Stres, pokud nebude zvládnutý a řešen, může vzápětí vyvolat nepříznivé příznaky, které jsme uvedli již v kapitole 2.2.2 Vliv stresu na organismus člověka.

## 2.3 AKOHOL

V této kapitole se pokusíme blíže definovat pojem alkohol a jeho vliv na lidský organismus. Teoretické poznatky nám budou podkladem pro zpracování praktické části, ve které se zaměřujeme na zjištění, jaké množství alkoholu vypijí příslušníci vybraných policejních útvarů a taktéž vztahu stresových situací, které vznikají při výkonu povolání policisty a alkoholu, jako činitele, který do tohoto vztahu vstupuje, jako nevhodný způsob řešení vzniklých situací

### 2.3.1 Základní pojmy

Výraz „alkohol“ je arabského původu. Pochází ze slova „al - ghul, což znamená v současném překladu alkohol, původně to znamenalo „jemná substance“ (Šamánek, Urbanová, 2010).

Alkohol může vnímat jako chemický látku definovanou určitým chemickým vzorcem, tak jak ji definuje ve své práci Kašparová, Houška (1996) „V chemii je označení alkohol vyhrazeno pro organické sloučeniny, deriváty uhlovodíků, v jejichž molekule je na jednom nebo více atomech uhlíku (který není součástí benzenového jádra) vázána hydroxylová skupina – OH. Názvy alkoholů se tvoří připojením přípony - ol k názvu příslušného uhlovodíku, od něhož jsou odvozeny“. Anebo jako tekutinu, která nepřináší pouze uvolnění a odklonění od stresu, tak jak uvádí Hartl, Hartlová (2000) „Název alkohol se v běžné řeči používá pro sloučeninu s chemickým názvem ethanol. Ethanol je bezbarvá, čirá kapalina, alkoholového zápachu. Do organismu se dostává nejčastěji požitím. Poškozuje ústřední nervový systém, cévy, činnost srdečního svalu. V malých dávkách při požití zlepšuje náladu, odstraňuje úzkost a napětí, vyvolává euforii, ale zhoršuje koordinaci, zpomaluje reakce“. Poté je již jen malý krůček k tomu, aby se z alkoholu, který navozuje příjemné reakce, stal alkohol pro člověka drogou.

### **2.3.2 Alkohol a historie vzniku**

Česká republika patří mezi „světové velmoci“ v požívání alkoholu, což je podloženo výsledky výzkumu, který se opíral o údaje získané Světovou zdravotnickou organizací (WHO), OSN a dalšími specializovanými organizacemi. Jak uvádí Česká tisková kancelář (2012) „Pozornost se soustředila na populaci od 15 do 64 let, přičemž se sledovalo roční množství spotřebované na hlavu, případně finanční ztráty ve vztahu k hrubému domácímu produktu. Do přehledu označovaného jako index neřesti se dostalo 57 zemí - pouze ty s údaji ve všech čtyřech kategoriích. Ve čtyřech dílčích přehledech Česko chybí pouze v první desítce zemí, kde je nejvíce rozšířeno hráčství. Je ovšem na prvním místě v průměrné konzumaci alkoholu (16,5 litru na osobu za rok)“.

Dnes máme nepřehledné množství alkoholických nápojů, ze kterých si každý z nás může vybrat podle své chuti. Ale kde hledat počátky a důvody vzniku dnešního téměř nekonečného sortimentu alkoholických nápojů. Počátky vzniku alkoholických nápojů lze datovat do prvopočátku manuálních dovedností člověka. Jak uvádí Ambrož (2008) „Cílená výroba kvasných alkoholických nápojů patří v dějinách člověka k jedněm z prvních zvládnutých chemických procesů, které člověk dokázal prakticky realizovat. Vlastní technologii, původně náhodně objevenou při zpracování jemu tehdy dostupných nebo jím pěstovaných plodin, dokázal zaznamenat a to je začátek

cesty, který postupně vedl k výrobě nápojů obsahující alkohol. Pokud se zamýšlíme, který z nejznámějších kvasných alkoholických nápojů drží prvenství objevu a následného výrobního rozvoje, nedojdeme asi k jednoznačnému závěru. S velkou pravděpodobností lze říci, že k objevení technologií a následné realizaci výrob, došlo v přibližně stejném časovém horizontu a i lokalitě. Přičemž pravděpodobně vznik výroby piva jen nepatrně předběhl výrobu vína“.

Obdobný časový horizont vzniku uvádí i Jenč a kolektiv (1998) „Člověk si jejich přípravu osvojil navzdory tomu, že podstatu kvasného procesu a kvasinkové buňky popsal až Louis Pasteur v druhé polovině minulého století. Ve 12. století se také v Evropě konečně podařilo alchymistům připravit nejprve z vína „spiritus vini“ neboli „aqua vitae“. Staří Sumerové, Egypťané a Číňané znali sice toto umění mnohem dříve, bylo však vyhrazeno pouze osobám zasvěceným.

Za hlavní důvod požívání alkoholu lze označit fakt, že voda, tekutina plná bakterií, představovala mnohem větší nebezpečí než alkohol, který byl právě díky fermentaci ošetřen. Tento fakt můžeme považovat za první velice důležitý důvod požívání alkoholu. Za další už lze spatřovat většinové požadavky alkoholu, které se vyžadují převážně i dnes a tím jsou účinky navozující příjemný stav, euforii a mnohé další.

### **2.3.3 Charakteristika vybraných druhů alkoholických nápojů**

Pro význam naší práce nebudeme charakterizovat všechny skupiny alkoholických nápojů, ale zaměříme se pouze na vybrané skupiny, se kterými dále pracujeme v praktické části při řešení výzkumných otázek.

Podle způsobu výroby a kvality zařazujeme lihoviny obecně do následujících skupin:

1. Ušlechtilé destiláty,
2. Poloušlechtilé destiláty,
3. Ostatní lihoviny (děleny jsou na: lihoviny slazené jako likéry, hořké lihoviny, hořké likéry, ovocné a emulzní likéry, punče apod., a lihoviny neslazené),
4. Náhražky lihovin, jejichž cílem je nahradit svou chutí a vůní ušlechtilé, případně poloušlechtilé lihoviny, do této skupiny přináležejí například i tuzemský rum, umělá brandy, umělá žitná, umělá slivovice atd. Vyrábějí se prostým smícháním

velejemného nebo jemného potravinářského (kvasného) etanolu s extrakty, trestěmi, aromaty, ovocnými šťávami a dalšími přísadami. Jsou přislazovány cukrem nebo cukerným sirupem,

5. Speciální lihoviny (dříve tzv. exportní lihoviny) vyráběné podle tajných receptur různých likérnických firem. Jsou zpravidla vyráběny podle zvláštních technologických postupů z vysoce jakostních surovin (Ambrož, 2008).

Charakteristika vybraných druhů alkoholických nápojů:

- a) Lihoviny – jako nápoje jsou spojeny s produkcí lihu(..) Lih má nejenom opojné vlastnosti, známé z bohatého sortimentu alkoholických nápojů, lih je zároveň organickým rozpouštědlem, používaným ve výrobě čistících prostředků je desinfekčním činidlem, je látkou s nízkým bodem tuhnutí, využívanou k výrobě nemrznoucích směsí, je koncentrovanou energií, využívanou ve stále větší míře pro výrobu pohonných hmot. Jen málokterý produkt má tak široké spektrum použití. Lze s naprostou určitostí říci, že podstatná část výroby lihu je určena pro technické účely a pouze relativně malý zbytek produkce se používá v potravinářství, k výrobě lihovin nebo octa. V přírodě lze vyzorovat vznik lihu přírodní cestou – zkvašením cukrů, obsažených v ovoci, prostřednictvím všudypřítomných kvasinek (Ambrož, 2008). Mezi lihoviny zařazujeme nápoje, které obsahují více než 22,5% objem ethanolu,
- b) Pivo - můžeme stručně charakterizovat jako pěnivý osvěžující nápoj, vyrobený zkvašením mladiny, která obsahuje kvašením vzniklý oxid uhličitý a malé množství alkoholu 2-5% a zbytek nezkvašeného extraktu. Příjemná vůně a mírně hořká chuť tohoto nápoje je rozhodující měrou ovlivňována, jednak přídavkem chmele nebo chmelových výrobků, jednak obsahem oxidu uhličitého, který se dále podílí na pěnivosti a chuťově vytváří takzvaný říz piva (Jenč a kol., 1998). Nápoj s obsahem 2 – 5% alkoholu,
- c) Víno - Obecně je víno alkoholickým nápojem, který se vyrábí alkoholickým kvašením ze šťáv vinných hroznů (..) Základem pro výrobu vína byla domestikace a cílené pěstování révy vinné (*Vitis vinifera*), vytrvalého dvoudomého keře s různě zbarvenými bobulemi (Ambrož, 2008). Víno je nápoj s obsahem alkoholu asi 8 – 18 %.

### **2.3.4 Alkohol a jeho vliv na organismus člověka**

Jak jsme již několikrát zmínili, alkohol působí na organismus člověka ve dvou stěžejních rovinách. Jedna rovina je navození příjemných pocitů a tedy, pokud je alkohol podáván v malých dávkách tak zlepšuje náladu, odstraňuje úzkost a napětí, vyvolává euforii, což ve své práci vysvětluje Jenč (1998) a uvádí, že alkohol “ Patří k látkám s tlumícími nikoliv stimulačními účinky, jak se zdá konzumentům požívajícím etanol v malých dávkách a u kterých naopak budí dojem přísunu zvýšené energie, která jim umožňuje cítit se společenštěji. Je to způsobeno útlumem inhibičních synapsí v mozku, přičemž dochází k excitačnímu nebo stimulačnímu pocitu.

Druhou rovinu můžeme označit jako „Somaticko - psychologické“ následky, kdy alkohol, který je podáván, pravidelně, v nemalých dávkách má nevratné účinky na zdraví člověka.

Somatické poškození, zapříčiněné nadměrnou konzumací (škodlivým užíváním) alkoholu se mohou týkat prakticky všech částí (systému) lidského organismu. Příznaků somatického poškození vyvolaného škodlivým užíváním alkoholu je popsáno velké množství (Kalina a kol., 2003). Psychologické poškození organismu člověka definuje Keller, Pecinová (1996) „K akutním alkoholickým psychózám řadíme delirium tremens, alkoholickou halucinózu a alkoholickou paranoidní psychózu. Mezi psychózy s chronickým průběhem patří Korsakovova psychóza a alkoholická demence“.

Na závěr této kapitoly, lze uvést velmi výstižný výrok, který prezentovali Kvapilík, Svobodová (1985) „Souvislost mezi konzumací alkoholu a jejími negativními vlivy je provázaná a spojitá. Hranice mezi kontrolovaným a nekontrolovaným požíváním alkoholu nejsou jednoznačně vymezeny a více než kde jinde zde platí „Est modus in rebus, sunt certi denique fines. Tedy způsob užívání je rozhodující, určitá míra je nutná, určité hranice nesmí být překročeny“.

## **2.4 POHYBOVÁ AKTIVITA**

Abychom dostatečně pochopili pojem pohybová aktivita je zapotřebí si nejprve definovat její základní složku, kterou je pohyb. Hodaň (1997) ve své práci, mimo jiné formy pohybu rozděluje tři základní skupiny pohybu „Je to pohyb mechanický, pohyb



biologický a pohyb společenský. Pohyb mechanický se týká neživé hmoty, biologický především živých organismů a společenský je výsadou člověka“.

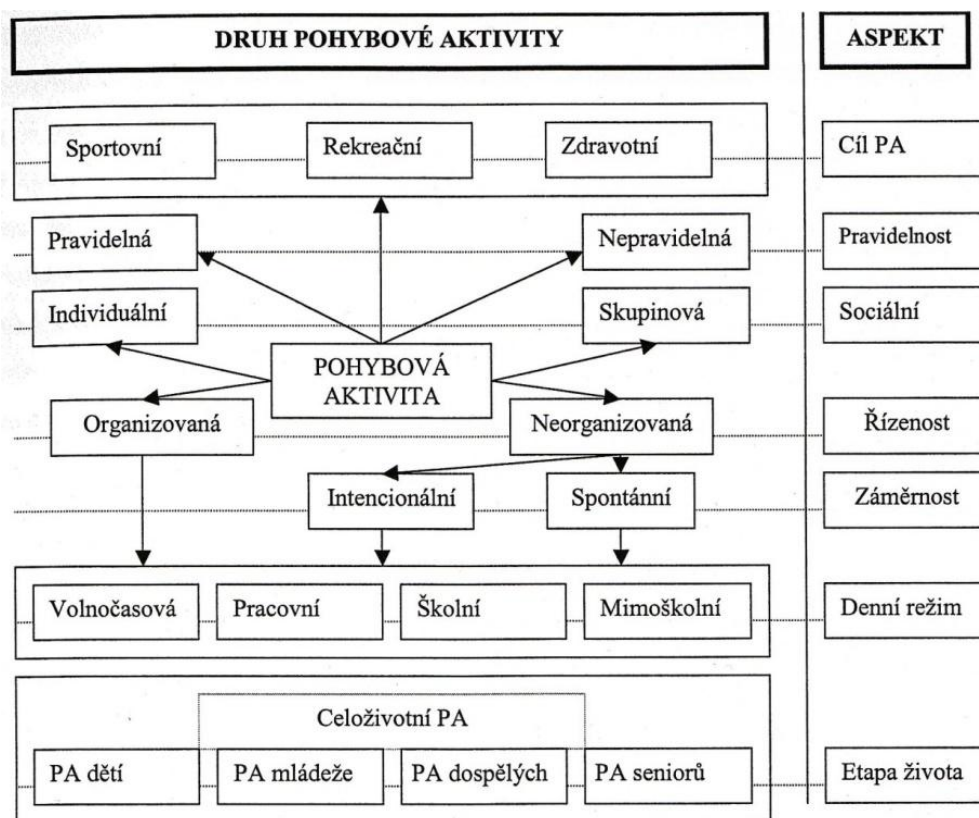
Pohyb – základní způsob existence hmoty. K Nejvyšším formám pak patří tělesný pohyb člověka.(Frömel, Novosad, Svozil, 1999).

Pohyb je vedle správných stravovacích návyků nejdůležitějším faktorem, který rozhoduje o našem zdraví. Je podmínkou pro správný psychický a fyzický rozvoj člověka. Pohyb a s ním spojená fyzická aktivita zlepšuje činnosti mnoha orgánů v těle, působí preventivně před chorobami a dokonce je nutný při léčbě mnoha z nich (Opletal, 2009). Další definici pohybu, která je spíše orientována na psychickou stránku jedince ve své práci uvádí Dvořáková (2002) a definuje pohyb jako „Prostředek, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními, je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce“.

Pohybová aktivita bezesporu patří mezi termíny, které jsou společné pro pojmy alkohol, stres i policejní profese. Pohybová aktivita a zdravý životní styl pomáhají v boji proti následkům stresových situací, které vznikají při výkonu policejní profese. Jak uvádí Frömel et al. (1999) „Lidé, kteří se nenamáhají ani rekreačně, bývají stíženi příznaky deprese dvakrát častěji než lidé, kteří se aerobně namáhají“. Taktéž pohybová aktivita i zdravý životní styl velmi kladně nahrazují potřeby řešit osobní, či profesní problémy formou požíváním alkoholických nápojů, tuto pohybovou aktivitu nazývají Frömel et al. (1999), jako neorganizovanou a definují ji „Volně a bez pedagogického vedení prováděná pohybová aktivita, zpravidla ve volném čase“. V neposlední řadě lze konstatovat, že pohybová aktivita jde s policejní profesí ruku v ruce, neboť policisté se musí během profesní přípravy také věnovat zvyšování tělesné kondice, což pozitivně ovlivňuje jejich psychickou i fyzickou stránku. Tuto pohybovou aktivitu nazývají Frömel et al. (1999) jako organizovanou a specifikují ji takto „Intencionální pohybová aktivita, prováděná pod vedením cvičitele či trenéra“. Dále pohybovou aktivitu definují Fromel et al. (1999) tak, že „Pohybová aktivita může mít různou skladbu a rozsah. Skladbou rozumíme uspořádání pohybových činností a rozsahem kvantitu a míru různorodosti pohybových činností“.

Obdobně definuje pohybovou aktivitu ve své práci Komeščík (1998), který ji charakterizuje jako „Soubor cílevědomě vykonávaných pohybových činností jednotlivce, skupiny s upřesněním druhu (tělovýchovná, sportovní) a s konkrétním vyjádřením (hrát fotbal, cvičit aerobní gymnastiku apod.)“.

Souhrnem lze pohybovou aktivitu definovat podle Hodaně (1997), který ji vidí „Jako sumu všech realizovaných pohybových činností“.



Obrázek 3 Třídění pohybové aktivity podle různých aspektů (Zdroj: Sigmundová 2005 in Hájek 2011).

#### 2.4.1 Pohybová aktivita a zdravý životní styl

Nepřítomnost, či nedostatečná hodnota pohybové aktivity u člověka vede k mnoha negativním následkům, které by vůbec nenastaly, pokud by se jedinec pohyboval i podle minimálního doporučení. Blair (2001) označil nepřítomnost pohybové aktivity “Jako hlavní příčiny vzniku chronických onemocnění, předčasnou úmrtnost, špatnou kvalitu života, ztrátu funkcí a nezávislosti s věkem. Zdravotní následky sedavého a nezdravého způsobu života jsou srovnatelné nebo dokonce ještě větší než jiné dobře známé prediktory nemoci a úmrtnosti jako jsou zvýšená hladina krevních lipidů, vysoký tlak, diabetes nebo kouření“. Za základní činitele pohybové aktivity můžeme tedy

označit lidský pohyb, který je spojený s mnoha veličinami jakými jsou zdraví, zdravý způsob života, motivace, životní styl a mnohé další.

Životní styl - zahrnuje celistvost norem, hodnot, tělesné, sociální a mentální chování jedince, mění se s jeho věkem, pohlavím a kulturním prostředím (Rychtecký, 2006).

V nejširším významu, v jakém pojem životní styl vnímáme, je způsob jakým lidé žijí. Jde o vzdělávání, zábavu, cestování, práci, vzájemnou komunikaci, vyznávání a dodržování určitých hodnot (Duffková et. al, 2008).

Havlíková, Přibislavská (1996) dále rozšiřuje názvosloví životního stylu o pojem zdraví a definuje ho „Zdravý životní styl se rovná nejen rovnováze mezi pohybem a výživou, ale zahrnuje množství prvků, jak vlastně člověk žije; některé části jsou podstatné, jiné méně. Nejdůležitější oblasti jsou: dostatečná pohybová aktivita, zdravá výživa, nekouření, limitovaná konzumace alkoholu, vyvarování se působení škodlivých látek, obecně škodlivých a rizikových, dostatek spánku, optimismus a dobrá nálada, radost ze života“.

Zdravý životní styl zahrnuje především péči, rozvoj tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti.

- *tělesná kultura osobnosti* – zahrnuje rozvíjení dovedností a návyků osobní hygieny, životosprávy, stravovacích zvyklostí, ovládnutí touhy po škodlivých požitech, jako jsou drogy, kouření, alkohol a samozřejmě přiměřený aktivní pohyb podle zásady „vytrvalost pro srdce, pružnost pro páteř“,
- *psychická kultura osobnosti* – je složitým komplexem kvalit, které se konkretizují do žádoucích rysů, stylů, do socializovaných potřeb a hodnotových orientací. V naší době se klade důraz na odpovědnost, uvážlivost, sebeovládání, poznávací dychtivost, prosociální orientaci, reflexi a sebereflexi, umění efektivně se učit, být tvořivý a sociálně zdatný,
- *duchovní kultura osobnosti* – je často redukována jen na estetické, literární a vědecké zájmy i realizační dovednosti, ale v plné šíři zahrnuje především mravní vyspělost osobnosti, citlivost svědomí a smysl pro duchovní dimenzi (Smékal, 1997).

Naopak nelze také opomenout poruchy zdravého životního stylu, které se projevují především jako:

1. **Přešponovaný životní styl**

Chcete toho stihnout příliš moc. Máte svůj program tak moc nabitý a nic nestíháte,

2. **Rizikový a stresující životní styl**

Rizikový a stresující životní styl se týká lidí, kteří se nacházejí v těžké situaci nebo vykonávají rizikové a stresující zaměstnání (policisté, servírky, pracovníci kasin, ale i vedoucí pracovníci velkých firem a bank, zdravotníci, politici nebo novináři). Problémem není tedy ani tak nadbytek práce, ale její charakter,

3. **Chaotický životní styl**

Pro chaotický životní styl je typické nepředvídané střídání období mimořádného vypětí a naprosté nečinnosti. To může být dáno zevními okolnostmi práce (příprava na zkoušku, termínovaná práce) nebo sklonem nechávat věci na poslední chvíli,

4. **Neradostný životní styl**

Ten je naplněn nepříjemnými povinnostmi a schází v něm nějaké radosti a potěšení. Takový člověk často lopotně pokračuje do okamžiku, kdy jeho trpělivost přeteče, pak udělá hloupost, je zaplaven výčitkami svědomí, v neradostné lopotě zas pokračuje, dokud jeho trpělivost zase nepřeteče,

5. **Nastražený životní styl**

Takový člověk předpokládá, že mu chce každý ubližovat. O druhých lidech smýšlí zásadně špatně,

6. **Prázdný životní styl**

Pro něj je typická nuda a prázdnota. Dočasně prázdný životní styl může vyvolat např. nezaměstnanost nebo nemoc,

7. **Zásobárna radostí**

Lidé, kteří mají problémy s alkoholem, jsou někdy velmi snaživí a pracovití. Pítí je pro ně často jednou z mála věcí, kterou zdánlivě dělají pro sebe (víme, že ve skutečnosti si tak škodí). Pro takové lidi přestat pít zároveň znamená najít si lepší a bezpečnější zdroje radostí. “Musím” (povinnosti) v jejich životě by se měly dostat do rovnováhy s “chci” (Nešpor, 2012).

Pokud má pohybová aktivita přispívat k utváření zdravého způsobu života a životního stylu, je nezbytné aby:

1. Objem této činnosti neboli celkové množství pohybové aktivity v týdenním a celoročním režimu, byl dostačující, tzn. takový, u kterého lze předpokládat, že vyvolá pozitivní změny v organismu a na požadované úrovni je i udrží;
2. Výběr pohybových činností byl vhodně strukturován, tzn. zahrnoval aktivity různého charakteru přispívající k rozvoji všech základních pohybových schopností (vytrvalost, síla, rychlost, obratnost, pohyblivost apod.);
3. Pohybová aktivita byla vhodně rozložena, a to jak v průběhu celého roku, tak i v průběhu každého týdne;
4. Tělovýchovná činnost byla realizována s přiměřenou a dostatečně velkou intenzitou, neboť právě ta je základním předpokladem pozitivního dopadu na kardiovaskulární systém, tzn., že přispívá k dobré výkonnosti srdce a srdečněcévního systému (Anonymus in Vajlent, 2011).

### **3 Hlavní cíl a dílčí cíle práce**

#### **3.1 Hlavní cíl práce**

Cílem diplomové práce je zjištění množství požívaného alkoholu, výskytu stresových situací a pohybové aktivity u policistů vybraných policejních skupin.

#### **3.2 Dílčí cíle práce**

Hlavní cíl práce je řešen pomocí následujících dílčích cílů:

1. Za pomoci výzkumného šetření (anketa) zjistit:
  - a) Množství požívaného alkoholu u vybraných policejních skupin,
  - b) Zmapovat názor na vztah stresu, pohybové aktivity a policejní práce.

## **4 METODIKA PRÁCE**

### **4.1 SPECIFIKACE VYBRANÝCH POLICEJNÍCH ÚTVARŮ**

Výběr níže uvedených skupin byl do jisté míry ovlivněn autorovým dlouholetým působením a zařazením ve služebním poměru Policie ČR, což předpokládá určitou znalost policejní profese, její náročnosti na psychickou i fyzickou připravenost. Do jisté míry také možným setkáním se s alkoholem a stresem z policejní profese vyplývajícím.

Níže uvedená charakteristika jednotlivých služeb je důvodně obecná, jelikož není vhodné a možná i do jisté míry potřebné konkretizovat místo, kde bylo prováděno anketní šetření.

#### ***4.1.1 Služba pořádkové police***

Služba pořádkové policie vykonává odbornou řídicí, organizátorskou a metodicko-kontrolní činnost na úseku pořádkové policie, služební kynologie a hipologie a speciálních potápěčských činností a výcviku. Odbornou činnost na nižších stupních řízení pak vykonávají odbory služby pořádkové policie (OSPP) na krajských ředitelstvích policie jednotlivých krajů a dále územní odbory (ÚO) v místech bývalých okresních ředitelství (Policie ČR, 2010). Pro účely anketního šetření jsme si Útvar služby pořádkové policie označili zkráceně Útvar č. 1.

#### ***4.1.2 Služba dopravní police***

Služba dopravní policie zejména dohlíží na bezpečnost a plynulost silničního provozu, šetří dopravní nehody a projednává přestupky v blokovém řízení a ve správním řízení v oblastech svěřené jí zákonem. Služba dopravní policie je řízena Ředitelstvím služby dopravní policie Policejního prezidia České republiky, které metodicky řídí nižší stupně dopravních inspektorátů na krajské a okresní úrovni. Dohledem nad bezpečností a plynulostí silničního provozu se zabývají první skupiny okresních (městských) dopravních inspektorátů, dopravní nehody řeší druhé skupiny okresních (městských) dopravních inspektorátů (Policie ČR, 2010). Pro účely anketního šetření jsme si Útvar služby dopravní policie označili zkratkou Útvar č. 2.

### **4.1.3 Služba kriminální policie a vyšetřování – obecná kriminalita**

Odbor obecné kriminality plní především úkoly na úseku objasňování, vyhledávání a vyšetřování závažné, úmyslné a zejména organizované nebo sériově páchané trestné činnosti. Konkrétně se jedná o trestné činy vražd a kvalifikované skutkové podstaty trestných činů, kde spodní hranice trestní sazby činí nejméně pět let. To je například znásilnění osoby mladší 15 - ti let, závažné skutky drogové kriminality, majetkové kriminality zejména se škodou nad 5mil. korun a delikty ohrožující osoby a majetek. Dále odbor zabezpečuje organizaci, řízení a výkon pátrání po osobách a věcech a po totožnosti neznámých mrtvol. Součástí činnosti je též provádění opatření preventivního charakteru a s tím související zjišťování příčin a podmínek páchaní trestné činnosti a působení při jejich odstraňování a omezování. V neposlední řadě také spolupůsobí při řídicí a metodické činnosti vůči jednotlivým územním odborům po linii obecné kriminality (Policie ČR, 2010). Pro účely anketního šetření jsme si Útvar služby kriminální policie a vyšetřování (obecná kriminalita) označili ve zkratce Útvar č. 3.

## **4.2 METODIKA DIAGNOSTIKY KONZUMACE ALKOHOLU**

Jak je z názvu práce patrné zkoumáme množství požívaného alkoholu u vybraných profesí. Ke zkoumání jsme si zvolili policejní profesi, jejíž výkon je psychicky i fyzicky náročný. Ješko (2010) ve své práci, která je s naším studovaným tématem velice blízká, uvedl, že „Konzumace alkoholu byla diagnostikována dotazníkem Losiaka (Čech, 2001) sledující množství spotřebovaného alkoholu (..) Je vytvořen na principu zpětného zaznamenání množství zkonsumovaného alkoholu přepočteného na tzv. sklenice v průběhu předcházejícího týdne. Jedné sklenici odpovídá: standardní sklenice piva (0,5 l) = standardní sklenice vína (2 dcl) = standardní sklenice tvrdého alkoholu (0,5 dcl). Konzument vyplňuje informaci o počtu vypitých sklenic do jednotlivých dnů uplynulého týdne a následně do tzv. „průměrného“ týdne“. Vzhledem k již zmíněné blízkosti témat, použijeme stejnou metodiku a získané výsledky poté porovnáme s výsledky publikované u Ješka (2010), což pro naši práci může mít hodnotný přínos.

Ve své práci Ješko (2010) použil výpočty množství požívaného alkohol u vybrané skupiny policistů, které pro objektivní porovnání využijeme taktéž ve



vyhodnocení v praktické části A dotazníkového šetření. Ješko (2010) uvedl „Pro účely tohoto výzkumu považujeme za sklenici standardní sklenici piva (0,5 l), standardní sklenici vína (2 dcl) a standardní sklenici destilátu 40% (0,5 dcl). Pro přepočítání zkonsumovaného alkoholického nápoje na gramy čistého alkoholu (100%) byl použit následující vzorec:

$$\frac{\rho \text{ (g/cm}^3\text{)} \cdot V \text{ (ml)} \cdot \varphi \text{ (}\% \text{)}}{100}$$

*Legenda:*  $\rho$  – hustota ethanolu = 0,789 g/cm<sup>3</sup>  $\approx$  0,8 g/cm<sup>3</sup>

$V$  – objem sklenice

$\varphi$  – objemová koncentrace

1. Standardní sklenice piva 12°: 0,5 l; koncentrace alkoholu 5%  $\Rightarrow$  20 g
2. Standardní sklenice vína: 2 dcl; koncentrace alkoholu 12%  $\Rightarrow$  19 g
3. Standardní sklenice destilátu: 0,5 dcl, koncentrace alkoholu 40%  $\Rightarrow$  16 g

Na základě výše uvedených údajů můžeme říci, že ve standardní sklenici alkoholického nápoje je průměrně obsaženo 18,3 g čistého alkoholu, což znamená, že v jedné sklenici alkoholického nápoje je obsaženo v průměru 0,023 l čistého alkoholu.

### 4.3 VÝZKUMNÉ METODY PRÁCE

#### 1. Sekundární analýza

- Studium sledované problematiky v praxi (přímé pozorování), sběr dat v odborné literatuře, časopisech a taktéž v internetových zdrojích.

#### 2. Primární analýzy

- Výzkumné šetření prováděné u policistů, kteří jsou ve služebním poměru u Policie ČR a slouží v předem vybraných útvech.

#### 4.4 VÝZKUMNÉ TECHNIKY PRÁCE

- Anketa – výzkumné šetření,

Anketa byla použita s cílem zmapovat názor respondentů (policistů zařazených do služebního poměru u Policie ČR, vykonávající svoji práci v předem zvolených útvarech s celorepublikovou působností) na množství požívaného alkoholu u policistů vybraných útvarů (část A). Vztahu pracovního stresu a požívání alkoholu (část B). V nepolední řadě množství provozované pohybové aktivity a jejího vztahu ke stresu při výkonu povolání vznikajícího a působícího (část C).

Vzhledem k blízkosti zvoleného tématu a výzkumného šetření byly otázky v části A - Množství alkoholu požívaného policisty využity s práce, kterou publikoval Ješko (2010). Dotazník, který uvedl ve své práci Ješko, byl předkládán u policistů zařazených u PČR Územní odbor Nový Jičín, Služba kriminální policie a vyšetřování. Jelikož se v naší práci taktéž mimo jiné snažíme o zjištění množství alkoholu požívaného policisty u vybraných celorepublikových útvarů, je přínosné využít stejných otázek, neboť se nám mohou otevřít cesty k dalšímu studování sledované problematiky.

Ke zjištění potřebných informací byla použita metoda kvantitativního výzkumu - anonymní anketa, která byla tvořena čtyřmi částmi: obecná, část A, B, C a souhrnně patnácti uzavřenými, případně polouzavřenými otázkami. Výzkumné šetření bylo prováděno v období od 15. října 2012 do 20. listopadu 2012 v předem vybraných útvarech Policie ČR s celorepublikovou působností s předpokladem, že zde budou získány hodnotné výsledky vyplývající z předložené ankety.

Každý z oslovených policistů byl v krátkosti seznámen s obsahem ankety, za jakým účelem je prezentována, šířena a posléze bude využita. Základní soubor tvořilo 105 anket. Do každého ze tří vybraných policejních útvarů bylo předloženo 35 kusů. Správně vyplněno a přijato celkem 100 kusů, což tvořilo 100% z celkového počtu vyplněných anket.

Získaná data jsme zpracovali a analyzovali do tabulek s absolutní a relativní četností. Pro lepší přehlednost jsme relativní četnost zpracovali graficky v podobě tabulek a rozložených výsečových, sloupcových grafů s prostorovým efektem. Ke zpracování dat bylo použito počítačových programů Microsoft Word a Excel.

## 5 VÝSLEDKY

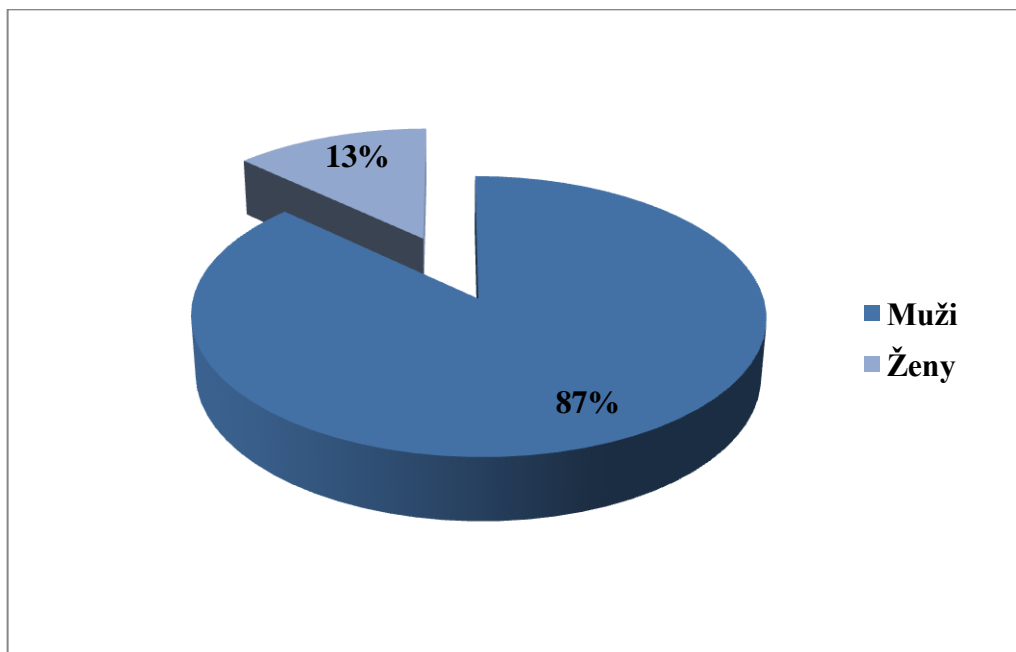
### 5.1 VYHODNOCENÍ ANKETY – OBECNÁ ČÁST

#### Otázka č. 1. Pohlaví respondentů

Tabulka 1. Pohlaví respondentů

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muži	87	87,0%
Ženy	13	13,0%
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

V dotazníku z celkového počtu 100 oslovených respondentů odpovídalo 87,0% (87) mužů a 13,0% (13) žen.



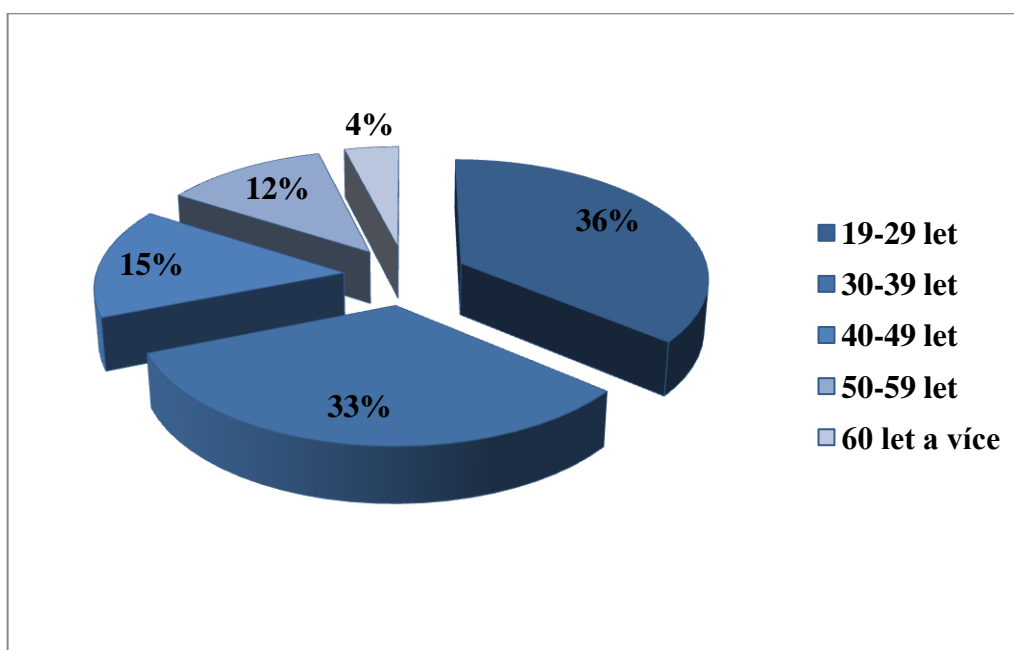
Graf 1. Pohlaví respondentů

## Otázka č. 2. Věk respondentů

Tabulka 2. Věk respondentů

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
19-29 let	36	36%
30-39 let	33	33%
40-49 let	15	15%
50-59 let	12	12%
60 let a více	4	4%
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Z celkového počtu 100 dotázaných respondentů se 36% (36) přihlásilo do věkové kategorie 19-29 let, 33% (33) respondentů do kategorie 30-39 let, 15% (15) dotázaných respondentů do věkové kategorie 40-49 let, 12% (12) dotázaných se přiřadilo do věkové kategorie 50-59 let a 4% (4) respondenti do kategorie 60 let a více.



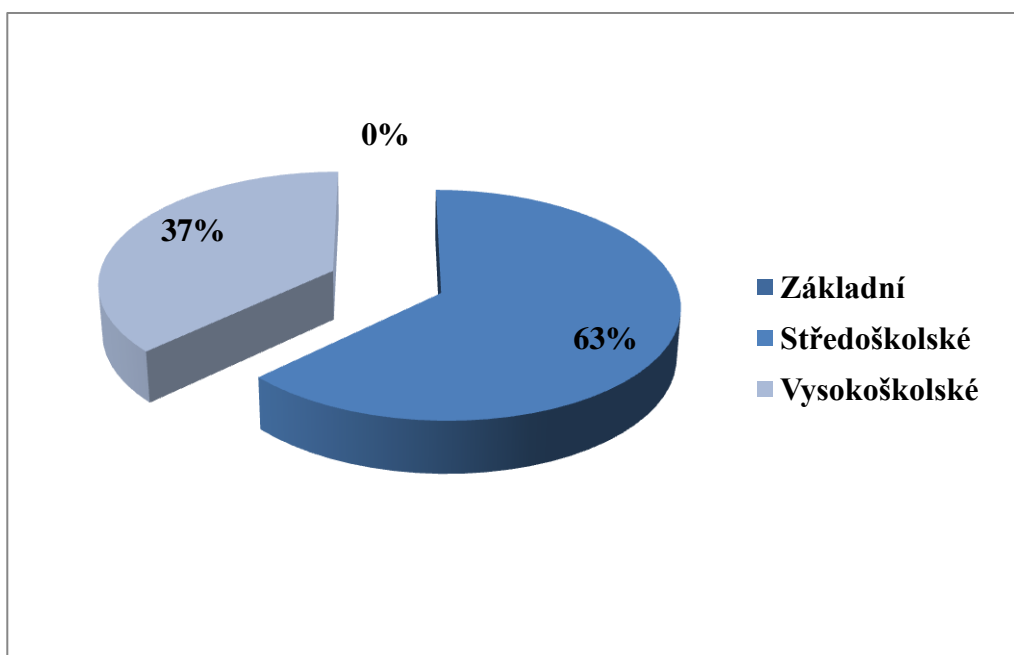
Graf 2. Věk respondentů

### Otázka č. 3. Nejvyšší stupeň dosaženého vzdělání respondentů

Tabulka 3. Vzdělání respondentů

Vzdělání	Absolutní četnost	Relativní četnost
Základní	0	0%
Středoškolské	63	63%
Vysokoškolské	37	37%
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Z celkového počtu 100 dotazovaných respondentů jako nejvyšší stupeň dosaženého vzdělání uvedlo 37% (37) vysokoškolské vzdělání, 63% (63) středoškolské a žádný z dotázaných respondentů neuvedl základní stupeň dosaženého vzdělání.



Graf 3. Nejvyšší stupeň dosaženého vzdělání

#### Otázka č. 4. Příslušnost k policejnímu útvaru

Tabulka 4. Příslušnost k policejnímu útvaru

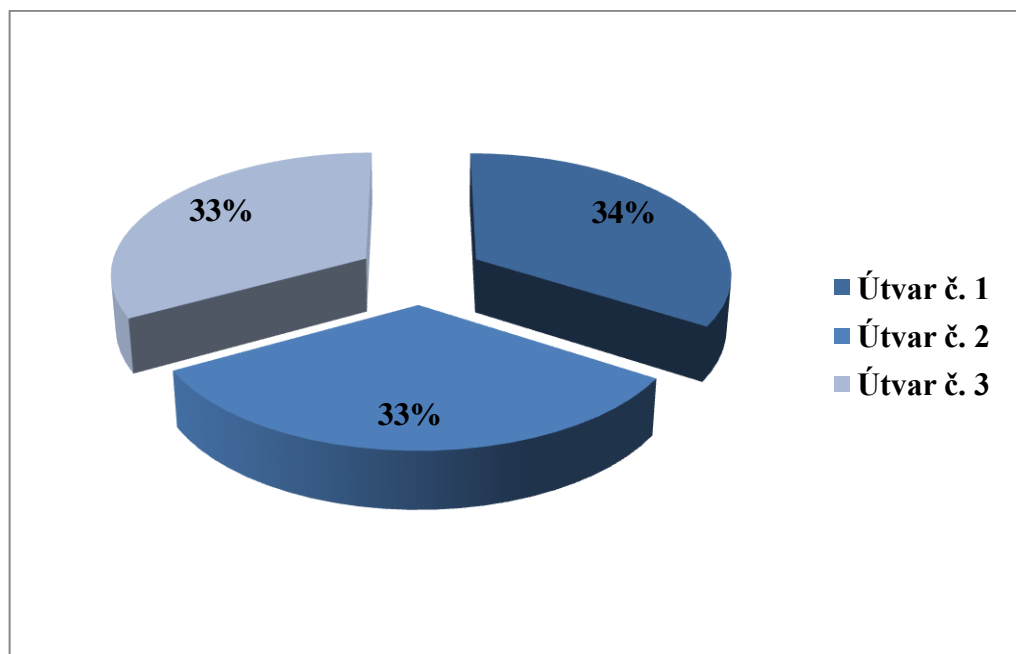
Vzdělání	Absolutní četnost	Relativní četnost
Útvar č. 1	34	34%
Útvar č. 2	33	33%
Útvar č. 3	33	33%
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Útvar č. 1. Útvar služby pořádkové policie,

Útvar č. 2. Útvar služby dopravní policie,

Útvar č. 3. Útvar služby kriminální policie a vyšetřování (obecná kriminalita)

V dotazníku z celkového počtu 100 dotázaných respondentů uvedlo 34% (34) příslušnost k útvaru č. 1. Dále 33% (33) dotázaných respondentů uvedlo příslušnost k policejnímu útvaru označeného zkratkou Útvar č. 2 a stejný počet dotázaných respondentů a to 33% (33) uvedlo příslušnost k policejnímu útvaru č. 3.



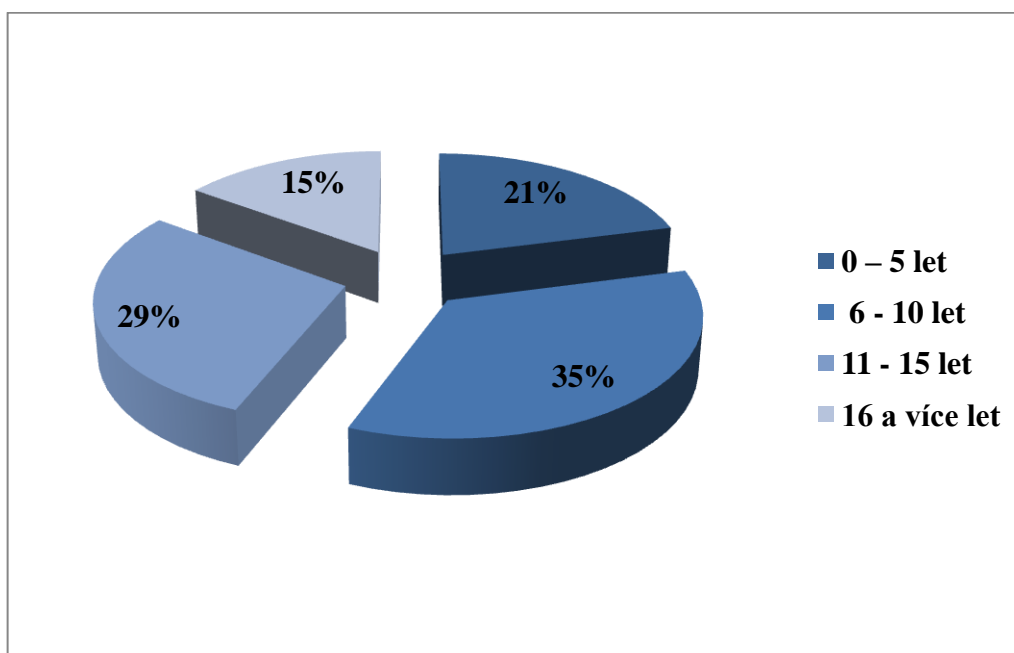
Graf 4. Příslušnost k policejnímu útvaru

## Otázka č. 5. Délka trvání služebního poměru u Policie ČR

Tabulka 5. Délka trvání služebního poměru u Policie ČR

Roční období	Absolutní četnost	Relativní četnost
0 – 5 let	21	21%
6 - 10 let	35	35%
11 - 15 let	29	29%
16 a více let	15	15%
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Z celkového počtu dotázaných respondentů na otázku č. 5, která se týkala délky služebního poměru u Policie ČR, odpovědělo 21% (21), že trvání služebního poměru je v délce od 0 – 5 let, 35% (35) respondentů v délce 6 – 10 let, 29% (29) dotázaných respondentů uvedlo délku trvání služebního poměru v rozmezí 11 – 15 let a 15% (15) v délce trvání služebního poměru 16 a více let.



Graf 5. Délka trvání služebního poměru u Policie ČR

## 5.2 VYHODNOCENÍ ANKETY – ČÁST „A“

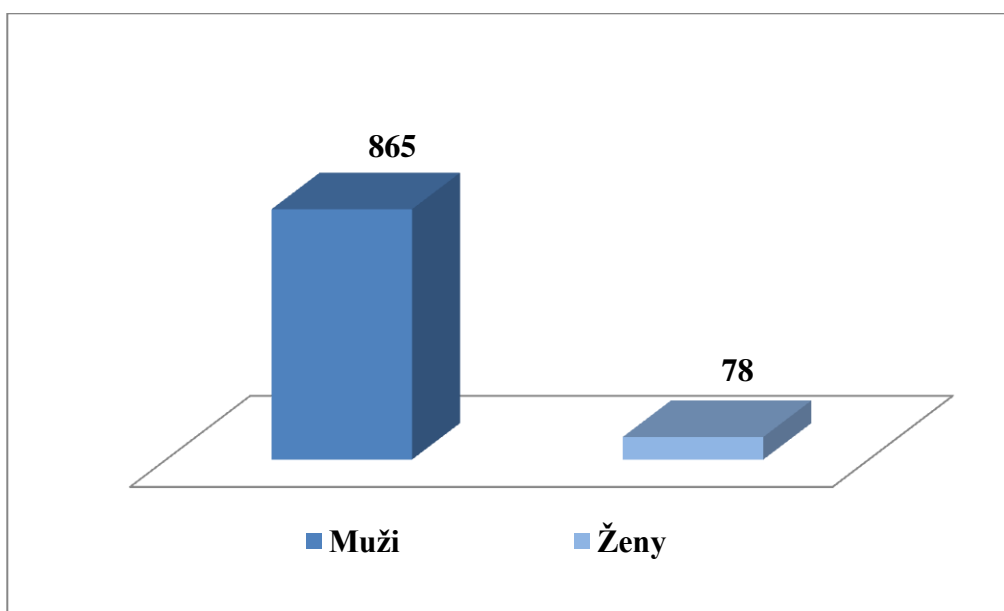
### Otázka č. 1. Celková konzumace alkoholu (sklenic) policistů a policistek za týden

Tabulka 6. Celková konzumace alkoholu (sklenic) policistů a policistek za týden

Pohlaví	Počte sklenic	Průměr na osobu
Muži	865	9,94
Ženy	78	6
<b>Celkem</b>	<b>943</b>	<b>9,43</b>

Celková konzumace alkoholu u policistů a policistek za týden činí 9,43 sklenic na osobu. V tomto výsledku zastupují zásadně vysokou hodnotu muži, kteří vypijí 9,94 sklenic za týden, naopak ženy vypijí 6 sklenic alkoholu za stejný časový úsek.

Na základě podkladů dle Ješka (2011) pro výpočet uvedených v kapitole 4.2 Metodika diagnostiky konzumace alkoholu, můžeme konstatovat, že průměrná spotřeba čistého alkoholu jednoho policistu či policistku vybraných policejních útvarů 0,23 l za týden a 11,88 l za rok.



Graf 6. Celková konzumace alkoholu (sklenic) policistů a policistek za týden

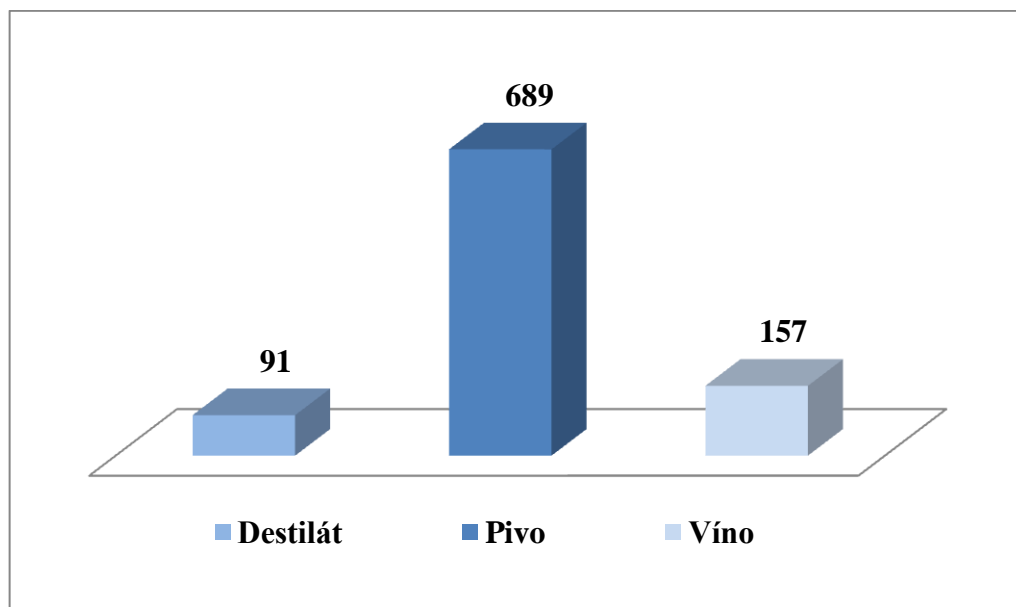


## Otázka č. 2. Celková konzumace alkoholu policistů a policistek za týden podle druhu konzumovaného alkoholu

Tabulka 7. Celková konzumace alkoholu (sklenic) policistů za týden podle druhu konzumovaného alkoholu

<b>Muži</b>	<b>Počet sklenic</b>	<b>Průměr na osobu</b>
Destilát	91	1,04
Pivo	689	7,91
Víno	157	1,80
<b>Celkem</b>	<b>937</b>	<b>10,77</b>

Celkový přehled vypitého alkoholu u dotázaných respondentů mužského pohlaví je uveden v tabulce 7. ze které je patrný velmi zásadní rozdíl v požívaném druhu alkoholu. Na prvním místě s hodnotou 7,91 sklenic se zařadilo požívání piva, druhý nejvíce požívaný alkohol je víno se spotřebou 1,80 sklenic na osobu a na posledním místě se zařadilo požívání destilátu, které má hodnotu 1,04 sklenic na osobu.

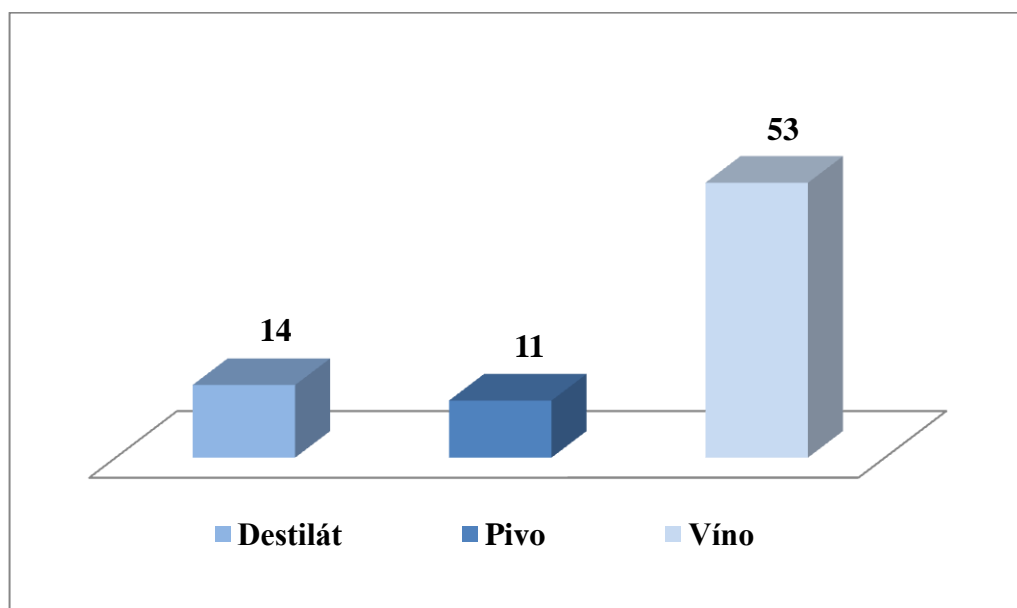


Graf 7. Celková konzumace alkoholu (sklenic) policistů za týden podle druhu konzumovaného alkoholu

Tabulka 8. Celková konzumace alkoholu policistek za týden podle druhu konzumovaného alkoholu

<b>Ženy</b>	<b>Počet sklenic</b>	<b>Průměr na osobu</b>
Destilát	14	0,83
Pivo	11	0,64
Víno	53	3,11
<b>Celkem</b>	<b>78</b>	<b>4,58</b>

Požívání alkoholu ženami je velmi rozdílné od mužů ve dvou hodnotách. První hodnotu tvoří množství používaného alkoholu a druhou hodnotou je také druh používaného alkoholu. Jak je patrné z tabulky 8. nejvíce oblíbený alkohol mezi ženami je víno, jenž je požíván v množství 3,11 sklenic na osobu, poté následuje destilát, který tvoří 0,83 sklenic na osobu. Na posledním místě je uvedeno pivo, které vypije jedna žena 0,64 sklenic za týden. U mužů je tento výsledek naprosto diametrálně odlišný-opačný, jenž je zaznamenaný v tabulce 7.



Graf 8. Celková konzumace alkoholu (sklenic) policistek za týden podle druhu konzumovaného alkoholu

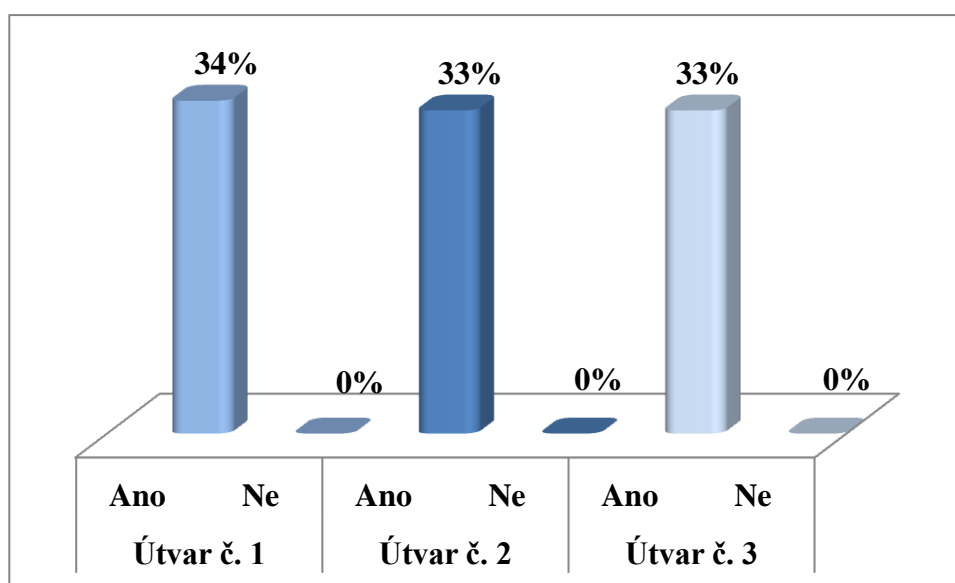
### 5.3 VYHODNOCENÍ ANKETY – ČÁST „B“

**Otázka č. 1.** Zažili jste při výkonu svého povolání stresovou situaci (použití zbraně, domucovacích prostředků, místo trestného činu, místo dopravní nehody a jiné)?

Tabulka 9. Stresová situace při výkonu povolání

Útvar	Vyjádření	Absolutní četnost	Relativní četnost
Útvar č. 1	Ano	34	34%
	Ne	0	0 %
Útvar č. 2	Ano	33	33%
	Ne	0	0 %
Útvar č. 3	Ano	33	33%
	Ne	0	0 %
<b>Celkem</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Na otázku zda dotázaní respondenti zažili při výkonu svého povolání stresovou situaci, všichni dotázaní respondenti, jejichž odpovědi jsme pro přehlednost rozdělili podle příslušnosti k danému útvaru, odpověděli, že během svého povolání zažili stresovou situaci.



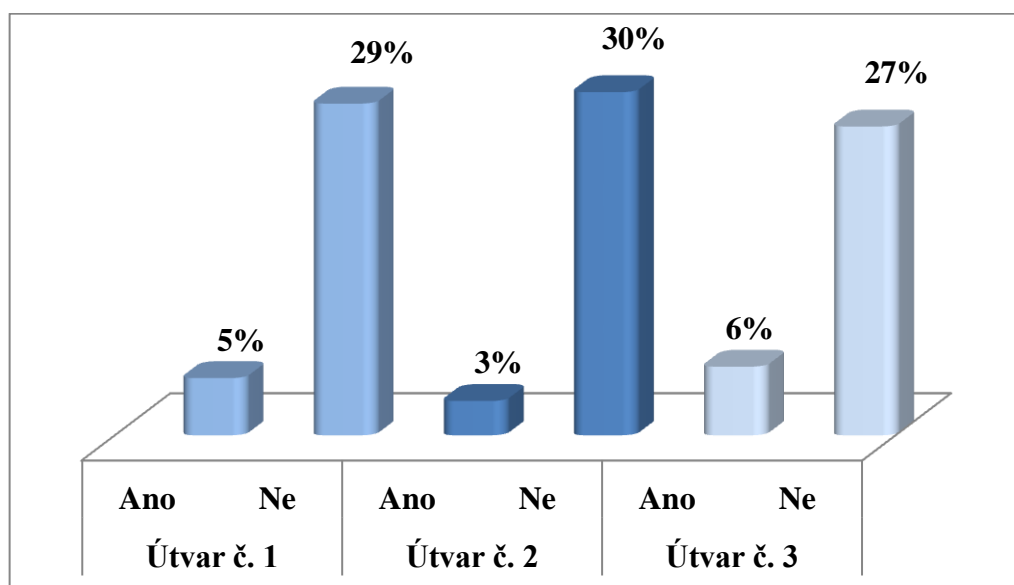
Graf 9. Stresová situace při výkonu povolání

**Otázka č. 2. Zažili jste při výkonu svého povolání stresovou situaci (použití zbraně, donucovacích prostředků, místo trestného činu, místo dopravní nehody a jiné), kterou jste nebyl/a schopen/a sama vyřešit?**

Tabulka 10. Řešení stresové situace při výkonu povolání

Útvar	Vyjádření	Absolutní četnost	Relativní četnost
Útvar č. 1	Ano	5	5%
	Ne	29	29%
Útvar č. 2	Ano	3	3%
	Ne	30	30%
Útvar č. 3	Ano	6	6%
	Ne	27	27%
<b>Celkem</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Z celkové počtu dotázaných respondentů příslušníci útvaru č. 1. odpověděli na otázku: zdali zažili během svého povolání stresovou situaci, kterou nebyli sami schopni vyřešit kladně v počtu 5% (5) a záporně v počtu 29% (29). Policisté zařazení u útvaru č. 2 odpověděli kladně v 3% (3) a záporně v 30% (30), respondenti vykonávající profesi u útvaru č. 3 odpověděli kladně v počtu 6% (6) dotázaných respondentů a záporně v počtu 27% (27).



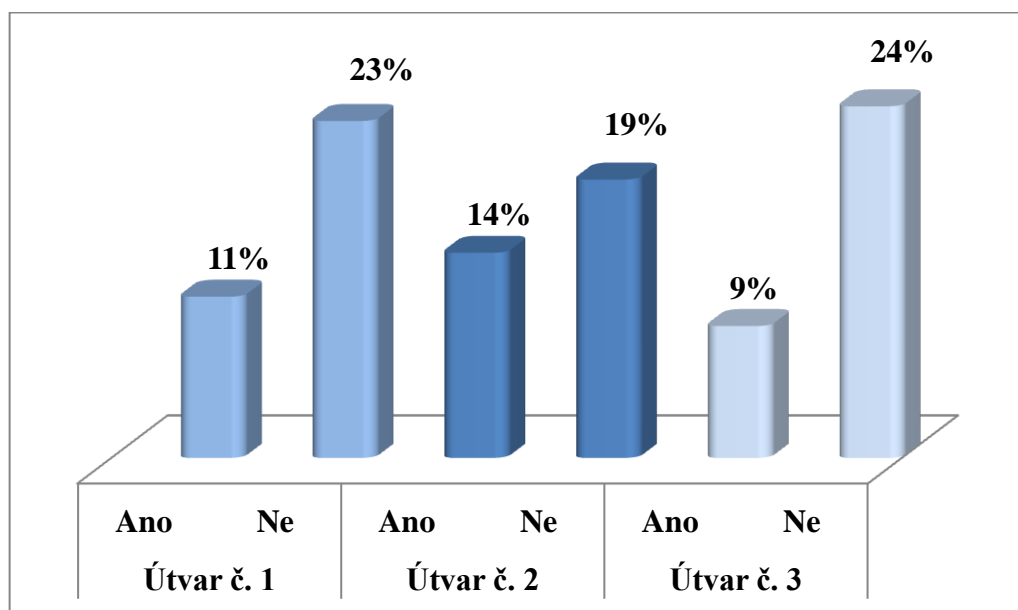
Graf 10. Řešení stresové situace při výkonu povolání

**Otázka č. 3. Řešili jste stresovou situaci (použití zbraně, donucovacích prostředků, místo trestného činu, místo dopravní nehody a jiné) tím, že jste požíval/a neobvyklé množství alkoholických nápojů?**

Tabulka 11. Řešení stresové situace při výkonu povolání požíváním alkoholu

Útvar	Vyjádření	Absolutní četnost	Relativní četnost
Útvar č. 1	Ano	11	11%
	Ne	23	23%
Útvar č. 2	Ano	14	14%
	Ne	19	19%
Útvar č. 3	Ano	9	9%
	Ne	24	24%
<b>Celkem</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Na otázku č. 3. odpověděli příslušníci útvaru č. 1. v 11% (11) ano a v 23% (23) odpovědí ne. Dotázaní respondenti útvaru č. 2. odpověděli ano v 14% (14) a ne v 19% (19). Příslušníci vykonávající profesi u útvaru č. 3. odpověděli kladně v 9% (9) a záporně v 24% (24).



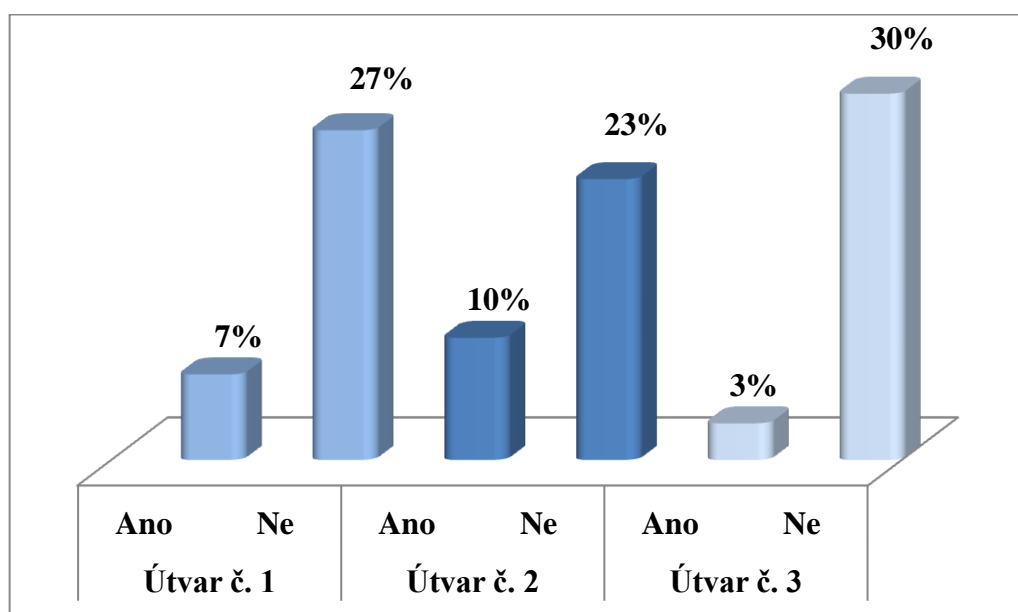
Graf 11. Řešení stresové situace při výkonu povolání požíváním alkoholu

**Otázka č. 4. Uvažoval/a jste nikdy na základě prožité stresové situace (použití zbraně, donucovacích prostředků, místo trestného činu, místo dopravní nehody a jiné), že změníte, či ukončíte svoji profesi?**

Tabulka 12. Ukončení, či změna profese na základě prožité stresové situace

Útvar	Vyjádření	Absolutní četnost	Relativní četnost
Útvar č. 1	Ano	7	7%
	Ne	27	27%
Útvar č. 2	Ano	10	10%
	Ne	23	23%
Útvar č. 3	Ano	3	3%
	Ne	30	30%
<b>Celkem</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Z celkového počtu dotázaných policistů a policistek odpověděli příslušníci útvaru č. 1 kladně na otázku č. 4 v 7% (7) a záporně v 27% (27). Příslušníci útvaru č. 2 odpověděli kladně v 10% (10) případech a záporně odpověděli dotázaní respondenti v 23% (23). Respondenti zařazení ve výkonu u útvaru č. 3 odpověděli na otázku kladně v 3 % (3) a záporně v 30% (30) případech.



Graf 12. Ukončení, či změna profese na základě prožité stresové situace

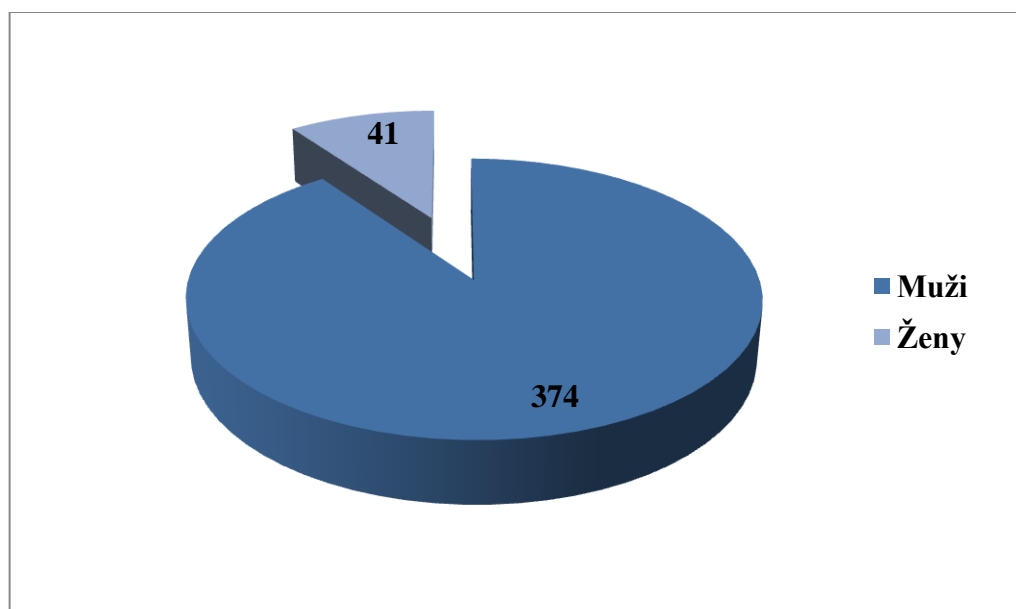
## 5.4 VYHODNOCENÍ ANKETY – ČÁST „C“

**Otázka č. 1. Kolik hodin jste provozovali pohybovou/é aktivitu/y v průběhu minulého týdne** (aktivita provozovaná ve volném čase, nezávodního, rekreačního charakteru):?

Tabulka 13. Počet hodin provozování pohybové aktivity za týden

Pohlaví	Počte hodin PA	Průměr na osobu
Muži	374	4,29
Ženy	41	3,15

Na otázku č. 1. Kolik hodin v týdnu pohybové aktivity provozují dotázaní respondenti? U mužského pohlaví, jsme získali celkovou hodnotu 374 hodin pohybové aktivity za týden, což v průměru tvoří 4, 29 hodin pohybové aktivity na osobu. Dotázaní respondenti ženského pohlaví se věnují pohybovým aktivitám v průběhu týdne v celkovém fondu 41 hodin. Tento výsledek v celkovém průměru přiřazuje 3, 15 hodin pohybové aktivity na osobu za týden.



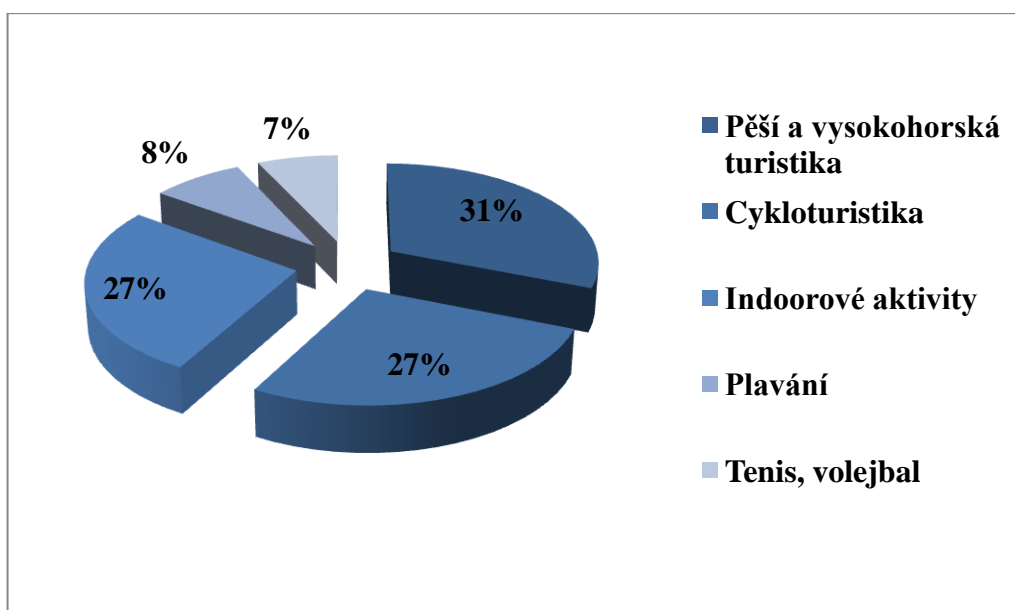
Graf 13. Počet hodin provozování pohybové aktivity za týden

**Otázka č. 2. Jakou provozujete ve svém volném čase nejčastěji pohybovou aktivitu?:**

Tabulka 14. Nejčastěji provozovaná pohybová aktivita

Druh rekreační aktivity	Absolutní četnost	Relativní četnost
Pěší a vysokohorská turistika	31	31%
Cykloturistika - silniční a horská kola	27	27%
Indoorové aktivity (aerobik, spinning, fitness, florbal, kopaná)	27	27%
Plavání	8	8%
Tenis, volejbal	7	7%
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Za nejčastěji provozovanou pohybovou aktivitu byla označena pěší a vysokohorská turistika, kterou během roku provozuje 31% (31) dotázaných respondentů. Cykloturistiku provozuje 27% (27) respondentů s celkového počtu 100 dotázaných. Taktéž 27% (27) dotázaných respondentů se věnuje indoorovým pohybovým aktivitám. Naopak plavání označilo za nejčastěji provozovanou pohybovou aktivitu během roku 8% (8) respondentů a tenis, či volejbal pouze 7% (7) respondentů.



Graf 14. Nejčastěji provozovaná pohybová aktivita

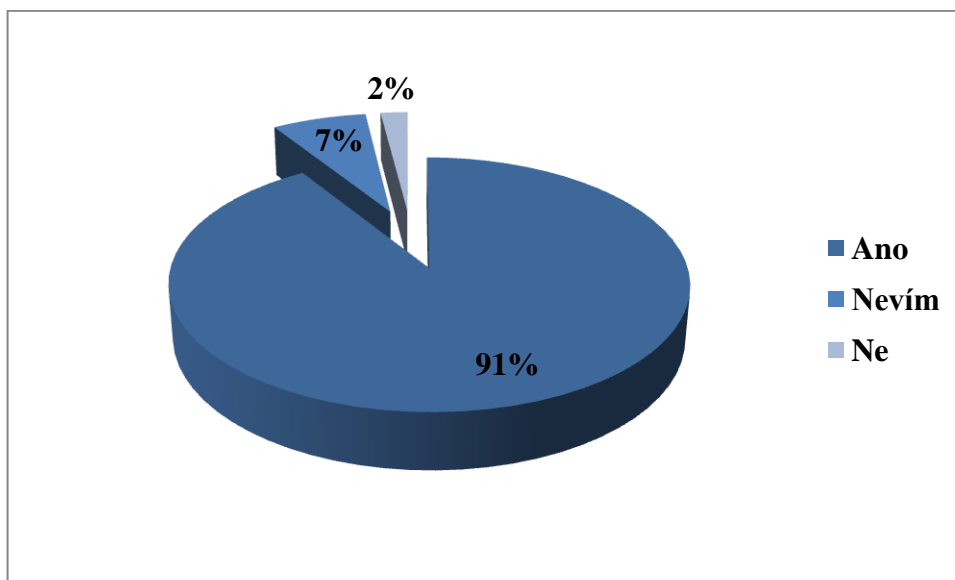


**Otázka č. 3. Má podle Vás pohybová aktivita pozitivní vliv na zmírnění dopadů stresů prožívaného při výkonu povolání policisty?:**

Tabulka 15. Vliv pohybové aktivity na zmírnění dopadů stresů prožívaného při výkonu povolání

Vyjádření	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	91	91%
Nevím	7	7%
Ne	2	2%
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Poměrně jednoznačné jsou odpovědi na otázku: zdali má vliv pohybové aktivity na zmírnění dopadů stresů prožívaného při výkonu povolání policisty. Odpověď ano uvedlo 91% (91) dotázaných respondentů, nevím 7% (7) respondentů a pouze 2% (2) respondenti odpověděli, že pohybová aktivita nemá vliv na zmírnění dopadů stresů prožívaného při výkonu povolání policisty.



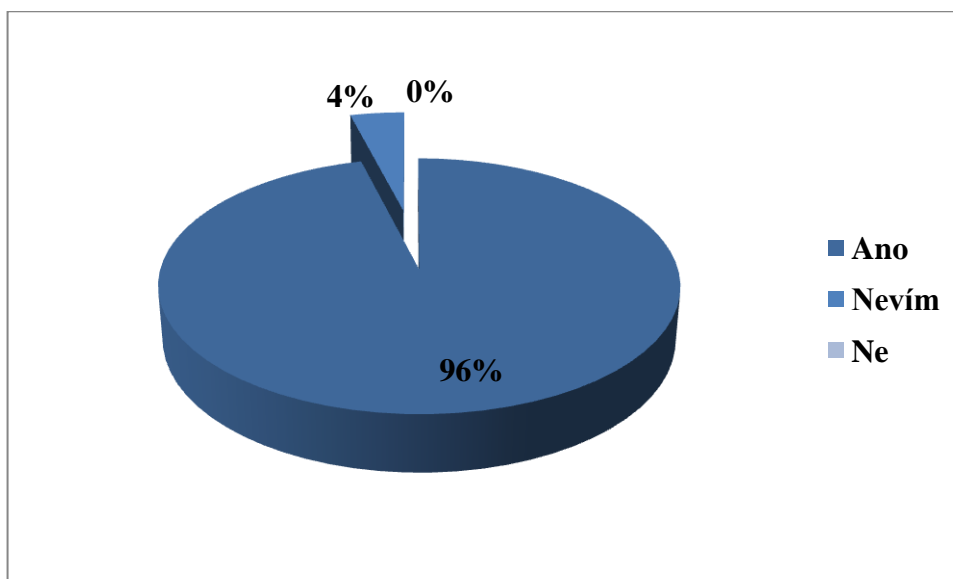
Graf 15. Vliv pohybové aktivity na zmírnění dopadů stresů prožívaného při výkonu povolání

**Otázka č. 4. Je podle Vás možné využít pohybovou aktivitu, jako alternativu před požíváním alkoholu, jenž má základ v prožívání stresových situací (použití zbraně, donucovacích prostředků, místo trestného činu, místo dopravní nehody a jiné) při výkonu policejního povolání?:**

Tabulka 16. Využití pohybové aktivity, jako alternativa před požíváním alkoholu, jenž má základ v prožívání stresových situací

Vyjádření	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	96	96%
Nevím	4	4%
Ne	0	0%
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Z celkového počtu 100 dotázaných respondentů odpovědělo ano 96% (96), že lze využít pohybovou aktivitu, jako alternativu před požíváním alkoholu, jenž má základ v prožívání stresových situací, neví odpověděli 4% (4) respondenti a žádný 0% z dotázaných si myslí, že nelze využít pohybovou aktivitu, jako alternativu před požíváním alkoholu, jenž má základ v prožívání stresových situací.



Graf 16. Využití pohybové aktivity, jako alternativa před požíváním alkoholu, jenž má základ v prožívání stresových situací

## 6 DISKUZE

V empirické části, za pomoci výzkumného šetření (ankety, kterou jsme rozdělili do čtyř částí, obecná část, A, B, C) jsme získali v obecné části základní informace o dotazovaných respondentech. V části A jsme zjišťovali množství požívaného alkoholu u vybraných policejních skupin. V části B jsme se snažili získat názor na vztah stresu a policejní práce a v poslední části C jsme usilovali o získání názoru na možnost vlivu pohybové aktivity při snížení stresových faktorů a množství požívaného alkoholu u vybraných policejních skupin.

Výzkumného šetření se celkem zúčastnilo 100 respondentů, 87% (87) mužů a 13% (13) žen. Vysoký počet respondentů mužského pohlaví je předurčen tím, že ve služebním poměru u Policie ČR jsou zaměstnání především muži, což je u ozbrojených složek státu přirozený stav.

Věk respondentů jsme rozdělili do pěti věkových skupin. Jak je zřejmé z tabulky 2, nejpočetnější skupinu tvořili respondenti ve věku 19 - 29 let 33% (33) respondentů a 30 - 39 let. Vyšší počet respondentů v uvedených kategoriích je možné spatřit v ochotě mladších respondentů při pomoci se zpracováním dat a získáním možných validních údajů, které mohou být v závěru přínosem pro výkon policejní profese.

Největší počet dotázaných respondentů 63% (63) uvedlo nejvyšší stupeň vzdělání středoškolské, 37% (37) vysokoškolské vzdělání a žádný z dotázaných respondentů neuvedl základní stupeň dosaženého vzdělání, neboť požadavek ve služebním poměru Policie ČR vyžaduje u vybraných útvarů minimálně středoškolské vzdělání. První a druhý stupeň vysokoškolského vzdělání je požadován především na vedoucích pozicích, což je ukotveno v zákoně č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních složek.

Anketu jsme distribuovali mezi policisty a policistky Útvaru služby pořádkové policie (Útvar č. 1.), Útvaru služby dopravní policie (Útvar č. 2.) a Útvaru služby kriminální policie a vyšetřování (obecná kriminalita – Útvar č. 3.). Z celkového počtu dotázaných uvedlo 34% (34) příslušnost k útvaru č. 1. Dále 33% (33) dotázaných respondentů uvedlo příslušnost k policejnímu útvaru označeného zkratkou Útvar č. 2 a stejný počet dotázaných respondentů a to 33% (33) uvedlo příslušnost k policejnímu útvaru č. 3. Uvedená příslušnost je do jisté míry předurčena distribucí dotazníku u vybraných útvarů.

Na otázku, která se týkala délky služebního poměru u Policie ČR, odpovědělo 21% (21) trvání služebního poměru v délce od 0 – 5 let, 35% (35) respondentů v délce 6 – 10 let, 29% (29) respondentů uvedlo délku trvání služebního poměru v rozmezí 11 – 15 let a 15% (15) uvedlo trvání služebního poměru 16 a více let. U Policie ČR nepřevládají skupiny definované délkou služebního poměru, neboť je zákonem č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů zajištěn přirozený vstup nových a odchod dále sloužících policistů

V anketě, v části A, ve které jsme se snažili získat informace o množství požívaného alkoholu policistů a policistek vybraných policejních útvarů jsme zjistili že, celková konzumace alkoholu u policistů a policistek za týden činí 9,43 sklenic v průměru na osobu. Muži vypijí 9,94 sklenic za týden, naopak ženy vypijí 6 sklenic alkoholu za stejný časový úsek. Což podle výpočtů uvedených v kapitole 4.2 Metodika diagnostiky konzumace alkoholu a dle práce Ješka (2011), jehož výsledky chceme záměrně porovnat s našimi získanými údaji, je 0,23 l alkoholu za týden a tedy 11,88 l alkoholu za rok. V České republice u obyvatel starších 15 let činí průměrné týdenní množství alkoholu 0,31 litru (Ješko,2011), což znamená, že policisté nepřekračují při spotřebě alkoholu průměr hodnotu, naopak jsou výrazně pod uvedenou průměrnou hodnotou spotřeby alkoholu v ČR. Ješko ve své práci zjistil, že dotázaní policisté a policistky, kteří odpovídali ve výzkumném šetření, zkonsumují za týden 0,29 l alkoholu a 14,95 l alkoholu za rok, což je minimální rozdíl. Na druhou stranu je třeba podotknout, že Ješko využil ve výzkumném šetření odpovědi 50 respondentů (12,5 sklenic v průměru na osobu), kdežto my jsme využili odpovědi 100 respondentů (9,94 sklenic v průměru na osobu). Na základě této informace lze konstatovat, že policisté vybraných policejních útvarů zkonsumují méně alkoholu na osobu, nežli respondenti v dotazníku prezentovaném Ješkem (2011).

Z přehledu vypitého alkoholu u mužů je velmi dobře patrný rozdíl v požívaném druhu alkoholu. Na prvním místě je požívání piva s hodnotou 7,91 sklenic na osobu, na druhém místě je víno se spotřebou 1,80 sklenic na osobu a na posledním místě se zařadilo požívání destilátu, které má hodnotu 1,04 sklenic na osobu. Požívání alkoholu ženami je velmi rozdílné od mužů ve dvou hodnotách. První hodnotu tvoří množství používaného alkoholu a druhou hodnotou je také druh požívaného alkoholu. Jak je patrné z tabulky 8. nejvíce mezi ženami oblíbený alkohol je víno, jenž je požíván v množství 3,11 sklenic na osobu, destilát je požíván 0,83 sklenic na osobu. Na posledním místě je uvedeno pivo, které vypije jedna žena 0,64 sklenic za týden. Průměr

vypitých sklenic vybraných druhů alkoholu na sobu činí u mužů 10,77 sklenic na osobu a u žen 4,57 sklenic na osobu. I zde znatelný velký rozdíl ve srovnání s údaji uvedenými Ješkem (2011), který ve své práci prezentuje výsledné hodnoty průměrné spotřeby vybraných druhů alkoholu u mužů 14,7 sklenic na osobu a 3,9 sklenic na osobu žen. Daleko zajímavější srovnání je možné zaznamenat v druhu nejvíce požívaného alkoholu. V práci Ješka (2011) je možné zjistit jako nejoblíbenější alkohol u mužů pivo, což odpovídá průměru 6,3 sklenic na osobu, destilát 6,0 sklenic na osobu, u žen je neoblíbenější alkoholem destilát, jehož oblíbenost odpovídá 2,6 sklenic na osobu, na druhém místě je víno s hodnotou 0,9 sklenic na sobu. Pokud srovnáme získané údaje, tak dojdeme k jednoznačnému výsledku, že požívání destilátu se zařadilo u mužů i žen dotazovaných v naší práci, na poslední místo, což je možné přičíst obavám z jeho požívání, ve světle událostí, které jsou charakterizované jako „Metanolová aféra“: K sérii případů otravy metanolem (metylalkoholem) došlo v Česku na začátku září 2012. Do 19. října na otravu metanolem zemřelo 29 osob na různých místech republiky a desítky dalších byly hospitalizovány, mnozí utrpěli trvalé poškození zraku (Wikipedie, 2012). Na základě těchto událostí je možné konstatovat zvýšenou oblíbenost piva a vína, tedy tekutin, ve kterých není obsažen již zmíněný metylalkohol.

V části B, anketě, jsme se snažili zmapovat názor policistů a policistek na vztah stresu a policejní profese. Na první otázku, která se týkala prožití stresu během svého povolání, jsme získali jednoznačnou odpověď, kdy všichni dotázaní respondenti, odpověděli, že během svého povolání zažili stresovou situaci. Z tohoto výsledku je třeba přisuzovat policejní profesi významnost a důležitost v rovině psychické a fyzické náročnosti, které se navzájem v policejní práci prolínají.

Na otázku zdali dotázaní policisté zažili během svého povolání stresovou situaci, kterou nebyli sami schopni vyřešit kladně, jsme nezaznamenali zásadní rozdíly. Policisté z útvaru č. 1. odpověděli kladně v počtu 5% (5) a záporně v počtu 29% (29). Policisté zařazení u útvaru č. 2. odpověděli kladně v 3% (3) a záporně v 30% (30), respondenti vykonávající profesi u útvaru č. 3. odpověděli kladně v počtu 6% (6) dotázaných respondentů a záporně v počtu 27% (27). V zásadě lze konstatovat, že policisté všech zmíněných útvarů jsou schopni sami řešit nastalé stresové situace, které jim výkon policejní profese přináší, nejméně však u Útvaru služby kriminální policie a vyšetřování (obecná kriminalita). Pomoc při řešení stresových situací nabízí policistům i Policejní prezidium ve formě Anonymní linky pomoci v krizi, která doplňuje další psychologické služby v policii, např. systém posttraumatické intervenční

péče. Výhodou telefonické linky je především absolutní anonymita volajícího a její nepřetržitý provoz. Je na každém policistovi, zda najde sílu a poznání, že nastalou situaci sám nevyřeší a obrátí se na odborníka

Poměrně zajímavými se staly odpovědi a otázku zdali respondenti řešili nastalou stresovou situaci při výkonu povolání policisty požíváním většího množství alkoholu. Příslušníci útvaru č. 1. v 11% (11) odpovědí ano a v 23% (23) odpovědí ne. Policisté útvaru č. 2. odpověděli ano v 14% (14) a ne v 19% (19). Příslušníci vykonávající profesi u útvaru č. 3. odpověděli kladně v 9% (9) a záporně v 24% (24). I v tomto bodě jsou výsledky vyrovnané, pouze u Útvaru dopravní policie jsou patrnější vyšší hodnoty. Tento výsledek je možné přisuzovat působnosti stresu na dopravní policisty, kteří jsou mnohdy první na místech vážných dopravních nehod se smrtelným zraněním. Podle odpovědi, na dotaz položeném při výběru a zpracování dotazníku, je nejvíce stresová situace pro dopravní policisty přítomnost zraněného dítěte na místě dopravní nehody.

Opět více rozdílené hodnoty jsme zaznamenali u Útvaru dopravní policie, jehož členové odpovídali kladně v 10% (10) případech a záporně v 23% (23) na otázku Uvažoval/a jste nikdy na základě prožité stresové situace (použití zbraně, donucovacích prostředků, místo trestného činu, místo dopravní nehody a jiné), že změníte, či ukončíte svoji profesi? Policisté a policistky útvaru č. 1. odpověděli kladně v 7% (7) případech a záporně v 27% (27) případech. Nejnižší hodnoty jsme zaznamenali u odpovědi respondentů zařazených ve výkonu u útvaru č. 3, kdy 3% (3) odpověděli na otázku kladně a záporně v 30% (30).

V poslední části výzkumného šetření, v části C, ve které jsme usilovali o získání názoru na možnost vlivu pohybové aktivity při snížení stresových faktorů a množství požívaného alkoholu u vybraných policejních skupin, jsme získali taktéž mnoho zajímavých výsledků, které zde budeme prezentovat.

První velice zajímavé výsledky jsme získali na otázku: kolik hodin v týdnu pohybové aktivity provozují dotázaní respondenti? U mužů jsme získali celkovou hodnotu 374 hodin pohybové aktivity za týden, což v průměru tvoří 4, 29 hodin pohybové aktivity na osobu. Ženy se věnují pohybovým aktivitám ve fondu 41 hodin v průběhu týdně. Tento výsledek v celkovém průměru přiřazuje 3, 15 hodin pohybové aktivity na osobu za týden.

V roce 2002 přijala v Bílé knize sportu, WHO doporučení, že každý jedinec by měl denně vykonávat minimálně 30 minut pohybové aktivity. Podle výše uvedených výsledků lze konstatovat, že dotázaní respondenti mužského pohlaví

přesahují doporučený fond denní pohybové aktivity, neboť se věnují v průměru 38,42 minut pohybové aktivity za den. Respondenti ženského pohlaví se v průměru věnují pohybové aktivitě 27, 85 minut za den. Je tedy možné říci, že dotázaní respondenti se ve vztahu k pohybové aktivitě řídí doporučením, které vydala Mezinárodní zdravotnická organizace.

Za nejčastěji provozovanou pohybovou aktivitu byla označena pěší a vysokohorská turistika, kterou během roku provozuje 31% (31) dotázaných respondentů. Následovala cykloturistika, kterou provozuje 27% (27) respondentů s celkového počtu 100 dotázaných. Taktéž 27% (27) dotázaných respondentů se věnuje indoorovým pohybovým aktivitám. Tyto výsledky potvrzují fakt, že lidé dávají přednost pohybovým aktivitám provozovaných v přírodním prostředí nežli v uzavřených tělocvičnách a cvičištích. Velký počet respondentů, kteří odpověděli, že nejčastěji provozovanou pohybovou aktivitou je pěší a vysokohorská turistika, může být zdůvodněn specifickým výkladem pohybové aktivity u respondentů, kdy si vyložili chůzi jako základní projev života člověka, tedy i cestu do a ze zaměstnání nebo jakýkoliv pěší pohyb, který člověk během svého pracovního, či všedního dne vykonává. Otázkou zůstává, proč v odpovědích nezazněly zimní sporty, třeba sjezdové, či běžecké lyžování. Tomuto výsledku můžeme přičíst dobu, kdy jsme prováděli výzkumné šetření, či myšlenkový vztah k nejbližšímu ročnímu období, což bylo léto, podzim a k poslední prováděné pohybové aktivitě.

Poměrně jednoznačné se stali odpovědi na otázku: zdali má vliv pohybové aktivity na zmírnění dopadů stresů prožívaného při výkonu povolání policisty. Odpověď ano uvedlo 91% (91) dotázaných respondentů, neví 7% (7) respondentů a pouze 2% (2) respondenti odpověděli, že pohybová aktivita nemá vliv na zmírnění dopadů stresů prožívaného při výkonu povolání policisty. Výše uvedené hodnoty nasvědčují velkému významu, který policisté pohybové aktivitě přiřazují, jako možnému činiteli mající zásadní vliv na snížení dopadů stresových situací vzniklých při výkonu povolání. Další možný názor lze prezentovat ve formě oblíbenosti pohybové aktivity, která tvoří základní složkou výcviku u policejní profese. Tento jednoznačný výsledek bychom rádi potvrdili se ve srovnání s několika prezentovanými studii na uvedené téma. Jak uvedl ve své práci Hošek et. Tillinger (1999) „Ze studií není zřejmé, zda mezi pohybovými aktivitami a psychickým zdravím je přímý vztah nebo nepřímý. Tyto dvě možnosti lze znázornit modelově takto:

a) přímý vztah

pohybová aktivita → psychické zdraví

b) nepřímý vztah

pohybová aktivita → tělesná zdatnost → psychické zdraví

Schlicht (1994) in Hošek et. Tillinger uvádí „ V rozsáhlé studii provedené pomocí meta - analytických metod, kdy se zkoumalo 39 studií s 44 nezávislými výběry a celkem 9000 probandy, se došlo k závěru, že obecně nelze potvrdit vliv sportovní činnosti na psychické proměnné. Obecně závěry zmíněné studie ukazují, že k duševnímu zdraví přispívá pohyb prokazatelně především ve středním věku, přičemž aktivity mají být orientované na zvýšení vytrvalosti. Sportující jedinci se cítí lépe, prokazují vysoké sebehodnocení a mají větší odolnost vůči stresu než nesportující jedinci“. Dále Hošek et. Tillinger (1999) prezentují studii, kterou uvedl ve své práci Petruzello et al. (1991) “V meta - studii analyzovali vliv sportování na stavy úzkosti, dispoziční úzkost a psychofyzické indikátory úzkosti. Prokázali významné efekty pro stav úzkosti, které se však daly potvrdit i u jiných postupů pro redukci úzkosti. Pro dispoziční úzkosti prokázali vliv aerobního zátěžového tréninku, který však musí trvat minimálně 10 týdnů. Zmíněné meta - analytické studie poukazují na víceznačnost výsledku studií o vlivu sportování na psychické zdraví“. Na prezentovaných údajích nelze tedy jasně potvrdit přímý pozitivní vztah pohybové aktivity na stresové situace, ale za zásadní faktor lze určit myšlenkové rozhodnutí dotázaných respondentů, že tomu tak je. Pokud policisté u sebe zaznamenají přítomnost stresu, či působnost stresorů na svoji osobu a dokážou tyto vlivy, pomocí pohybové aktivity eliminovat, či úplně vymazat, lze říci, že nelze pomíjet sílu osobnosti a víru v dobrý výsledek, ač studie jasně nevynášejí rozsudek o pozitivním vlivu pohybové aktivity na stres u člověka.

Poslední otázkou ankety ve výzkumném šetření byla otázka vztahující se k vazbě pohybové aktivity a stresu vznikajícím při výkonu policejní profese. Na otázku zdali je možné využít pohybovou aktivitu, jako alternativu před požíváním alkoholu, jenž má základ v prožívání stresových situací při výkonu policejního povolání?: jsme získali poměrně jednoznačnou odpověď, kdy 96% (96) respondentů odpovědělo ano, 4% (4) respondenti neví a žádný 0% z dotázaných si myslí, že nelze využít pohybovou aktivitu, jako alternativu před požíváním alkoholu, jenž má základ v prožívání stresových situací. Tato odpověď je pouze potvrzením myšlenky, kterou jsme již uvedli



v odstavci výše. Je možné do jisté míry konstatovat, že policisté považují pohybovou aktivitu za nedílnou součást svého života, za což hovoří prezentované výsledky, ze kterých jsme získali průměrnou hodnotu 32,5 minut pohybové aktivity u všech dotázaných respondentů za den. O tento fakt se můžeme opřít při konstatování, že pohybová aktivita je pro policisty významná pomoc se stresem vznikající při povolání policisty, jakož i alternativu před požíváním alkoholu.

## 7 ZÁVĚR

V diplomové práci (magisterské) jsme se snažili o obsáhlé zmapování problematiky alkoholu a jeho množství požívaného policisty a policistkami vybraných policejních útvarů, jakožto i poznání vztahu policejní profese a stresu vznikajícího při výkonu povolání policisty a v neposlední řadě množství pohybové aktivity v průběhu týdne, které se věnují policisté vybraných policejních útvarů a její možné pozitivní vazby na snížení vlivu stresu přítomného při výkonu policejní profese. Hlavní cíl, kterého jsme chtěli v práci dosáhnout, bylo zjištění požívaného množství alkoholu, výskytu stresových situací a vlivu pohybové aktivity u policistů vybraných policejních skupin. Hlavní cíl práce byl řešen za pomoci několika stěžejních dílčích cílů.

V části teoretické jsme se snažili o získání hodnotné a kvalitní syntézy poznatků v oblasti definování policejní profese, stresu a jeho vlivu na policejní profesi, charakteristikou alkoholu, jeho členěním a případných negativních důsledků na lidský organismus. V poslední bodem teoretické části bylo definování pohybové aktivity a zdravého životního stylu, jako významných protikladných oblastí, proti pojmům stres a alkohol.

Výsledky empirické části nám přinesly následující závěry:

- Policisté a policistky vybraných policejních útvarů vypijí 0,23 l alkoholu za týden a 11,88 l alkoholu za rok, což je výrazně nižší nežli je v celorepublikový průměr (0,30 l/týden) sledovaný u osob staších patnácti let,
- Celková konzumace alkoholu u policistů a policistek za týden činí 9,43 sklenic v průměru na osobu,
- Policisté vypijí 9,94 sklenic za týden, naopak policistky vypijí 6 sklenic alkoholu za stejný časový úsek,
- Z přehledu vypitého alkoholu u mužů policistů je na prvním místě požívání piva s množstvím 7,91 sklenic na osobu, na druhém místě je víno se spotřebou 1,80 sklenic na osobu a na posledním místě je požívání destilátu, které má hodnotu 1,04 sklenic na osobu,
- Požívání alkoholu ženami policistkami je velmi rozdílné od mužů policistů ve dvou základních rovinách. První rovinu tvoří množství používaného alkoholu a druhou je druh požívaného alkoholu,

- Nejvíce oblíbený alkohol u policistek je požívání vína v množství 3,11 sklenic na osobu, poté destilátu 0,83 sklenic na osobu a piva, které vypije jedna žena 0,64 sklenic za týden,
- Průměr vypitých sklenic vybraných druhů alkoholu na sobu činí u mužů 10,77 sklenic na osobu a u žen 4,57 sklenic na osobu,
- Můžeme konstatovat, že policisté všech zmíněných útvarů jsou schopni sami řešit nastalé stresové situace, které jim výkon policejní profese přináší, nejméně však u Útvaru služby kriminální policie a vyšetřování (obecná kriminalita),
- Policisté zařazení u Útvaru služby dopravní policie řeší stresové situace vzniklé při výkonu povolání zvýšeným požíváním alkoholu více, nežli policisté a policistky jiných dotázaných útvarů,
- Muži policisté provozují celkem 374 hodin pohybové aktivity týdně, což v průměru tvoří 4, 29 hodin pohybové aktivity na policistu za týden a 38, 42 minut za den,
- Ženy policistky se věnují pohybovým aktivitám ve fondu 41 hodin v průběhu týdně. Tento výsledek v celkovém průměru přiřazuje 3, 15 hodin pohybové aktivity na osobu za týden a 27, 85 minut za den,
- Můžeme taktéž konstatovat, že pohybová aktivita je pro policisty významná pomoc se stresem vznikajícím při povolání policisty, jakož i alternativou před požíváním alkoholu.

Doporučení, které z výsledků práce vyplývá, můžeme definovat následující:

- Policisté a policistky by v žádném případě neměli věřit, že se vždy sami dokáží vyrovnat se stresem, který vzniká při výkonu policejní profese a to napříč všemi policejními útvary. S případnými příznaky stresu by se měli policisté a policistky podělit s odborníky, či kontaktovat Anonymní linku pomoci v krizi, kterou zřídilo Policejní prezidium Policie ČR,
- Pohybová aktivita je vhodnou kladnou alternativou před zvýšeným požíváním alkoholických nápojů a taktéž i před příčinami a následky stresu, který vzniká při výkonu policejní práce.

Pevně doufáme, že výsledky, závěry a doporučení v práci prezentované budou impulsem pro další případné studie zaměřující se na vztah stresu, požívání alkoholu a policejní profese, jakožto i kladného působení pohybové aktivity při boji proti zmíněným negativním jevům, které se váží na policejní profesi.

## 8 SOUHRN

Diplomová práce (magisterská) se zabývá vlivem pohybové aktivity na snížení stresových situací i množství požívaného alkoholu u policistů a je rozdělena do dvou stěžejních částí. První je část teoretická a druhá je část empirickou.

Teoretická část je podle obsahu dělena na několik částí, které se vážou ke studovanému tématu práce. V první části se především jedná o souhrn poznatků týkající se Policie ČR a její struktury jakožto i definování povinností a práv policistů. Další částí je obsáhlý souhrn poznatků v oblasti stresů, stresových faktorů vznikajících při výkonu policejní profese a vlivu stresu na lidské zdraví. Následná teoretická část se zabývá definicí alkoholu a problematikou s alkoholem související. Poslední teoretická část je tvořena definováním základních pojmů týkající se pohybové aktivity a vztahu pohybové aktivity ke zdravému způsobu života a životního stylu člověka.

Empirickou část práce tvoří průzkum veřejného mínění provádění u policistů Policie ČR, ve kterém se snažíme za pomoci kvantitativního anketního šetření zjistit množství požívaného alkoholu u vybraných policejních skupin, zmapovat názor na vztah stresu a policejní práce, taktéž názor na možnost vlivu pohybové aktivity při snížení stresových faktorů.

## **9 SUMMARY**

This thesis deals with the possible influence of physical activity on reducing stress and quantity of alcohol consumption by police officers and is divided into two main sections. The first is theoretical and the other empirical.

The theoretical part is divided by content into several parts that attach to the studied topic work. The first part is mainly a summary of findings regarding the police and its structure as defining the obligations and rights of police officers. Another part is a comprehensive body of knowledge in the area of stress, stress factors arising from exercising police profession and the effects of stress on human health. Last theoretical part consists of defining the basic concepts related to physical activity and the relationship of physical activity to a healthy way of life and human lifestyle.

The empirical part consists of a poll conducted by police officers, in which we are trying with the help of a quantitative survey to determine the amount of alcohol consumption with selected groups of police, map view on the relationship between stress and police work, also the view of the possibility of the influence of physical activity in reducing stress factors.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

AMBROŽ, J.:(2008). *Stručné dějiny alkoholu*. Retrieved on 2008 from the World Wide Web: <http://ambry.cz/clanky/strucne-dejiny-alkoholu.html>.

ARNOLD, J. A KOL.:(2007). *Psychologie práce pro manažery a personalisty*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2007. 629 s. ISBN 978-80-251-1518-3.

ATKINSONOVÁ, R.L., ATKINSON, R.C., SMITH E.E., BEM D.J., NOLEN-HOEKSEMA, S.: (1995). *Psychologie*. Praha Victoria Publishing, 862 s. ISBN 80-85605-35-X.

BLAHUŠOVA, E.:(2005). *Wellness, fitness*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 235 s. ISBN 80-246-0891-X.

BLAIR, S. N.:(2001). *Physical Inactivity: a Major Public Health Problem - Sborník příspěvků mezinárodní konference Pohyb a zdraví – Movement and Health*. Olomouc: Univerzita Palackého.

ČTK:(2012). *Česko je první na žebříčku konzumace alkoholu a některých drog*. Retrieved on 2012 from the World Wide Web: [http://ceskenoviny.cz/zpravy/cesko-je-prvni-na-zebricku-konzumace-alkoholu-a-nekterych-drog/789392&id\\_seznam=3597](http://ceskenoviny.cz/zpravy/cesko-je-prvni-na-zebricku-konzumace-alkoholu-a-nekterych-drog/789392&id_seznam=3597).

DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J.:(2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.

DVOŘÁKOVÁ, H.:(2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Praha: Portál, 137 s. ISBN 80-7178-693-4.

FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z.:(1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 173 s. ISBN 80 -7067-945-X.

HÁJEK, J.:(2011). *Analýza pohybové aktivity studentů střední školy ve vybraném regionu*. Olomouc: Univerzita Palackého, Magisterská práce.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H.:(2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 774 s. ISBN 80-7178-303-X.

HAVLÍNOVÁ, M. PŘIBISLAVSKÁ, P. a kol.:(1996). *Pedagogika IV*. Ostrava: Ostravská univerzita, ISBN 80-7042-110-X.

HODAŇ, B.:(1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého, 108 s. ISBN 80-7067-782-1.

- HOŠEK, V. et. TILLINGER, P.:(1999). *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých, sborník výzkumných záměrů*. Praha: Univerzita Karlova.
- IRMIŠ, F.:(1996). *Nauč se zvládat stres*. Praha, Nakl. Alternativa, ISBN 80-85993-02-3.
- JENČ, F. A KOL.:(1998). *Alkohol jako lék*. Praha: Herbainfo, 253 s. ISBN 80-7207-151-3.
- JEŠKO, R.:(2010). *Konzumace alkoholu a sportovní aktivita u vybraných profesních skupin začleněných do integrovaného záchranného systému*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- KALINA, K. A KOL.:(2003). *Drogy a drogové závislosti 1*. Praha: Úřad vlády ČR.
- KAŠPAROVÁ, Z., HOUŠKA T.:(1996). *Sám sebou 1,2,3*. Praha: Nakladatelství Tomáš Houška, 40 s. ISBN 80-86065-01-4.
- KELLER, J., PECINOVSKÁ, O.:(1996). *Závislost znamená neznámá*. Praha: Grada publishing, ISBN 80-7363-061-3.
- KOMEŠTÍK, B.: (1998). *Kinantropologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 252 s. ISBN 80-7169-258- 1
- KOTULÁN, J.a kol.:(2002) *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Brno: Masarykova Univerzita, 258 s. ISBN 80-210-2179-9
- KŘIVOHLAVÝ, J. (1994). *Jak zvládat stres*. 1.vyd. Praha: Grada, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.
- KVAPILÍK, J., SVOBODOVÁ, A.: (1985). *Člověk a alkohol*. Praha: Avicenum., 85 s. ISBN 08-091- 85.
- NEŠPOR, K.:(2012). *Proč životní styl*. Retrieved on 2012 from the World Wide Web: [http:// medicina.cz/odborne/clanek.dss?s\\_id=2781&s\\_ts=40955,917337963](http://medicina.cz/odborne/clanek.dss?s_id=2781&s_ts=40955,917337963).
- OPLETAL, R.:(2009). *Fyzická aktivita - problém moderní doby*. Brno: Masarykova Univerzita, diplomová práce.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H.:(1996). *Asertivitou proti stresu*. Praha, Grada Publishing, ISBN 80-7169-334-0.
- POLICEJNÍ PREZIDIUM ČESKÉ REPUBLIKY: (2010). *Policie České republiky*. Praha: Tiskárna Ministerstva vnitra, 1. vydání, 85 s.
- POLICIE ČR: (2010). *Policie české republiky*. Retrieved on 2010 from the World Wide Web: <http://policie.cz/clanek/o-nas-policie-ceske-republiky-policie-ceske-republiky.aspx>.

- RYCHTECKÝ, A.:(2006). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: FTVS UK
- ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O.:(2001). *Učitelé a zdraví 3*. Brno: Nakladatelství – Pavel Křepelka, 322 s. ISBN 80-902653-7-5.
- SCHREIBER, V.:(1992). *Lidský stres*. Praha: Academia.
- ŠAMÁNEK, M. URBANOVÁ, Z.:(2010). *Vino na zdraví*. Vyd. 1. Praha: Agentura Lucie, 169 s. ISBN 978-80-87138-17-5.
- SMÉKAL, V.:(1997). *Kulturně etické a psychologické souvislosti výchovy ke zdravému způsobu života*. Brno: PF MU, ISBN 978-80-244-2142-1.
- ŠOLCOVÁ, I.:(1995). *Umíte si poradit se stresem?* Praha: Národní centrum podpory zdraví, 8 s.
- ŠTIKAR, J.:(2003). *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 461 s. ISBN8024604485.
- STOTLAND, E. (1991). *The effects of police work and professional relationships on health*. Journal of Criminal Justice, 19, 371 - 379.
- STORCH, J. E., PANZARELLA, R. (1996). *Police stress: state-trait anxiety in relation to occupational and personal stressors*, A97Journal of Criminal Justice, 24 (2), 99 - 107.
- ŠUBÍOVÁ, J.:(2009). *Vyhodnocování, zvládání a snižování stresu*. Brno: Vysoké Učení Technické v Brně, 86 s.
- VAJLENT, Z.:(2009). *Kondiční program pro vysokoškoláky*. Praha: ČVUT.
- VÁGNEROVÁ, M.:(2000). *Psychopatologie pro pomáhající profese. Variabilita a patologie lidské psychiky*. Praha: Portál, 448 s. ISBN 80-7178- 214-9
- VIZINOVÁ, D., PREISS, M.:(1999). *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): Psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-284-X
- VYMĚTAL, J.: (2004). *Obecná psychoterapie*. Praha: Grada, ISBN 80-247-0723-3
- WIKIPEDIE: (2012). *Metanolové otravy roku 2012 v Česku*. Retrieved on 2012 from the WWW: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Metanolov%C3%A1\\_af%C3%A9ra\\_2012](http://cs.wikipedia.org/wiki/Metanolov%C3%A1_af%C3%A9ra_2012)
- ZÁKON Č. 273/2008, *o Policii české republiky*.



## 11 SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

### 11.1 SEZNAM TABULEK

- Tabulka 1. Pohlaví respondentů
- Tabulka 2. Věk respondentů
- Tabulka 3. Vzdělání respondentů
- Tabulka 4. Policejní útvar
- Tabulka 5. Délka služebního poměru
- Tabulka 6. Celková konzumace alkoholu (sklenic) policistů a policistek za týden
- Tabulka 7. Celková konzumace alkoholu (sklenic) policistů za týden podle druhu konzumovaného alkoholu
- Tabulka 8. Celková konzumace alkoholu policistek za týden podle druhu konzumovaného alkoholu
- Tabulka 9. Stresová situace při výkonu povolání
- Tabulka 10. Řešení stresové situace při výkonu povolání
- Tabulka 11. Řešení stresové situace při výkonu povolání požíváním alkoholu
- Tabulka 12. Ukončení, či změna profese na základě prožité stresové situace
- Tabulka 13. Počet hodin provozování pohybové aktivity za týden
- Tabulka 14. Nejčastěji provozovaná pohybová aktivita
- Tabulka 15. Vliv pohybové aktivity na zmírnění dopadů stresů prožívaného při výkonu povolání
- Tabulka 16. Využití pohybové aktivity, jako alternativa před požíváním alkoholu, jenž má základ v prožívání stresových situací

### 11.2 SEZNAM GRAFŮ

- Graf 1. Pohlaví respondentů
- Graf 2. Věk respondentů
- Graf 3. Nejvyšší stupeň dosaženého vzdělání respondentů
- Graf 4. Policejní útvar
- Graf 5. Délka služebního poměru
- Graf 6. Celková konzumace alkoholu (sklenic) policistů a policistek za týden

- Graf 7. Celková konzumace alkoholu (sklenic) policistů za týden podle druhu konzumovaného alkoholu
- Graf 8. Celková konzumace alkoholu (sklenic) policistek za týden podle druhu konzumovaného alkoholu
- Graf 9. Stresová situace při výkonu povolání
- Graf 10. Řešení stresové situace při výkonu povolání
- Graf 11. Řešení stresové situace při výkonu povolání požíváním alkoholu
- Graf 12. Ukončení, či změna profese na základě prožité stresové situace
- Graf 13. Počet hodin provozování pohybové aktivity za týden
- Graf 14. Nejčastěji provozovaná pohybová aktivita
- Graf 15. Vliv pohybové aktivity na zmírnění dopadů stresů prožívaného při výkonu povolání
- Graf 16. Využití pohybové aktivity, jako alternativa před požíváním alkoholu, jenž má základ v prožívání stresových situací

## 12 SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ČVUT	České Vysoké Učení Technické
MU	Masarykova univerzita v Brně
OSN	Organizace spojených národů
OSPP	Odbor služby pořádkové policie
PA	Pohybová aktivita
PČR	Policie České republiky
PF MU	Pedagogická fakulta Masarykovi univerzity
UK	Univerzita Karlova v Praze
UP	Univerzita Palackého v Olomouci
ÚO	Územní odbory
WHO	Mezinárodní zdravotnická organizace
WWW	World Wide Web

## 13 PŘÍLOHY

### Příloha č. 1 Vzor ankety

#### Anketa

Dobrý den,

dostala se Vám do ruky anketa, která je zaměřena na hodnocení množství požívaného alkoholu u policistů vybraných útvarů (část A). Vtahu pracovního stresu a požívání alkoholu (část B). V nepoleďní řadě vztahu pohybové aktivity k stresu při výkonu povolání vznikajícího a působícího (část C) a množství požívaného alkoholu u policistů vybraných policejních útvarů.

Vybranou odpověď zakroužkujte, případně doplňte číslici.

#### 1. Pohlaví:

- a) Muž
- b) Žena

#### 2. Věk: .....

#### 3. Vzdělání:

- a) Základní
- b) Středoškolské
- c) Vysokoškolské

#### 4. Policejní útvar:

- a) Útvar č. 1
- b) Útvar č. 2
- c) Útvar č. 3

#### 5. Délka služebního poměru:

- a) Od 0 – 5 let
- b) Od 6 – 10 let
- c) Od 11 – 15 let
- d) Od 16 a více let

## ČÁST „A“: Množství alkoholu požívaného policisty

### 1. Kolik sklenic alkoholu jste vypili v průběhu minulého týdne?

(doporučujeme začít s počítáním sklenic zpětně od včerejšího dne, tedy např. pokud je dnes čtvrtek, začněte při vyplňování středou, pak úterý, pondělí ..... Standardní sklenice = láhev piva 0,5 l, sklenka vína 0,2 l, odlivka alkoholu - destilátu 0,5 dcl)

Počet sklenic		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více?	celkem
<b>Neděle</b>	Pivo													
	Víno													
	destilát													
<b>Sobota</b>	Pivo													
	Víno													
	destilát													
<b>Pátek</b>	Pivo													
	Víno													
	destilát													
<b>Čtvrtek</b>	Pivo													
	Víno													
	destilát													
<b>Středa</b>	Pivo													
	Víno													
	destilát													
<b>Úterý</b>	Pivo													
	Víno													
	destilát													
<b>Pondělí</b>	Pivo													
	Víno													
	destilát													

### 2. Celkové množství sklenic vypitého alkoholu podle typu v průběhu týdne:

(u každého typu alkoholu je nutno doplnit číslo dle tabulky v otázce č.1)

- **pivo**       počet sklenic
- **víno**       počet sklenic
- **destilát**     počet sklenic

## ČÁST „B“: VZTAH STRESU A POLICEJNÍ PROFESE

**1. Zažili jste při výkonu svého povolání stresovou situaci (použití zbraně, donucovacích prostředků, místo trestného činu, místo dopravní nehody a jiné)?:**

- a) Ano
- b) Ne

**2. Zažili jste při výkonu svého povolání stresovou situaci (použití zbraně, donucovacích prostředků, místo trestného činu, místo dopravní nehody a jiné), kterou jste nebyl/a schopen/a sama vyřešit?:**

- a) Ano
- b) Ne

**3. Řešili jste stresovou situaci (použití zbraně, donucovacích prostředků, místo trestného činu, místo dopravní nehody a jiné) tím, že jste požíval/a neobvyklé množství alkoholických nápojů?:**

- a) Ano
- b) Ne

**4. Uvažoval/a jste nikdy na základě prožité stresové situace (použití zbraně, donucovacích prostředků, místo trestného činu, místo dopravní nehody a jiné), že změníte, či ukončíte svoji profesi?:**

- a) Ano
- b) Ne

## ČÁST „C“: VZTAH POHYBOVÉ AKTIVITY STRESU A POŽÍVÁNÍ ALKOHOLICKÝCH NÁPOJŮ

**1. Kolik hodin jste provozovali pohybovou/é aktivitu/y v průběhu minulého týdne (aktivita provozovaná ve volném čase, nezávodního, rekreačního charakteru):?**

Počet hodin	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více?	celkem
Neděle													
Sobota													
Pátek													
Čtvrtek													
Středa													
Úterý													
Pondělí													

**2. Jakou pohybovou aktivitu provozujete ve svém volném čase nejčastěji?:**

Doplňte:.....

**3. Má podle Vás pohybová aktivita pozitivní vliv na zmírnění dopadů stresů prožívaného při výkonu povolání policisty?:**

- a) Ano
- a) Nevím
- b) Ne

**4. Je podle Vás možné využít pohybovou aktivitu, jako alternativu před požíváním alkoholu, jenž má základ v prožívání stresových situací (použití zbraně, domucovacích prostředků, místo trestného činu, místo dopravní nehody a jiné) při výkonu policejního povolání?:**

- a) Ano
- b) Nevím
- c) Ne