



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

**Analýza životního stylu příslušníků kriminální služby a vyšetřování
Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje**

Vedoucí práce: Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS

Autor: Pavel Vebr

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Ročník: 3.

České Budějovice, 2018



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Bachelor Thesis

**The Lifestyle analysis of Members the Criminal Police and
Investigation Service Regional Directorate of the Police of the
Southern Bohemian Region**

Supervisor: Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS

Author: Pavel Vebr

Department of Health Education

České Budějovice, 2018

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Analýza životního stylu příslušníků kriminální služby a vyšetřování Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje

Jméno a příjmení autora: Pavel Vebr

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michaela Pospíšilová, Dis

Rok obhajoby bakalářské práce: 2018

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá kvalitou životního stylu kriminalistů sloužících na Krajském ředitelství policie Jihočeského kraje. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou.

V teoretické části se nejprve věnuji Policii České republiky, charakterizují a popisují činnost Služby kriminální policie a vyšetřování a Policii ČR jako sociální skupinu. Dále se zabývám životním stylem a faktory, ovlivňující životní styl policisty, jako jsou výživa, spánek, stres a další.

V praktické části je prováděno dotazníkové šetření na vybraných útvarech Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje zaměřené na životní styl kriminalistů a následné vyhodnocení získaných údajů.

Klíčová slova: životní styl, stres, nedostatek spánku, zdravá strava, Služba kriminální policie a vyšetřování.

Bibliographical identification

Title of the bachelor's thesis: The Lifestyle analysis of Members the Criminal Police and Investigation Service Regional Directorate of the Police of the Southern Bohemian Region

Author's name: Pavel Vebr

Field of study: Health Education

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Michaela Pospíšilová, Dis

The year of presentation: 2018

Abstract:

The aim of this bachelor thesis is to describe lifestyle quality of police officers serving in the Criminal Police and Investigation Service of the Directory of Czech Police of the South Bohemian Region. The thesis is divided into a theoretical and a practical sections.

The theoretical part is focused on the Police of the Czech Republic. Activities and characteristics of the Criminal Police and Investigation Service are described; the Police of the Czech Republic is also depicted as a social group. I also describe the lifestyle of police officers and the factors influencing it, such as nutrition, sleep or stress.

The practical part was done in a form of questionnaire at selected departments of the Criminal Police and Investigation Service. The questions were aimed at the lifestyle of the responding crminalists and result are described in this part of the thesis.

Key words: Lifestyle, stress, sleep deficit, healthy food, The Criminal Police and Investigation Service

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

25. 11. 2017

.....

Pavel Vebr

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Michaele Pospíšilové, Dis za její odbornou pomoc, cenné rady, připomínky a metodické vedení při zpracování bakalářské práce.

Obsah

1. Úvod	8
2. Teoretická část	9
2.1 Policie České republiky	9
2.1.1 Policie České republiky – organizace	9
2.1.2 Služba kriminální policie a vyšetřování	10
2.1.3 Policie České republiky – sociální skupina	12
2.2 Životního styl	12
2.2.1 Konkrétní podoba životního stylu	14
2.2.2 Životní podmínky	14
2.2.3 Postmoderní doba.....	17
2.2.4 Životní styl v postmoderní společnosti	19
2.3 Hlavní faktory ovlivňující životní styl policisty.....	22
2.3.1 Stres	22
2.3.2 Psychosociální rizika a stres na pracovišti.....	26
2.3.3 Nepravidelná strava	27
2.3.4 Nedostatek spánku	29
3. Metodologie	32
3.1 Cíl práce	32
3.2 Úkoly práce.....	32
3.3 Výzkumné předpoklady	32
4. Metodika	33
4.1 Použité metody	33
4.2 Organizace výzkumného šetření	33
4.3 Výsledky a hodnocení.....	34
5. Diskuze	54
6. Závěr.....	56
7. Přehled použitých zdrojů.....	58
8. Přílohy.....	60

Úvod

„Policista si je vědom svého poslání, které spočívá ve službě veřejnosti a je založené na úctě a respektu k lidským právům. Policista je povolání, které je poslání.“ Takto zní hlavní motto Policie České republiky. Zní to velice pozitivně, avšak strasti, které na policistu v souvislosti s výkonem tohoto povolání čekají, již nikdo nezmiňuje. Přitom některé přímo ovlivňují kvalitu jejich života a životního stylu. A životním stylem nejvíce ovlivňujeme své zdraví. Jen malé procento je ovlivněno dědičností či zdravotnickou péčí. Nevěřme tomu, že za naše zdravotní problémy může někdo jiný, že za většinu nemocí může špatné životní prostředí, které nemůžeme ovlivnit, a že nejlepší řešením jsou léky a jiné farmaceutické výrobky. Nejvíce své zdraví můžeme ovlivnit právě my sami.

V širším pohledu je životní styl v podstatě to, jak člověk žije. I přesto jsou ale jisté faktory, které životní styl ovlivňují výrazně, ať už pozitivně či negativně. Jsou to především pravidelná a zdravá strava, příjem dostatečného množství tekutin, pohybová aktivita, dostatek spánku, kouření, konzumace alkoholu, stres a další. V mé bakalářské práci se zaměřuji především na ty faktory, které působí na policisty (konkrétně kriminalisty Služby kriminální policie a vyšetřování) podle mě v největší míře, a to stres, nepravidelná strava a nedostatek spánku.

Po psychické stránce ohrožují v přímé souvislosti s profesí příslušníky policie především stres a syndrom vyhoření. Policisté jsou pod tíhou vysoké zodpovědnosti, mnohdy zodpovídají za životy jiných, vstupují do jejich životů a sdílejí jejich životní situace. Každý den v jejich zaměstnání je nepředvídatelný, jak z hlediska obsahu, tak z hlediska času (i při jednosměnných službách). S tím úzce souvisí další faktor – nepravidelná strava. Policista pracující v terénu nemá možnost naplánovat svůj stravovací režim. Neví, kdy bude moci jíst a kolik času na dané jídlo bude mít. Často jedí tzv. za chodu. Pracovní doba příslušníků policie bývá i vícesměnná a to i s nočními službami nebo tak zvanými dosahy, kdy je policista v pohotovosti „na telefonu“. Z čehož plyne, že pro kvalitní, pravidelný a dostatečný spánek zde také není příliš prostoru.

Životní styl policistů je tedy v jistých směrech ojedinělý. Náplň pracovního dne je nepředvídatelná, pracovní doba nejistá a často nepravidelná a povolání policisty psychicky vyčerpávající. To vše může ovlivnit samotné zdraví policistů.

Teoretická část

Policie České republiky

2.1.1 Policie České republiky – organizace

Policie České republiky je nejpočetnějším a co do rozsahu a rozmanitosti činností nejmnohotvárnějším bezpečnostním sborem České republiky. Působnost jejich služeb sahá od zajišťování bezpečnosti silničního provozu po potírání kriminality, od ochrany veřejného pořádku po státní správu ve věcech zbraní a střeliva, od odhalování nelegální migrace po ochranu ústavních činitelů a objektů zvláštního významu. Za čtvrt století své existence prošel bezpečnostní sbor mnoha proměnami. Stejný však zůstává cíl: poskytovat veřejnosti kvalitní služby odpovídající požadavkům přechodu z 20. do 21. století a proměnlivým bezpečnostním rizikům soudobého světa. Policie České republiky představuje složitý organizmus, jehož celková funkčnost záleží na správném fungování každého jeho jednotlivého článku.

Činnost Policie České republiky řídí policejní prezidium v čele s policejním prezidentem. Policejní prezidium zejména určuje cíle rozvoje policie, řeší koncepci její organizace a řízení a stanoví úkoly jednotlivých služeb. V rámci Policie České republiky působí služba pořádkové policie, služba dopravní policie, služba cizinecké policie, letecká služba, pyrotechnická služba, ochranná služba, služba kriminální policie a vyšetřování a další specializované služby. Policejní prezidium rovněž analyzuje a kontroluje činnost policie, vytváří policejním útvarům podmínky pro plnění jejich úkolů a koordinuje jejich činnost při plnění úkolů, které přesahují jejich územní nebo věcnou působnost.

Krajská ředitelství policie jsou útvary s územně vymezenou působností. Slouží veřejnosti na vymezeném teritoriu. V rámci krajských ředitelství mohou působit další teritoriální útvary, které jsou jim podřízeny.

Útvary s celostátní působností plní specifické a vysoce specializované úkoly na celém území státu. Některé poskytují specifický servis ostatním policejním útvarům, jiné se specializují například na odhalování organizovaného zločinu nebo korupce a závažné finanční kriminality, zajišťují ochranu prezidenta republiky a dalších ústavních

činitelů nebo obstarávají policejní vzdělávání, služební přípravu a policejní sport. (Policie České republiky, 2017)

2.1.2 Služba kriminální policie a vyšetřování

Služba kriminální policie a vyšetřování se specializuje na odhalování a vyšetřování trestné činnosti, spáchané ve všech jejích formách a druzích na území České republiky, ale i v mezinárodním kontextu. Jednou z klíčových myšlenek práce SKPV není izolovaná vysoce specializovaná činnost, i když i ta je důležitá, ale schopnost zabývat se kriminalitou jako celkem. Je zjevné, že v dnešní globalizované společnosti jsou jednotlivé druhy kriminality úzce provázány.

Organizační dělení služby lze jednak vnímat na útvary s územně vymezenou působností (krajská, městská a obvodní ředitelství) a na útvary působící celorepublikově. Stejně tak lze dělit součásti na výkonné a servisní.

U všech těchto zmíněných útvarů je základní podmínkou jejich úspěšnosti specializace, osobní a místní znalost. Proto stejně jako u pořádkové policie je pro službu kriminální policie a vyšetřování důležité zachování „přítomnosti policie v teritoriu“, vycházející ze zásadní premisy „neopustit území“ a s tím nepřijít o místní a současně osobní znalost, jako základní principy policejní práce, což platí beze zbytku i pro službu kriminální policie a vyšetřování“. (Policejní prezidium České republiky, 2015)

Posláním policistů zařazených ve službě kriminální policie a vyšetřování je odhalovat skutečnosti nasvědčující tomu, že byl spáchán trestný čin, jehož znaky jsou popsány v trestním zákoně, a zjišťovat pachatele těchto trestných činů. Přitom postupují podle trestního řádu a plní úkoly policejního orgánu v trestním řízení. Jejich povinností je vyhledávat trestnou činnost, pokud je skryta, a na základě vlastních poznatků, trestních oznámení a dalších podnětů prověřovat veškerá podezření ze spáchání trestného činu. Jsou rovněž povinni trestné činnosti předcházet.

Pracoviště obecné a hospodářské kriminality jsou zřízena v rámci všech krajských ředitelství policie. Vedle nich působí také specializované útvary služby kriminální policie a vyšetřování s celostátní působností. Činnost těchto útvarů je zaměřena buď na odhalování a vyšetřování specifických, zvláště nebezpečných druhů kriminality anebo na poskytování specifického servisu ostatním policejním útvarům. Vývoj směřuje k jejich

integraci. Největší celostátní útvar služby kriminální policie a vyšetřování se specializuje například na odhalování organizovaného zločinu. Organizovaný zločin se svou orientací na dosahování maximálních zisků a získávání vlivu na veřejný život bez ohledu na státní hranice a na použité prostředky představuje zvláště nebezpečný jev způsobilý destabilizovat ekonomický i politický systém společnosti. Útvar se zaměřuje se na zločinecké struktury, které páchají zvláště závažnou trestnou činnost násilného charakteru, ilegálně obchodují s lidmi, zbraněmi, radioaktivními nebo jinými nebezpečnými látkami, těží z nelegální migrace nebo padělají peníze a další platební prostředky. Předmětem jeho zájmu je také extrémismus a jeho projevy ve všech podobách, stejně jako trestná činnost v oblasti informačních a komunikačních technologií. V rámci útvaru působí Národní kontaktní bod pro terorismus, jenž je specializovaným komunikačním, informačním a analytickým pracovištěm, které plní funkci protiteroristického centra. Tento celostátní útvar služby kriminální policie a vyšetřování se specializuje také na odhalování korupce a finanční kriminality. Zaměřuje se zejména na daňovou trestnou činnost, nejzávažnější formy korupčního jednání například v souvislosti s veřejnými zakázkami a na praní špinavých peněz. Zároveň plní funkci úřadu pro dohledávání majetku pocházejícího z trestné činnosti. Spolu s Generálním finančním ředitelstvím a Generálním ředitelstvím cel vytvořil meziresortní tým známý jako „daňová kobra“, který zvýšil efektivitu boje proti daňové kriminalitě.

Jeden z celostátních útvarů služby kriminální policie a vyšetřování působí jako národní protidrogová centrála. Odpovídá za odhalování a vyšetřování nejzávažnější kriminality související s nedovolenou výrobou a distribucí omamných a psychotropních látek a jedů a zaměřuje se především na její organizované a mezinárodní formy, na trestní stíhání členů zločineckých řetězců, které představují hlavní zdroj nelegálních drog. Jeho příslušníci monitorují na celém území státu případy nedovoleného nakládání s omamnými a psychotropními látkami a také s prekursory určenými k jejich výrobě, navrhuje a realizuje preventivní opatření proti šíření toxikomanie. Spolupracují přitom s dalšími orgány státní správy a garantují mezinárodní spolupráci Policie České republiky v této oblasti. Specializovaný útvar služby kriminální policie a vyšetřování se věnuje dokumentaci a vyšetřování zločinů komunismu. Jeho posláním je odhalovat trestné činy, které byly spáchány v období let 1948 až 1989 a jejichž pachatelé tehdy nebyli z politických důvodů podle zákona spravedlivě potrestáni. Zmíněné útvary služby kriminální policie a vyšetřování s celostátní působností mají expozitury na různých

místech republiky, a jsou proto schopny zasahovat všude tam, kde je toho zapotřebí. Útvary zvláštních a speciálních činností služby kriminální policie a vyšetřování poskytují v souladu se zákonem servis ostatním policejním útvarům, případně dalším bezpečnostním složkám. Mezi tzv. zvláštní činnosti patří odposlech a záznam telekomunikačního provozu nebo sledování osob a věcí. Ke speciálním činnostem náleží provádění úkonů v trestním řízení za použití agenta nebo uskutečnění předstíraného převodu. Policisté z útvaru speciálních činností také poskytují ochranu osobám podle zákona o zvláštní ochraně svědka a dalších osob v souvislosti s trestním řízením. (Policie České republiky, 2017)

2.1.3 Policie České republiky – sociální skupina

Příslušník Policie ČR je nejen nositel služebních povinností, ale člověk zahrnující v sobě biopsychosociální celistvost, jejíž nerovnováha představuje rizika z oblasti zdraví. V přímé souvislosti s profesí ohrožují po psychické stránce příslušníky policie ČR zejména stres a syndrom vyhoření. Po stránce fyzické jde o ohrožení v přímé souvislosti se služebním zákrokem (riziko infekčních nemocí a poranění).

Výsledky změn vývoje společnosti lze spatřovat právě i v životním stylu jedince a životním stylu různých sociálních skupin. Takovou sociální skupinu tvoří i příslušníci Policie České republiky. Životní styl každého je ovlivňován důležitým faktorem, kterým je životní prostředí, ve kterém se každý z nás právě nachází. (Sláma, 2009)

Životního styl

Životní styl je spolu s příjmem významným atributem sociálního statusu a lze jej vztahovat jak k individu, tak i k sociálním skupinám. Domácnosti či rodiny objektivně nejčastěji uskutečňují společně ty aktivity, které zároveň bývají subjektivními zálibami jedinců, tyto celky tedy společně sdílí způsoby trávení volného času. (Machonin aj., 1996)

Životní styl je dále funkční prvek života, resp. funkční systém člověka i sociální, který si člověk vybírá z repertoáru dané kultury za určitých podmínek jisté prvky podle svých kritérií (hodnot, cíle atd.) a potřeb; a rovněž to, jak tyto prvky propojuje, transformuje a obohacuje a přetváří do vlastního systému. Je to způsob propojení soukromé a veřejné sféry, přizpůsobování zvolených prvků privátnímu, osobnímu rozměru. Životní styl(y) může být rovněž jistým vzorcem relací člověka mezi jednotlivými sférami a prvky života (životního pole). Nejde o oddělenou sféru života člověka, skupiny, ale spíše o určitý důležitý aspekt všech vztahů, rolí, činností a institucí. (Šmídová, 1992)

Lze jej charakterizovat jako systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt. Životním stylem individua lze potom rozumět konzistentní životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si vzájemně odpovídají, jsou ve vzájemném souladu, vycházejí z jednotlivého základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, tj. jednotný „styl“, který se jako červená linka prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. nositele daného životního stylu. (Duffková, 2005)

V české terminologii sociologie životního způsobu/stylu v podstatě existují dvě hlavní kategorie (životní způsob a životní styl) a k nim se dodatečně často řadí i třetí, značně specifický termín (životní sloh). Nutno konstatovat, že v užívání všech těchto termínů panuje značný chaos. V rozlišování zaujímá zvláštní postavení nejméně používaný a nejvíce specifický termín „životní sloh“, který v české sociologii reprezentuje de facto jedno pojetí, které Honzík (1958) koncipoval jako soustavu „vzájemně vztahných forem, jimiž se projevuje život lidské společnosti v určité historické situaci“. Životní sloh je tak vlastně životním způsobem typickým pro určité historické období.

V rozlišování životního způsobu a životního stylu je možné vydělit dvě základní větve. První odlišuje životní způsob, v němž se sleduje především sociálně – ekonomický rozměr (základní existenční otázky, životní úroveň, práce, spotřeba) od životního stylu chápaného v kulturologické dimenzi (především volný čas a jeho souvislosti, hodnoty, tradice, mezilidské vztahy).

V druhé větvi je životní způsob spíše abstraktním pojmem, vysoce obecnou kategorií, zatímco životní styl (jakožto podřazená kategorie) je spojován s významem konkrétním. (Duffková aj., 2007)

2.2.1 Konkrétní podoba životního stylu

Konkrétní podoba životního stylu je ovlivněna dvěma faktory – životními podmínkami (faktor vnější) a jedincem samotným (faktor vnitřní). Vnější faktor – životní podmínky tvoří tzv. mantinely, v nichž se jedinec pohybuje, jedná se o bezprostřední vazbu životních podmínek a životního stylu. Změna životního stylu vyvolaná změnou životních podmínek nemusí mít tutéž míru a kvalitu jako změna životních podmínek a nemusí se projevovat v okamžité časové návaznosti. Příčinou této skutečnosti je např. setrvačnost navyklého dosavadního způsobu života, neochota či snížená schopnost změnit své chování (např. vlivem věku). Tento vnější faktor se mění stejně pro celou populaci, vyvolává změnu životních podmínek a v této probíhající sociální diferenciaci se otvírají či zavírají pro možnosti pro jednotlivé třídy. Vnitřní faktor životního stylu zahrnuje samotný subjekt životních podmínek – tedy jedince – se všemi jeho specifickými až individuálními životními podmínkami, potřebami, hodnotami atd.

Jedinec mezi teoreticky existujícími i prakticky realizovatelnými variantami životního stylu hledá tu, kterou ve svých specifických podmínkách může naplnit a která by současně v daném okamžiku nejvíce odpovídala a vyhovovala jeho potřebám, hodnotám a jeho představě o naplnění sociálních rolí, jejichž je nositelem. (Tuček, 2003)

2.2.2 Životní podmínky

Životní podmínky lze specifikovat z různých hledisek a přístupů – nejvíce o obsahu a povaze životních podmínek však vypovídá zřejmě následující členění na životní podmínky:

- a) Geografické a ekologické – do této skupiny se řadí například poloha prostoru (územní společnosti), meteorologické a klimatické poměry, úrodnost půdy, surovinové bohatství, přírodní zdroje, stupeň devastace krajiny. Ve vyhraněné podobě význam těchto podmínek absolutizoval směr geografického determinismu i z něho vzniklý tzv. sociologický environmentalismus (vývoj společnosti, její růst a úpadek jsou v té či oné míře určovány geografickými

podmínkami). Důležitou charakteristikou geografických a ekologických podmínek z hlediska životního stylu je jednak značná míra závislosti člověka na nich (představa zcela uměle vytvořeného, od skutečné přírody absolutně izolovaného prostředí je záležitostí spíše science-fiction), jednak značná problematičnost jejich změny člověkem a společnostmi (problém neočekávaných a nechtěných důsledků lidských zásahů do přírody a jejich častá nevratnost).

- b) biologické – zde hrají největší roli tři okruhy: pohlaví člověka, jeho věk a zdraví. U všech těchto momentů je však třeba si uvědomovat jejich dvojí rovinu či povahu. Na jedné straně jakožto biologický organismus podléhá člověk řadě přírodních zákonitostí – zjednodušeně řečeno, z čistě biologického hlediska člověk je buď žena, nebo muž, narodí se, stárne a zemře, je zdravý nebo nemocný. Něco zcela jiného (na druhé straně) je biologický organismus v sociálních souvislostech, situace, kdy do „biologického“ vstupuje „sociální“ a kdy je nutné počítat s možnými zásahy člověka do biologických podmínek (možnosti moderní medicíny ve vyléčení nemocí a prodloužení života, operativní změna pohlaví apod.) a kdy významnou roli pro člověka hraje sociokulturní vnímání určitých biologických podmínek (problematika tender, postoj společnosti ke stárnutí a starým lidem, k nemoci a nemocným lidem apod.)
- c) demografické – jsou charakterizovány jako podmínky „na pomezí“ přírodních a sociálních faktorů: lidská populace je svou podstatou biologickým systémem, ale existence společnosti doplňuje a modifikuje „biologickou postatu“ procesu reprodukce lidské společnosti. I primárně demografické události narození a smrti (tedy procesy porodnosti a úmrtnosti) jsou spojeny jak s biologickými možnostmi a hranicemi života, tak se sociálními faktory, které v podstatě určují míru a formu naplnění biologických možností. Všechny demografické jevy jsou primárně či sekundárně i výraznými sociálními událostmi – jsou spojeny s určitým obecně akceptovaným systémem hodnot, jsou svázány sociálními normami, jsou podrobeny sociální kontrole a vytvářejí se kolem nich sociální vztahy.
- d) sociálně politické a politické – velkým a významným blokem uvnitř těchto podmínek je problematika sociální struktury, sociální stratifikace, která je nejen jedním z klíčových témat sociologie jako takové, ale i velmi důležitou oblastí

momentem zkoumání životního stylu. Obecně se v pojetí vzájemných vztahů sociální struktury a životního stylu objevují dva přístupy, které se ale nemusí vždy vzájemně vylučovat: Za prvé pojetí životního stylu jako projevu sociálního rozvrstvení – diferenciaci životních stylů je pojmána jako důsledek rozdílů v přístupu jednotlivců či skupin k sociálně-ekonomickým zdrojům. A za druhé pojetí životního stylu jako nástroje sociální stratifikace – různá postavení v rámci sociální struktury jsou spoludefinována různými životními styly.

- e) sociálně ekonomické a ekonomické - největší význam ze sociálně ekonomických a ekonomických podmínek pro životní styl má již zmíněná kategorie životní úrovně. Neexistuje všeobecně přijatá definice pojmu životní úroveň, která by přesně stanovila věcný obsah a způsob jejího vyjádření v jednom souhrnném ukazateli nebo alespoň v ustálené soustavě dílčích indikátorů. Podle nejobvyklejšího a nejrozšířenějšího pojetí se životní úrovní rozumí stupeň uspokojování životních potřeb obyvatelstva (v daném stádiu vývoje ekonomiky) a souhrn podmínek, za nichž jsou tyto potřeby uspokojovány. Zejména z druhé části definice (souhrn podmínek) je patrné, že se životní úroveň nebude týkat jen bezprostřední spotřeby zboží a služeb, ale i položek, které ovlivňují životní úroveň a její vnímání a nejsou závislé na jednotlivci, jako především veřejné služby a kvalita životního prostředí.
- f) kulturní a obecně ideové – tento soubor podmínek je velmi široký a rozmanitý. Týká se kultury a kulturního vývoje konkrétní společnosti v nejširším slova smyslu (hodnoty, normy, ideje, morálka, právo, tradice, věda, umění, vzdělání...). Pro zkoumání životního stylu jsou zásadní hodnoty, hodnotové orientace – preferované hodnoty mají velice často pro životní styl profilující funkci (a to nejen v alternativních životních stylech, kde je ovšem tento vliv nejzřetelnější. Pro životní styl jednotlivce nemají přitom význam jen kulturní podmínky na úrovni celé společnosti, ale také na úrovni komunity a skupiny – ovšem není výjimkou, že dochází ke konfliktům mezi společenskými a skupinovými hodnotami a normami (kromě různých více či méně deviantních subkultur jde zejména o konflikty na pozadí etnických či náboženských rozdílů.

g) Technologické – obecně jde v této skupině podmínek o procesy mechanizace, automatizace, robotizace, komputelizace..., na jejichž začátku mohl stát první jednoduchý nástroj v ruce pravěkého člověka. Byť technologické podmínky ovlivňovaly životní styl člověka vždy, jejich skutečný význam se objevil až spolu se vznikem a zejména masovým rozšířením osobních počítačů a internetu. Počítač v domácnosti, dříve omezený na sféru práce, začal ovlivňovat i ostatní sféry života člověka. Relativně brzy po rozšíření osobních počítačů se začalo hovořit nejen o diferenciaci „počítačových“ a „nepočítačových“ životních stylů, ale přímo o diskriminaci či segregaci: je možné rozdělení společnosti na počítačově gramotné, kteří budou úspěšní, a na ty neúspěšné, protože počítačově negramotné. (Duffková aj., 2007). V současné době je již počítačová gramotnost brána jako samozřejmost.

První dvě velké skupiny podmínek jsou úzce vázány na přírodu, resp. na fakt, že člověk je i živočišným organismem, který funguje v rámci přírodních podmínek a přírodních zákonitostí, byť je někdy dokáže modifikovat (nebo to přinejmenším předpokládá). Poslední čtyři skupiny podmínek jsou spojeny se sociální existencí člověka (člověk jako společenská bytost). Zbývající skupina podmínek (demografické) je jakoby na pomezí přírodních a společenských podmínek – jejich přírodní základ je modifikován nebo doplňován sociální dimenzí života. (Duffková aj., 2007)

2.2.3 Postmoderní doba

V průběhu 20. Století se radikálně změnila struktura nemocí, které vedou ke smrti. Z přehledů příčin úmrtí vyplývá, že zatímco na počátku 20. století se umíralo v první řadě na nakažlivé nemoci, umírá se na začátku 21. století převážně na nemoci, které úzce souvisejí se způsobem života (životním stylem). Místo nakažlivých nemocí, které trápily lidi na počátku století, jsou to dnes kardiovaskulární nemoci, nádory, úrazy, chronické nemoci apod.

Pojetí zdraví se radikálně mění. Oproti tomu, kdy se na počátku 20. století zdraví chápalo jako „nepřítomnost nemoci“ se na počátku 21. století zdraví chápe v podstatně

větší šíří jako stav, kdy se člověku „dobře“, a to jak po stránce tělesné, tak i duševní, ba i sociální – jak zní definice zdraví Světové zdravotnické organizace (Křivohlavý, 2001).

Životní styl většiny lidí je na počátku 21. století poněkud alarmující. Například v Evropě trpí nadváhou značná část dospělé populace, 400 miliónů Evropanů má nadváhu a zhruba 130 miliónů Evropanů je zřetelně obézních. Do životního stylu zasáhla především moderní technika, která výrazně omezila manuální a fyzickou práci, čímž byl vytvořen prostor pro narůstající skupinu zaměstnanců, kteří u své práce celodenně sedí. Sedavý způsob života, který má pokračování často i v době po zaměstnání, kdy by měla být tato jednostranná zátěž kompenzována nejlépe aktivním pohybem. Sedavý způsob při činnostech je charakteristický nejen pro velkou část dospělé populace, ale i pro mládež. Narůstající obezita u této věkové kategorie signalizuje, že nedostatek pohybu a nepřiměřený způsob stravování negativně ovlivňuje školní mládež. Nedostatek pohybových aktivit ve škole i ve volném čase je výrazně zastoupen pasivním vysedáváním u počítačů. Psychické přetěžování při převládající duševní práci není dostatečně kompenzováno odpočinkem a aktivními formami relaxace, takže často dochází ke kumulaci stresu, který vážně narušuje psychický a následně i zdravotní stav jedinců. Výsledkem takového životního stylu jsou především různá onemocnění, která jsou označována jako civilizační a jsou projevem zhoršeného zdravotního stavu celé populace. (Kukačka, 2009)

Podle Státního zdravotnického ústavu mezi onemocnění, na jejichž vzniku a vývoji se do značné míry podílí životní styl, patří v první řadě onemocnění srdečně-cévní, nádorová a metabolická. Pro další zlepšování zdraví jsou pozitivní změny životního stylu jedním z nejdůležitějších a nejsložitějších cílů společnosti. Základem prevence, ale i léčby, kardiovaskulárních i nádorových onemocnění je omezení zdravotních rizik životního stylu, zejména v oblasti výživy, kuřáctví, tělesné aktivity a stresu.

Vědecké poznatky ukazují, že více než 60 % všech onemocnění je způsobeno špatným životním stylem. Většina lidí onemocní vlastní vinou, protože zanedbávají prevenci a podceňují negativní vliv nevhodného životního stylu, stresu, dědičných dispozic a špatného životního prostředí či rizikových pracovních podmínek. (Kukačka, 2009)

Ukazuje se však, že předcházení nemocem (prevence) je výhodné v první řadě z hlediska zdravotního stavu občanů. Dnes se setkáváme s ideou nejen patogenních faktorů, ale i faktorů salutogenních. Soustředěnou pozornost faktorů integrované prevence věnují např. Mc Ginnis a Forge (1993). Ti odhadují, že téměř 50 % všech příčin úmrtí je možno změnit vhodnou formou prevence, tj. tím, že se jim předchází. Autoři ukazují, že např. 19 % všech úmrtí má v pozadí faktor kouření, 14 % faktor nesprávné diety a malé mobility (pohyblivosti lidí). Na dalších 9 % se podílejí úrazy při dopravních nehodách, alkohol, drogy a rizikové sexuální chování (Křivohlavý, 2001).

Podle Státního zdravotnického ústavu by vhodným uplatněním faktorů životního stylu bylo možno zabránit až 80 % předčasných úmrtí na srdečně-cévní a nádorová onemocnění.

2.2.4 Životní styl v postmoderní společnosti

Významní teoretici moderny se shodují v tvrzení, že se životní styl společnosti postmoderní stále více mění a nabývá na dynamičnosti. „... po roce 1990 [...] došlo ke změnám hodnot prosazovaných a oceňovaných společností.“ (Tuček, 2003)

V postmoderní době se trvalým atributem životního stylu stala nespojitost, nesouslednost lidského jednání, fragmentarizace a epizodičnost různých sfér lidských činností. Člověk si model životního stylu nevybírá, tak jako tomu bylo v tzv. tradiční společnosti, kdy různé modely životního stylu vystupovaly samostatně. Dnes není třeba vybírat si, protože tyto modely existují a vystupují současně a zároveň jsou normou chování každodenního života. (Baumann, 1995)

Lidé přebírají věci, módu nebo způsoby trávení volného času již vypracované specializovanými organizacemi, a v tomto přebírání jsou ovlivněni konzumem. Výběr však činí z vlastní vůle a svobodně kombinují různé prvky programu, který jim výše zmíněné organizace předkládají. Konzumují i v oblasti zdraví, životního stylu, různých rad, ale i v mnoha dalších oblastech a tento konzum probíhá systémem samoobsluhy. Konzumní éra, která prostupuje celou postmoderní společností, zrušila hodnotu i existenci zvyků a tradic, což vedlo ke vzniku celostátní (ale i mezinárodní) kultury, která je založena na podněcování potřeb a informací. Tato skutečnost způsobila, že se člověk otevřel novinkám a je schopen bez odporu měnit svůj styl života. Onu

všudypřítomnou masovou spotřebu lze považovat za důležitý ukazatel toho, že lidé postmoderní společnosti nemají nic proti myšlence společenské změny a ani proti osobní transformaci v tak důležité oblasti jako je životní styl. (Lipovetsky, 2003)

Jedinec v důsledku měnících se životních podmínek musí ať už více či méně volit z nabízené palety životních stylů, která je vlivem všudypřítomného konzumu ve společnosti značně pestrá, tuto volbu však neuskutečňuje pouze podle svých „omezení“, ale výběr (stejně jako celý život jedince) probíhá „pod implikativním a nereflektovaným tlakem společenského životního scénáře, který je jedincem vědomě i nevědomě, myšlením i jednáním, pozměňován.“ Život jedince se neustále točí kolem společenského scénáře, který je charakteristický pro určitou společnost, uvnitř té ale existují další diferencované scénáře pro jedince z různých sociálních skupin a pro různé sociální statuty, obsahující dané události, kterých by měl člověk dosáhnout, i věkové rozmezí, kdy by se tak mělo stát. Čím více se jedincův vlastní scénář shoduje se scénářem společnosti, tím snazší je jej realizovat. V různé míře v sociálním časoprostoru realizovaný životní scénář v podobě naplněných životních cílů vytváří životní dráhy, které jsou průsečíkem sociálního pole a entity jedince, v posledních letech ukazuje stále silněji, že životní dráha mladého člověka není oprostěna od vlivu sociální pozice jeho původní rodiny. (Sak a Saková, 2004)

Také kvalita pracovních podmínek hraje často významnou roli, protože ty bývají často také příčinou vážného poškození zdraví. Jen těžko je možné změnit svoje pracovní (studijní) podmínky v době, kdy zaměstnavatele často nezajímají zdravotní rizika pracovní činnosti. Zdravotní rizika je potřeba chápat také z hlediska psychologického, kdy mobil, boxing a šikana nejrůznějšího druhu je častým jevem provázejícím pracovní a studijní proces.

Velký význam pro řešení jednostranného zatížení moderního člověka má pohybová aktivita. Není to jenom způsob, jak spálit přebytečnou energii, ale také významný regulátor psychického naladění člověka. Jedinec, který se pravidelně věnuje pohybovým činnostem, je schopen lépe čelit každodennímu stresu. Díky zvýšené pracovní kapacitě je schopen i lépe zvládat pracovní úkoly. Také regulace psychických stavů v podobě nálad a emocí je u těchto jedinců výraznější a efektivnější díky tělesným cvičením, který mají výrazný relaxační efekt. Aktivně se pohybující člověk je lépe vybaven na boj s depresemi a negativními myšlenkami, které často deprimují.

Kvalita a úroveň životního stylu je také ovlivněna podmínkami, které nám pro tuto oblast vytváří společnost. Do těchto podmínek se promítá především postavení tělesné výchovy a sportu ve společnosti a její akceptování jako prostředku pro rozvoj a upevňování zdraví a pracovní výkonnosti jedinců. Také vliv vedení jednotlivých regionů ČR včetně jejich prosperity se liší v podpoře možností pohybových aktivit jako prostředku pro podporu zdraví a vytváření podmínek zdravého životního stylu občanů.

Současný životní styl většiny populace nese negativní prvky. Nešpor (2008) hovoří v této souvislosti o nemoci životního stylu, kdy vymezuje následující negativa.

- Přeshponovaný životní styl

Jedním z důležitých momentů životního stylu je neustálý spěch. Chceme toho stihnout příliš mnoho, přeceňujeme své schopnosti a jsou na nás kladeny často příliš velké nároky. Neustále nabitý program nás zahání do časové tísně.

- Prázdný životní styl

Je pro něj typická nuda a prázdnota. To sledujeme hlavně u mládeže, která se nudí a vymýšlí činnost (často nezákonnou), aby se rozptýlila. I dospělí stráví mnoho času u televize. Často ani nevědí, co v televizi sledovali.

- Zmatený životní styl

Pro tento styl je typické nepředvídatelné střídání období mimořádného vypětí a nečinnosti. Často to souvisí se zvykem nechávat věci na poslední chvíli.

- Rizikový a stresující životní styl

Ten se týká především lidí vykonávajících rizikové a stresující povolání (policisté, manažeři, zdravotníci). Problémem zde není pouze nadbytek práce, ale především její charakter.

- Neradostný životní styl

Je naplněn nepříjemnými povinnostmi, chybí v něm radost a potěšení. Takový člověk v tomto stylu pokračuje do té doby, než v něm přeroste trpělivost, pak provede nějakou hloupost, která ho často mrzí. Pak pokračuje neradostné lopotě dál.

K negativním atributům životního stylu patří podle Rychteckého (2006) nepřiměřená výživa, hypokineze, konzumace elektronických medií a další. To se promítá do prevalence nadváhy, obezity a zvýšeného výskytu civilizačních chorob. Tato zjištění

evokují pedagogy i zdravotnickou osvětu po změně životního stylu, zejména u mladé populace.

Nejčastější motivací pro změnu životního stylu bývají zdravotní problémy, snaha o odstranění špatných návyků, někdy i negativní společenské hodnocení našeho okolí. Dospěje-li člověk k potřebě určité změny v této oblasti, lze předpokládat, že prošel již jakýmsi obdobím bezstarostnosti, ve kterém neviděl žádné problémy. Později se člověk dostává do stádia přemýšlení, kdy svůj problém již poznal a chce ho řešit. V této fázi každý uvažuje o možnostech, plánuje, ale často není na změnu životního stylu ještě připraven (Stejskal, 2004)

Změna životního stylu vyžaduje silnou motivaci a pevné rozhodnutí na základě racionálního rozboru konkrétního životního stylu. Někdy je vhodné životní zásahy a změny konzultovat s odborníkem, kterým může být lékař, psycholog, pedagog či zkušený trenér. Subjektivně pojaté změny mohou někdy vyznít zcela bez efektu nebo mohou mít i negativní stránky, které mohou v extrémních případech ohrozit i lidské zdraví. Jako příklad takového negativního zásahu lze uvést změny ve výživě, kdy zásah a omezování výživy končí na nemocničním lůžku. (Kukačka, 2009)

Hlavní faktory ovlivňující životní styl policisty

Podle Kukačky (2009) je u policistů negativní prvek rizikové a stresující povolání. Jako další prvky, ovlivňující (ne)zdravý životní styl policistů, můžeme uvést především nepravidelnou stravu a nedostatek spánku, související s nepravidelnou a časově náročnou pracovní dobou. Stresu, nedostatku spánku a nepravidelné stravě se budu věnovat v následujících kapitolách.

2.3.1 Stres

S ohledem na člověka, který se nachází v tlaku stresorů, byl stres definován zprvu jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny

na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit. Termín „napětí“ se dnes často používá k vyjádření emocionálního stavu člověka v situaci ohrožení (zahrnuje to však i tomu příslušný soubor fyziologických průvodních jevů).

Pro definici stresové situace po podstatný poměr mezi mírou stresogenní situace (stresoru či stresorů) a silou danou situaci zvládnout. O stresové situaci (o stresu) hovoříme jen v tom případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout. Obecně jde o tzv. nadlimitní – nadhraniční zátěž. Ta vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu (Křivohlavý, 2001).

Distres – výše uvedená definice subjektivně prožívaného stresu byla kritizována jako příliš popisná. V důsledku experimentálních poznatků byla později změněna, a to v tom směru, že brala v úvahu roli Lazarusem definovaného primárního a sekundárního zhodnocení situace. Přiměřenější definice subjektivně prožívaného stresu tedy bere v úvahu poměr mezi tím, co je danou osobou chápáno jako ohrožující, a tím, co je tímto člověkem chápáno jako možnost řešení dané situace. Podle tohoto poměru je pak možno hovořit o stresu obecně a odlišit od něho tzv. distres – negativně prožívaný stres.

Termínem distres se dnes obvykle vyjadřuje situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho průvodními, často výrazně negativními emocionálními příznaky. Při distresu je danou osobou subjektivně vnímáno a výrazně negativně hodnoceno její osobní ohrožení v poměru k možnostem zvládnutí situace. Jinými slovy: k distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností – kde nejsme s to – zvládnout to, co nás ohrožuje, a emocionálně nám není dobře.

Eustres – tam, kde nejde o negativní emocionální zážitek, nemluvíme o stresu, ale o eustresu. Příkladem eustresu může být například situace, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, avšak vyžaduje to určitou námahu. Do skupiny situací, které vyvolávají eustres, patří kladné zážitky – např. svatba, narození dítěte, výhra, různé oslavy. O eustresu se dá hovořit i tam, kde se lidé z vlastní iniciativy dostávají do hraničních situací rizika (např. při sportovních výkonech, při zkoušení nových neprověřených postupů). Příkladem mohou být také situace, které pro dráždivost rizika např. vysokohorští horolezci, automobilisté či cestovatelé apod. sami vyhledávají.

Nezvratným důkazem stresogenního působení těchto situací je zjištění, že při nich dochází ke zvýšené sekreci ACTH¹. (Křivohlavý, 2001)

Zikmund (2017) uvádí, že podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je stres jedním z nejzávažnějších zdravotních rizik, se kterými se lidstvo potýká. Stres, či přesněji distres, má negativní dopady nejen na to, jak se v práci a doma cítíme, ale také na náš zdravotní stav, produktivitu práce i spokojenost v zaměstnání i mimo něj. Stres však není daný vnějším prostředím. Je daný naší reakcí na to, co se děje kolem nás, obvykle nevědomou. To náš mozek produkuje stresové hormony a náš mozek rozhoduje o tom, jak se budeme cítit. Proto můžete vidět různé lidi ve stejných situacích reagovat tak odlišně. A v naší moci je tyto reakce změnit! Stres je totiž jen důsledkem našeho pocitu ohrožení, ohrožení něčeho, co máme často skryto v nevědomí.

U stresu jako u řady jiných zdravotních problémů, se na počátku setkáváme s určitou nejistotou. Něco cítíme, na něco máme podezření, avšak nejsme si tím jisti. Příznaků stresu je mnoho a jsou různého druhu. Mnoho odborníků zabývajících se stresem se pokoušelo sestavit jejich seznam. Protože takovýchto seznamů vzniklo mnoho a byly v nich uváděny přerůzné údaje, došlo ve Světové zdravotnické organizace (WHO) k dohodě o tom, co je pro stres příznačné. Seznam příznaků stresového stavu obsahuje tři druhy příznaků – fyziologické, psychologické a behaviorální (chování). Protože právě tato poslední skupina je nejcitlivější (obsahuje nejjemnější příznaky) a její příznaky se objevují nejdříve, uvádíme ji zde na prvním místě.

1) Příznaky stresového stavu, které se objevují v našem chování

- nerozhodnost – nejistota v situacích, kde je více možností volby. Tato nerozhodnost se projevuje příliš dlouhým rozvažováním, zda volit to či ono;
- změněný denní rytmus – problémy s usínáním a spaním, dlouhé bdění (až hlouběji do noci – člověku se nechce jít spát), probouzení se v noci a déletrvajícím nočním bděním, kdy nepomáhá naše snaha opět usnout. Pozdní vstávání často spojené s pocitem únavy;

¹ Adrenokortikotropní hormon

- neustálé nářky a bědování – vidění světa ve stále temnějším šedých až černých barvách;
- změny ve vztahu k potravě – buď ztráta chuti k jídlu nebo naopak příjem stále většího množství jídla;
- zvýšená nepozornost (zhoršená koncentrace pozornosti – projevuje se např. vyšší nehodovostí při řízení auta);
- zvýšená snaha vyhnout se práci, úkolům a odpovědnosti. Ztráta chuti do práce a zhoršující se kvalita práce;
- zvýšené množství vykouřených cigaret;
- zvýšený příjem alkoholu – nejen u alkoholiků;
- větší závislost na drogách všeho druhu (zvláště na tzv. práscích „na dobro“);
- snížené množství práce a zhoršená kvalita práce.

2) Příznaky stresového stavu, které se projevují v našem dušním životě – v naší psychice

- prudké a výrazné změny nálady – od velké radosti k velkému smutku a naopak;
- zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost;
- nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité a potřebné;
- nadměrné pocity únavy;
- nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav (co mi je?) a fyzický zjev (jak to vypadám?);
- neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii v mezilidských vztazích („zmrazení“ emocionálních postojů k sobě i k druhým lidem);
- nadměrné snění a omezování kontaktu s druhými lidmi (stažení se z aktivního sociálního styku).

3) Fyziologické příznaky stresového stavu

- bušení srdce (palpitace – zesílené vnímání zrychlené a často i nepravidelné srdeční činnosti);
- úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temena k čelu;
- zvýšené svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře (bolesti v kříži) často spojené s výraznějšími bolestmi;
- bolesti a pocity svírání za hrudní kostí;

- nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti;
- křečovitě, svíravé bolesti v dolní části břicha (často i výskyt průjmů);
- časté nucení na močení;
- ztráta sexuální apetence (žádoucnosti, touhy) až úplná sexuální impotence;
- výraznější změny v menstruačním cyklu;
- bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou;
- migréna – záchvatovitá bolest jedné poloviny hlavy;
- enantém – vyrážka v obličeji;
- nepříjemné pocity v krku (jako by nám tam uvízl kus knedlíku);
- obtížné soustředění pohledu obou očí na jeden bod (fokusace), až i dvojité vidění (Křivohlavý, 2010).

2.3.2 Psychosociální rizika a stres na pracovišti

Dle dostupných statistických údajů Evropské agentury pro BOZP vyplývá, že se jedná v rámci Evropy o druhý nejčastěji uváděný zdravotní problém, který souvisí s prací. Psychosociální rizika se týkají psychologických, fyzických a sociálních důsledků, které vyplývají z nevhodné organizace práce a řízení na pracovišti i ze špatných sociálních podmínek při práci. Patří sem například nadměrně náročná práce nebo nedostatek času na plnění úkolů, monotónní práce, práce pod časovým tlakem, práce ve vnuceném tempu, práce s rizikem možného ohrožení životů a zdraví, práce náročné na vzájemnou kooperaci a komunikaci, nesoulad mezi nároky na vykonávanou práci a kvalifikací zaměstnance, nedostatečné zapojení zaměstnanců do přijímání manažerských rozhodování, které mají vliv na zaměstnance nebo na výkon jeho práce. Dále sem určitě patří například nedostatečná podpora ze strany vedení a kolegů a špatné mezilidské vztahy, nespravedlivé udělování odměn, neefektivní komunikace, nevhodné nebo špatně zvládnuté organizační změny a nejistota zaměstnání, kombinované problémy v zaměstnání a v rodině.

Vzhledem k výše uvedeným faktorům je důležité, aby zaměstnavatelé pečovali o zdravé pracovní prostředí, duševní zdraví a pohodu zaměstnanců tím, že budou vytvářet kvalitní psychosociální pracovní prostředí bez stresu. Pokud zaměstnavatelé toto nečiní, pak se na pracovištích, kde se vyskytují psychosociální rizika a stres, vyskytují z hlediska jednotlivce negativní účinky, jako je stres při práci, špatné duševní zdraví, vyhoření, problémy se soustředěním a větším počtem chyb při práci, problémy doma,

užívání alkoholu a drog i špatné fyzické zdraví, zejména kardiovaskulární onemocnění a potíže pohybového aparátu. Dále to vede k dosahování horších pracovních výsledků, vyšší pracovní neschopnosti nebo k přítomnosti na pracovišti i v době nemoci, většímu počtu úrazů a zranění.

Zaměstnavatelé mají zákonnou povinnost hodnotit a řídit psychosociální rizika na pracovištích. Zejména jsou povinni zavádět systém prevence a snižování těchto rizik a vytvářet vhodné psychosociální pracovní prostředí. Rovněž musí zajistit, aby byla rizika na pracovištích řádně a pravidelně hodnocena a kontrolována. Do tohoto procesu by však měli být zapojeni i samotní zaměstnanci, protože oni nejlépe rozumí problémům, které se na pracovišti vyskytují. K tomu je důležitá existence obousměrného dialogu mezi zaměstnavateli a zaměstnanci, což v praxi znamená hovořit spolu, vzájemně si naslouchat, sdělovat si navzájem svá stanoviska a informace a společně rozhodovat. Tento dialog je nesmírně důležitý pro úspěšné řešení problematiky psychosociálních rizik a stresu, neboť prostřednictvím dialogu a společných konzultací se vytváří ovzduší vzájemné důvěry a zaměstnanci se nebojí otevřeně vyjádřit o svých obavách.

Syndrom vyhoření

Termín „vyhoření“ se ujal v roce 1980 v USA. Vznikl z pouličního slangu, ve kterém označoval narkomana, který klesl na samé dno. V obecném slovníku toto slovo označuje nový jev, který se v této době začíná objevovat na amerických pracovištích – epidemii letargie, zoufalství, nervozity a bezmocnosti, která počala svírat lidi všech povolání a postavení. Vyhoření je ztráta motivace způsobená pocitem bezmocnosti.

Syndromem vyhoření jsou nejvíce postiženi lidé, kteří pracují ve službách, jakou jsou zdravotní sestry, poradci a policisté, kteří často mají cynický přístup ke své práci a jsou až otevřeně nepřátelští k lidem, kterým mají sloužit. (Potterová, 1997)

2.3.3 Nepravidelná strava

Příjem potravy patří k základním životním úkolům. Otázkou je nejen co přijímat, ale i jak to přijímat, kdy to přijímat (kdy a jak jíst a pít) apod., aby tento příjem potravy byl v dimenzích „zdravého způsobu výživy“. Přejídání na jedné straně a odmítání jídla na straně druhé se ukazují jako dva nežádoucí extrémy. Obezita a bulimie i mentální anorexie jsou příkladem překračování mezí normálu, uspokojování fyziologických a psychologických potřeb příjmu tekutin a potravy. Rovnováha mezi příjmem a výdajem

energie ukazuje směr zdravému příjmu potravy. Psychologické poznatky o zdravém způsobu stravování – jídla a pití – doplňují tento základní poznatek (Křivohlavý, 2001).

Pravidelnost ve stravě je základní podmínkou jak zdravého životního stylu, tak zdravé redukce váhy. Denně bychom měli sníst cca 5 porcí jídla. Pokud máme nepravidelnou stravu, vystavujeme se mnoha rizikům.

Zpomalení metabolismu – někdo říká: „...přibírám i z vody, celý den nic nejím a váha jde pořád nahoru, jak je to možné...?“ V případě, že pravidelně vynecháváme některá jídla, ať za účelem redukce hmotnosti nebo nedostatku času, pro tělo je to signál, že nastává období nedostatku potravy a je tedy potřeba začít „šetřit“, ukládat. Náš metabolismus se zpomaluje a snaží se vytvářet si tukové zásoby. Po návratu k pravidelnému stravování ovšem organismus nezačne spalovat našetřené zásoby ani nezrychlí metabolismus, ale bude se snažit udržet či ještě posílit své zásoby pro případ dalšího období nedostatku. Pokud se opět vrátíme k drastické redukční dietě či opět začneme nesnídat, neobědvat a jíme až večer, celý kolotoč se prohlubuje, metabolismus se zpomaluje a zásobní kilogramy přibývají (tento jev se nazývá jo-jo efekt).

Riziko vzniku onemocnění Diabetes mellitus II. Typu – při prodlevě mezi jídly delší než cca 4 hodiny (neplatí při spánku), klesá hladina krevního cukru a začneme se cítit hladoví, jsme nesoustředění a rozmrzeli. Pravidelná a správná strava tedy pomáhá udržovat hladinu krevního cukru víceméně vyrovnanou, bez výkyvů nálad. Stabilní hladina krevního cukru je také nejúčinnější prevencí vzniku cukrovky stařeckého typu.

Vlčí hlad – vlčí hlad nastává zejména v případě, že nesnídáte a nemáme moc času ani na oběd a svačiny. Během dne se vytvoří v organismu dluh, který je potlačen spoustou práce a jiných podnětů. Večer nás organismus nutí tento dluh dohnat, a tady je velmi těžké odolat. Sníme mnohem větší množství kalorií, než by odpovídalo večernímu jídlu. Není ani nálada soustředit se na kvalitu, a je tedy snadné spořádat všechno, na co narazíme, tedy i jídla zbytečně tučná, sladká, kalorická atd. Tím, že celý den nebudeme jíst a budeme se snažit hlad dohnat večer, nedodáme tělu potřebné množství kvalitních živin (bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, minerální látky), naše tělo bude strádat, můžeme se cítit unaveni, mít zažívací problémy, bolesti hlavy, kožní projevy a jiné komplikace.

Je proto potřeba plánovat, předem vědět co nás bude druhý den čekat (v práci, na výletě...) a připravit se na to. Například pokud budeme celý den na cestách, mít s sebou malé svačinky (ovoce, proteinové tyčinky, oříšky...) a popřípadě proteinový nápoj a rozplánovat si jídlo do celého dne, abychom jedli každé 2–3 hodiny.

2.3.4 Nedostatek spánku

Spánek je základní fyziologickou potřebou stejně nezbytnou, jako je dostatek tekutin nebo přiměřeného množství výživného jídla. Jeho význam tkví především v regeneraci centrálního nervového systému. V praxi to znamená, že spánková absence, nebo jeho špatná kvalita, se může projevit zhoršením myšlení, snížením pozornosti a pocitem únavy následující den. Dlouhodobé potíže se spánkem se mohou odrazit ve zhoršené kvalitě života a mohou vést ke vzniku závažných duševních onemocnění.

Spánek je obdobím motorického klidu. Ustává volní pohyb a významně se redukuje mimovolní pohyby kosterního svalstva s výjimkou dýchacích svalů. Člověk během spánku mění občas polohu těla a končetin, od určitého věku je schopen jednoduchých cílených pohybů, jako je např. úprava přikrývky. Přiměřeně časté změny polohy těla při spánku jsou pro kvalitní spánek nezbytné.

Nedostatek spánku se projevuje horší výkonností, koncentrací a zhoršenou adaptací na nové situace. Nedostatečně vyspalý člověk bývá podrážděný, má horší náladu, jeho soustředění i výkonnost se snižují, snadno se unaví. Dlouhodobý nedostatek spánku může působit jako neurotizující faktor nebo jako spouštěč deprese. Pro dobré zdraví, pocit pohody a dobrou výkonnost je tedy dobrý spánek velmi důležitý.

Mozek nevyspaného člověka rozhodně nepracuje na plný výkon a není schopen dosáhnout špičkového nasazení, ani když se snažíme ze všech sil. V tomto ohledu však existují mezi jednotlivými lidmi obrovské rozdíly. Některé typy mozkové činnosti mohou být u jednoho člověka nedostatkem spánku vážně narušeny, zatímco u jiného nejsou ty samé činnosti mozku prakticky dotčeny. U dalšího může dojít při nevyspání dokonce k určitému zlepšení.

Nedostatek spánku má za následek časté chybování v pracovním výkonu. Nedostatečný spánek snižuje až o 60 % kreativní myšlení a téměř o 40 % snižuje také flexibilitu při rozhodování. (Kukačka, 2009)

Spánková deprivace

Deprivace znamená vážný nedostatek uspokojení základních potřeb. Spánková deprivace je stav, kdy se spánku nedostává, ať už z jakýchkoli příčin.

Krátkodobá spánková deprivace může mít ale euforizující, resp. protidepresivní účinek. Lze jej využít v psychiatrii. V rámci výzkumu se již koncem devatenáctého století prováděly na dobrovolnících pokusy s cíleným zbavením spánku. Mezi počáteční příznaky patří samozřejmě ospalost. Po první noci beze spánku se objevuje snížení pozornosti a aktivity, zhoršuje se krátkodobá paměť, zkoumané osoby projevují pokles nálady a první známky agresivity. Během dalších dvou až tří dnů se všechny příznaky značně zesilují, vyskytuje se pocit ohrožení, někdy poruchy orientace, třes rukou a zhoršení zrakových vjemů-především ve smyslu prostorového vidění a zaostřování. Výraznější poruchy nervových funkcí jsou i po necelých pěti dnech bez spánku velmi výjimečné. Maximální únosná doba spánkové deprivace je pět až devět dní, delší umělé zadržování spánku vede dříve nebo později k biologické smrti organismu.

O euforizujícím účinku, resp. protidepresivním účinku noční úplné nebo částečné spánkové deprivace věděly všechny nám známé civilizace minulosti. Pozůstatkem této zkušenosti jsou některé svátky, které zahrnují např. noční modlitby (půlnoční), Valpružinu noc apod. Do určité míry využívají částečné spánkové deprivace ve svých denních režimech starobylé klášterní komunity (např. buddhističtí mniši vstávají k modlitbám ve 3 hodiny ráno, u nás členové benediktinského řádu v 5 hodin). Experimenty s noční spánkovou deprivací u člověka v 2. polovině minulého století prokázaly zřetelný protidepresivní (resp. euforizující) účinek celonoční spánkové deprivace, event. spánkové deprivace v druhé polovině noci. Protidepresivní účinek je po uměle navozeném bdění okamžitý, ale pouze dočasný, trvá jen do dalšího vyspání. Po celonoční deprivaci následuje přílišné vyčerpání, proto začala být v rámci terapeutického použití dávána přednost spánkové deprivaci druhé poloviny noci. (VOŠZ a SZŠ HK, nedatováno)

Výzkumy spánku také dokazují, že nevyspání výrazně mění hladinu hormonů cirkulujících v krvi, které jsou jinak ve velmi křehké rovnováze. To platí mimo jiné o hormonech leptinu (hormon sytosti, jehož vyšší koncentrace signalizuje tělu, že jsme dostatečně zásobeni stravou) a ghrelinu (hormon, který bývá označován jako hormon hladu, protože ho produkuje prázdný žaludek). Následně pak nevyspání naruší

mechanismy, jež kontrolují chuť k jídlu ve prospěch nadváhy a obezity. (Kukačka, 2009)

Metodologie

Cíl práce

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak práce policistů zařazených ve službě kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje (SKPV KŘP Jčk) ovlivňuje jejich zdravý životní styl a jak policisté ke svému zdravému životnímu přispívají či nepřispívají sami.

Úkoly práce

V teoretické části vymezit na základě studia odborné literatury základní pojmy vztahující se k tématu práce. Zaměřit se na charakteristiku Služby kriminální policie a vyšetřování, definovat životní styl a faktory, které jej u povolání kriminalisty nejvíce ovlivňují – výživa, spánek, stres, syndrom vyhoření.

V praktické části zhotovit dotazník, zaměřený na zjištění životního stylu kriminalistů a na jeho základě provést výzkumné šetření. Získané údaje zpracovat, hodnoty vyjádřit absolutní četností i procentuálně a následně znázornit graficky. U každé otázky výsledky také slovně vyhodnotit.

3.3 Výzkumné předpoklady

Na počátku šetření jsem si stanovil tyto výzkumné předpoklady:

1. Většina kriminalistů jsou nekuřáci.
2. Fyzickou přípravu v rámci služebního poměru má minimálně 1x měsíčně alespoň 90 % kriminalistů.
3. Předpokládám, že povolání kriminalisty je psychicky vyčerpávající.
4. Více jak polovina kriminalistů nemá kvůli výkonu svého povolání možnost pravidelného spánku.

Metodika

4.1 Použité metody

Pro šetření jsem zvolil metodu dotazníkového průzkumu. Vzhledem k omezení pouze na Krajské ředitelství Jihočeského kraje a dále na službu kriminální policie a vyšetřování, byl i počet vhodných respondentů značně omezen. Další roli v omezení počtu zodpovězených dotazníků hrála určitá konspirace policistů (ne každý kriminalista má možnost či chuť styku s veřejností) a jakožto bývalý dlouholetý policista tento přístup chápu. Díky dlouholeté praxi u policie jsem využil svých styků s některými kolegy jiných útvarů, spadajících pod SKPV KŘP Jčk a požádal je, zda by dotazníky předali kolegům. Zároveň jsem umístil dotazník na internetový server, takže kriminalisté měli možnost dotazník vyplnit jak v papírové formě, tak na internetu. Tento postup jsem zvolil především proto, že vím, jak jsou vedoucí útvarů pracovní vytížení a žádat přímo je jsem neshledával jako nejlepší formu. Obával jsem se nespolupráce.

Mnou zvoleným postupem jsem získal 145 odpovědí. Vytvořený dotazník obsahuje 20 otázek uzavřeného, či polouzavřeného typu. V případě polouzavřeného typu měli respondenti možnost zvolit odpověď „jiná“ a vložit vlastní text. V 18 ti otázkách bylo možné zvolit pouze jednu odpověď, ve 2 otázkách bylo možno zvolit více odpovědí. První čtyři otázky jsou rozřazující, kde kriminalisté vyplňovali pohlaví, věk, délku služebního poměru a pracovní pozici.

K vyhodnocení získaných dat jsem použil tabulky a grafy. V tabulkách je vyčíslena absolutní četnost a procentuální vyjádření. Grafy jsem použil výsečové, sloupcové a ve dvou případech (kdy v odpovědích byla možnost zvolit více odpovědí) pro odlišení grafy pruhové.

Výsledky tedy prezentuji formou tabulek a grafu z odpovědí na danou otázku a zhodnocením těchto odpovědí.

4.2 Organizace výzkumného šetření

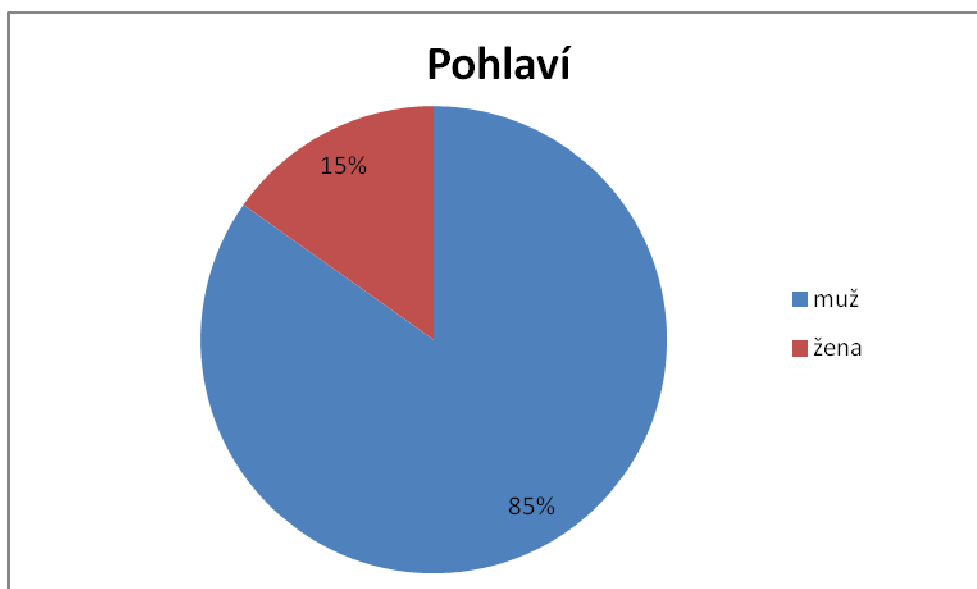
Výzkumný soubor tvořilo 170 kriminalistů SKPV KŘP Jčk, především z útvarů Národní centrály proti organizovanému zločinu, Odboru hospodářské kriminality, Odboru obecné kriminality a Národní protidrogové centrály. Mými prostředníky byly

v těchto odborech vybrány menší organizační složky (nepodílely se tedy celé útvary, ale pouze vybrané skupiny, se kterými se tito prostředníci mohli dostat do kontaktu). Ve výběru byly muži a ženy ve věku od 18 let (což je podmínka práce u policie) a zúčastnili se jak řadoví pracovníci, tak policisté ve vedoucích funkcích (v logickém nepoměru, stejně jako u mužů a žen). Jeden dotazník byl ze souboru vyloučen, vzhledem k nelogičnosti odpovědí (tento respondent například uvedl, že slouží více jak 36let, přičemž je ve věku od 18 do 30 let).

Výsledky a hodnocení

Otázka č. 1: Pohlaví respondentů

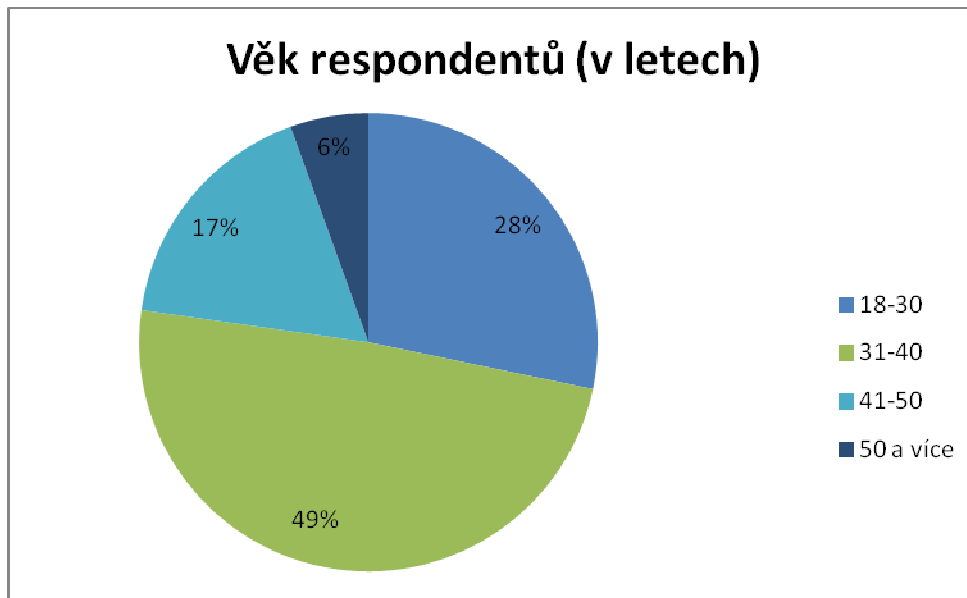
Graf č. 1:



Soubor respondentů tvořili z 85 % muži (123 respondentů) a z 15 % ženy (22 respondentů), dlouhodobě pracuje u policie více mužů, než žen. Toto rozložení je tedy přirozeným výsledkem.

Otázka č. 2: Věk respondentů

Graf č. 2:



Soubor tvořili téměř z poloviny (49 %) kriminalisté ve věku od 31 do 40 let. Další početnou skupinou (28 %) byli kriminalisté ve věku od 18 do 30 let. Ve věkovém rozmezí 41 až 50 let se zúčastnilo 17 % kriminalistů a nejmenší skupinu (6 %) tvoří kriminalisté starší 50 let.

Otázka č. 3: Délka služebního poměru respondentů

Graf č. 3:



Téměř polovinu (48 %) souboru tvoří kriminalisté sloužící 6 až 15 let. Takto dlouho sloužící policisté se již mohou považovat za poměrně zkušené a mají již hotové veškeré speciální výcviky, kurzy, školení a potřebné zkoušky. Méně zkušených, tedy sloužících 5 a méně let, bylo v souboru 18 %. Zhruba třetina respondentů (26 %) jsou ve služebním poměru 16 až 25 let, pouze 6 % jsou sloužící 26 až 35 let a jen 2 % slouží více jak 36 let.

Otázka č. 4: Pracovní pozice respondentů

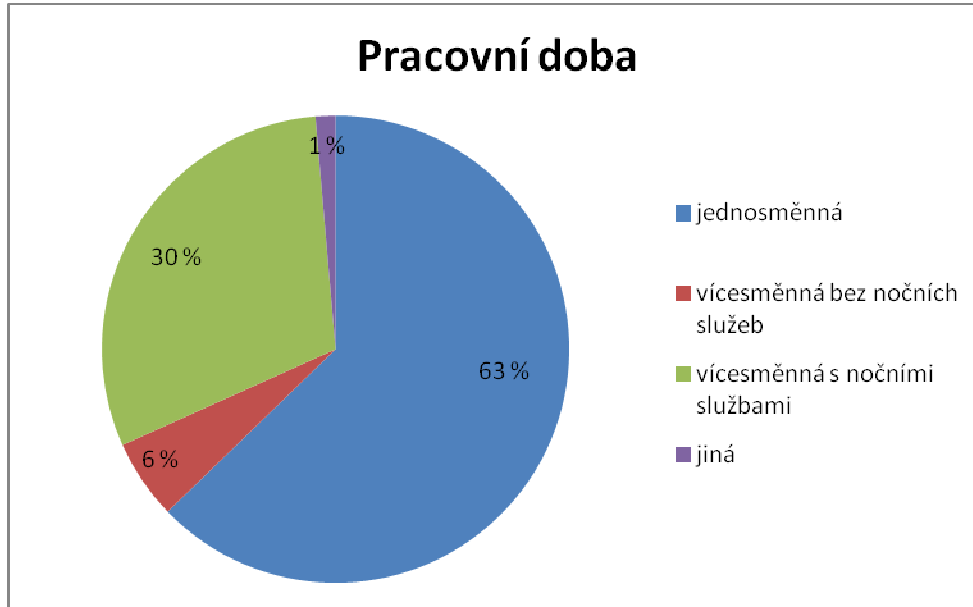
Graf č. 4:



Řadových pracovníků se výzkumu zúčastnilo 127 (88 %) a vedoucích 18 (12 %), přičemž tento nepoměr je logický. Těchto údajů jsem však využil v některých dalších analýzách. Z 18 vedoucích pracovníků jsou 4 ženy a 14 mužů.

Otázka č. 5: Pracovní doba respondentů

Graf č. 5:

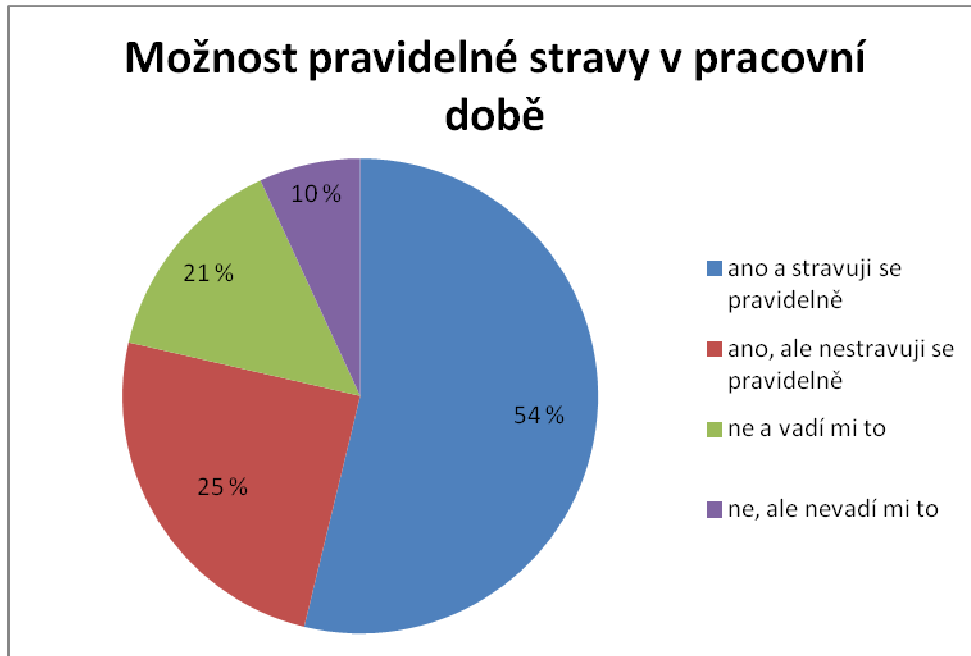


Na jednosměnnou pracovní dobu pracuje 91 kriminalistů, tj. 63 %. Jako druhou nejpočetnější skupinu, tedy pracovní dobu víceměnnou s nočními službami, označilo 44 kriminalistů, tj. 30 %. Víceměnnou pracovní dobu bez nočních služeb má 8 kriminalistů, tj. 6 % a 2 kriminalisté vybrali možnost „jiná“ a uvedli jako svou pracovní dobu 24 hodinovou službu.

Z výsledků vyplývá, že u 99 kriminalistů, tj. 69 % (jednosměnná a víceměnná pracovní doba bez nočních služeb) neovlivňuje jejich práce možnost pravidelného spánku, zatímco 46 kriminalistů, tj. 31 % nemá kvůli své práci možnost pravidelně spát, což negativně ovlivňuje jejich zdravý životní styl.

Otázka č. 6: Možnost pravidelné stravy v pracovní době

Graf č. 6:

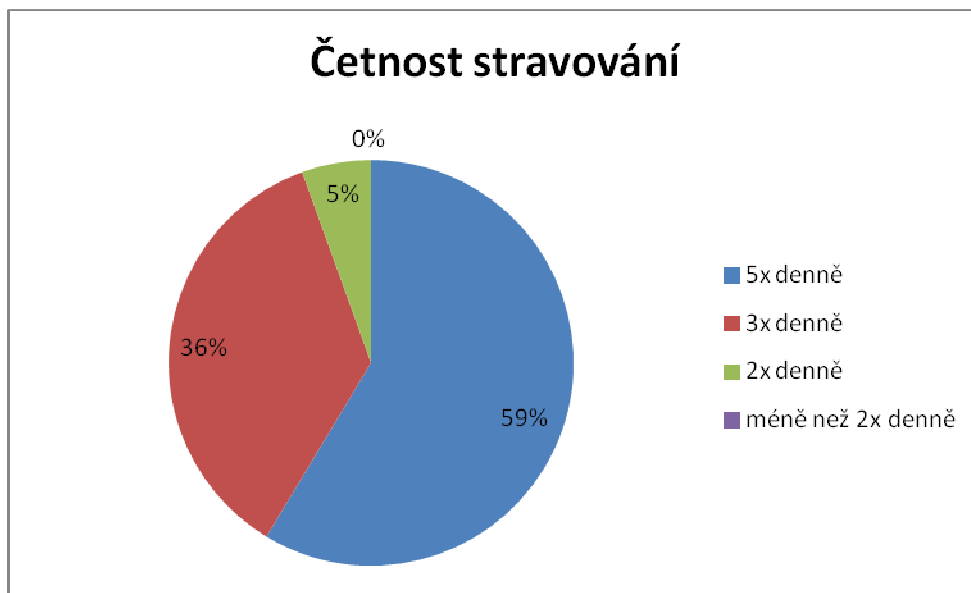


Přes polovinu kriminalistů (54 %) uvedlo, že během pracovní doby mají možnost pravidelné stravy a této možnosti využívají. Čtvrtina (25 %) uvedla, že ač mají možnost pravidelně se stravovat, nečiní tak. Možnost pravidelné stravy nemá 21 % kriminalistů, z čehož 14 % toto vadí a 7 % toto nevadí.

Z uvedeného vyplývá, že 79 % kriminalistů má možnost pravidelné stravy, ať už jí využívají či nikoliv, což je z hlediska zdravého životního stylu pozitivní zjištění.

Otázka č. 7: Četnost stravování

Graf č. 7:



Až 5x denně se stravuje 59 % kriminalistů, 3x denně 36 % kriminalistů a 2x denně se stravuje jen 5 % kriminalistů. Nikdo nevedl, že by se stravoval méně než 2x denně. Počet jídel během dne a pravidelnost stravy nemá při bližší analýze souvislost. Někteří respondenti, kteří uvádí, že se stravují 5x denně zároveň zvolili možnost nepravidelného stravování a naopak respondenti, kteří se stravují 2x nebo 3x denně uvádí, že pravidelně.

Otázka č. 8: Subjektivní kvalita stravování

Graf č. 8:



Zdravě se stravuje 47 respondentů (32 %) a nezdravě 27 respondentů (19 %). 65 respondentů (45 %) uvedlo, že se sice zdravě nestravují, ale rádi by. Jednoznačně zhodnotit, zda se zdravě stravují či nikoliv nedokázalo 6 respondentů a zvolilo odpověď „jiná“, přičemž shodně uvedli, že někdy ano a někdy ne.

Zájem o zdravou stravu tedy mezi respondenty je, ale pouze třetině se to daří, zatímco necelé polovině respondentů se zdravá strava realizovat nedaří.

Otázka č. 9: Množství přijatých tekutin za den

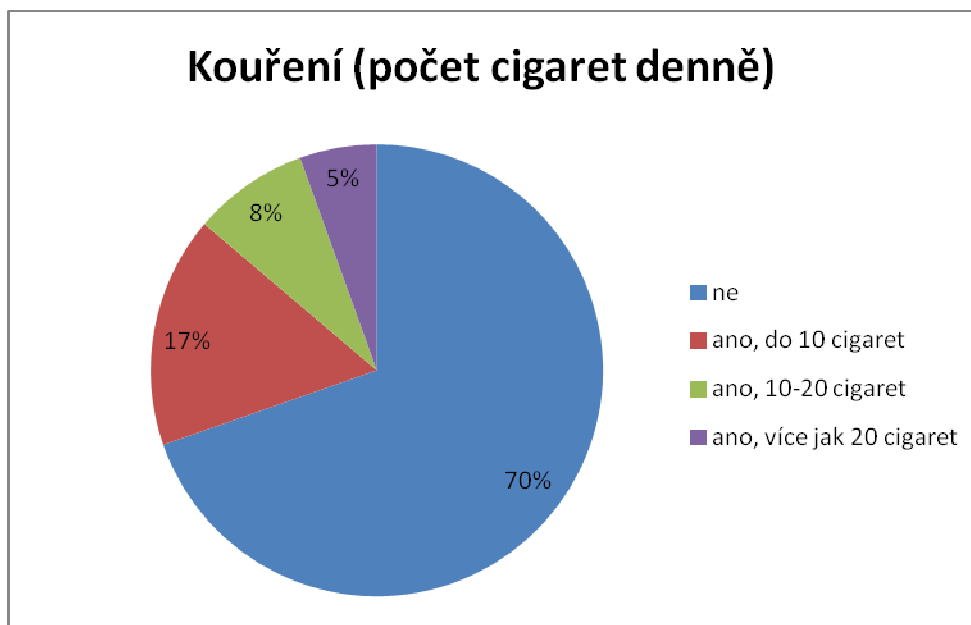
Graf č. 9:



Poměrně vysoké procento (73 %) dotázaných respondentů tvrdí, že pije dostatek tekutin, tedy alespoň 1,5 litru denně. Jeden až jeden a půl litru tekutin vypije denně 21 % respondentů a 6 % vypije tekutin v rozmezí množství mezi 0,5 – 1 litru. Žádný respondent nevedl, že vypije denně méně než 0,5 litru tekutin. Dostatečný pitný režim se tedy kriminalistům daří dodržovat.

Otázka č. 10: Kouření

Graf č. 10:

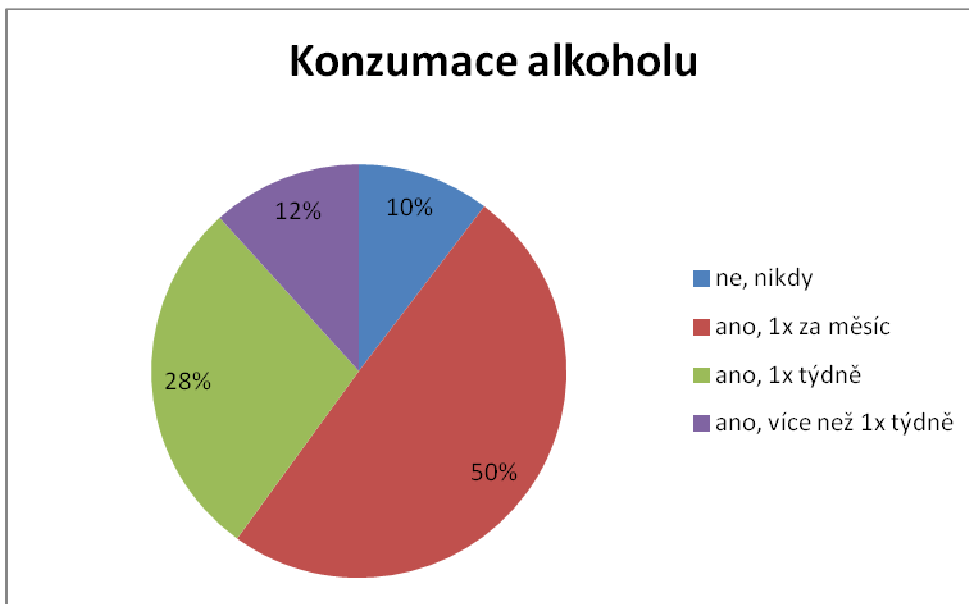


Nekuřáků bylo mezi respondenty 70 %. Do 10 cigaret denně vykouří 17 % kriminalistů, 10 až 20 cigaret denně vykouří 8 % kriminalistů a jen 5 % jsou silní kuřáci, kteří vykouří více jak 20 cigaret (krabičku) denně. Tento výsledek je velice uspokojivý. V dnešní době je spíše trend nekouřit a kuřáků stále ubývá. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že dříve kouřila většina mých kolegů policistů, zatímco nyní spíše většina nekouří, což tento výzkum potvrzuje.

Při podrobnější analýze výsledků jsem zjistil, že mezi kuřáky jsou jak ženy, tak muži. Dále byly mezi kuřáky zastoupeny všechny věkové kategorie, kromě kriminalistů nad 50 let. Všech 8 respondentů starších 50 let odpovědělo, že nekouří.

Otázka č. 11: Konzumace alkoholu

Graf č. 11:

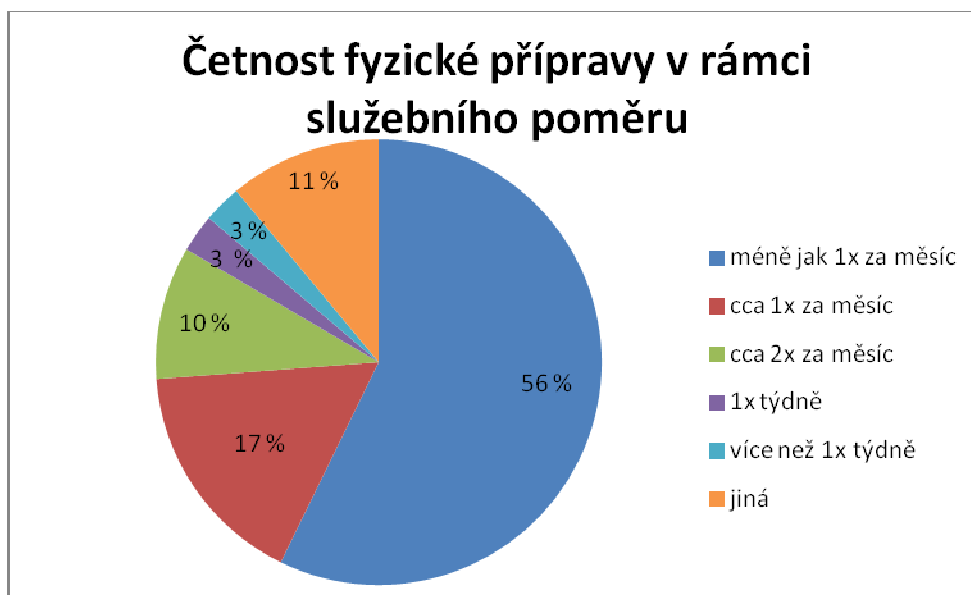


Konzumaci alkoholu 1x za měsíc uvádí polovina respondentů, tedy 50 % a 1x za týden konzumuje alkohol 28 % kriminalistů. Více než 1x týdně přiznává pití alkoholu 12 % kriminalistů a 10 % jsou abstinenti a nekonzumují alkohol vůbec.

Zaměřil jsem se blíže na to, zda pracovní pozice (řadový pracovník nebo vedoucí) má vliv na míru pití alkoholu, například jako forma vypořádávání se s vyšší psychickou zátěží. Ze 4 žen na vedoucí pozici uvedly 2, tedy polovina, že pijí více než 1x týdně. U 14 mužů na vedoucí pozici převládalo pití 1x měsíčně, pouze jeden přiznává pití více než 1x týdně a 3 jsou abstinenti. U mužů tedy vedoucí pozice míru pití nijak neovlivňuje, u žen na vedoucí pozici pije polovina.

Otázka č. 12: Služební fyzická příprava

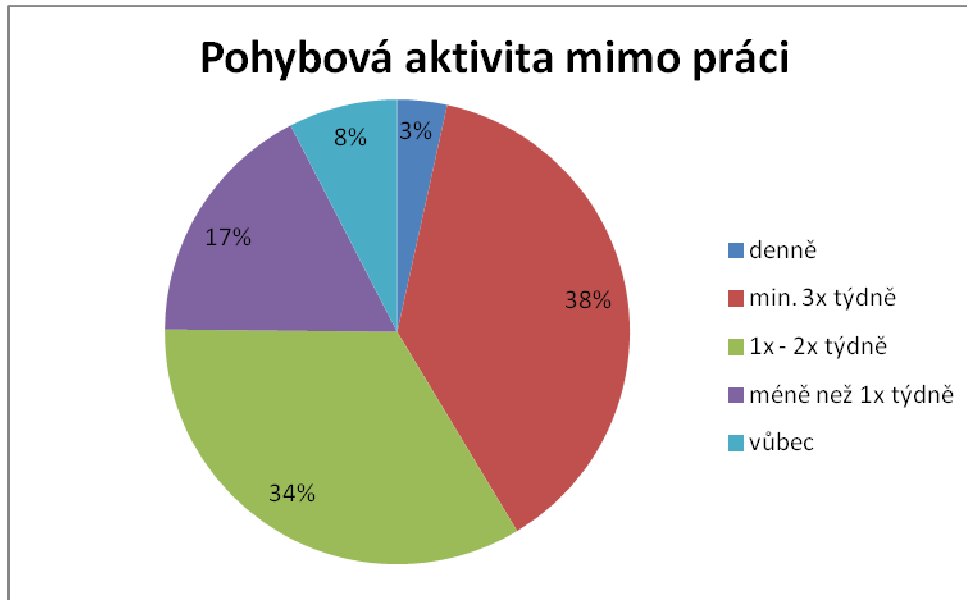
Graf č. 12:



V rámci služebního poměru má přes polovinu kriminalistů (56 %) fyzickou přípravu méně než 1x za měsíc. Zhruba jednou měsíčně má fyzickou přípravu 17 % kriminalistů, 10 % přibližně 2x za měsíc, jen 3 % kriminalistů uvedlo, že mají fyzickou přípravu 1x týdně a více než 1x za týden taktéž 3 % kriminalistů. Odpověď „jiná“ zvolilo 16 respondentů, tj. 11 % a jako vlastní odpověď uvedli, že fyzickou přípravu mají buď přibližně 1x ročně anebo vůbec. Z výzkumu vyplývá, že fyzická příprava kriminalistů není nijak častá, i když fyzická zdatnost je u policistů důležitým faktorem pro zvládnání této náročné práce.

Otázka č. 13: Volnočasové pohybové aktivity

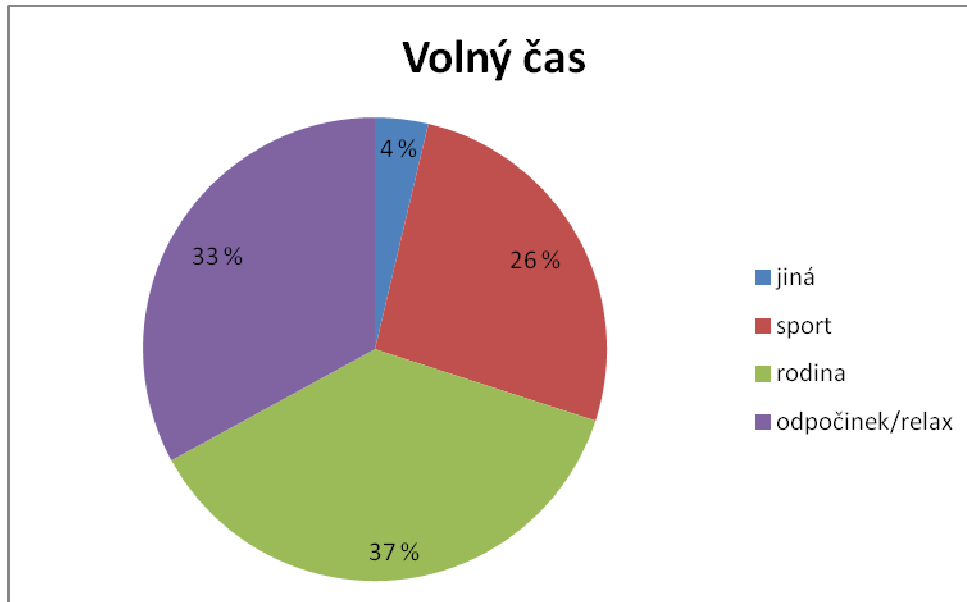
Graf č. 13:



Ve svém volném čase se pohybové aktivitě denně věnují pouhá 3 % z dotázaných respondentů. Minimálně 3x týdně se pohybové aktivitě věnuje nejvíce respondentů, a to 38 %, 1x – 2x týdně 34 % respondentů a méně než 1x týdně 17 %. Vůbec se pohybové aktivitě nevěnuje 8 % kriminalistů. Lze tedy říci, že nedostatečnou fyzickou přípravu v rámci služebního poměru si kriminalisté kompenzují ve svém volném čase pohybovou aktivitou několikrát týdně.

Otázka č. 14: Jak trávíte volný čas?

Graf č. 14:



U této otázky měli respondenti možnost označit více odpovědí, proto bude i prezentace odlišná od předchozích. Nejčastěji byla označena jako způsob trávení volného času rodina, a to 100krát, tj. z 37 %. Druhou nejčastější odpovědí byl odpočinek/relax, označeno 89krát, tj. z 33 %. Další častou aktivitou je 71krát označen sport (z 26 %). Odpověď „jiná“ byla zvolena v deseti případech, kdy nejčastěji kriminalisté odpovídali, že svůj volný čas tráví studiem VŠ, s přáteli nebo prací kolem domu.

Otázka č. 15: Dobré vztahy na pracovišti

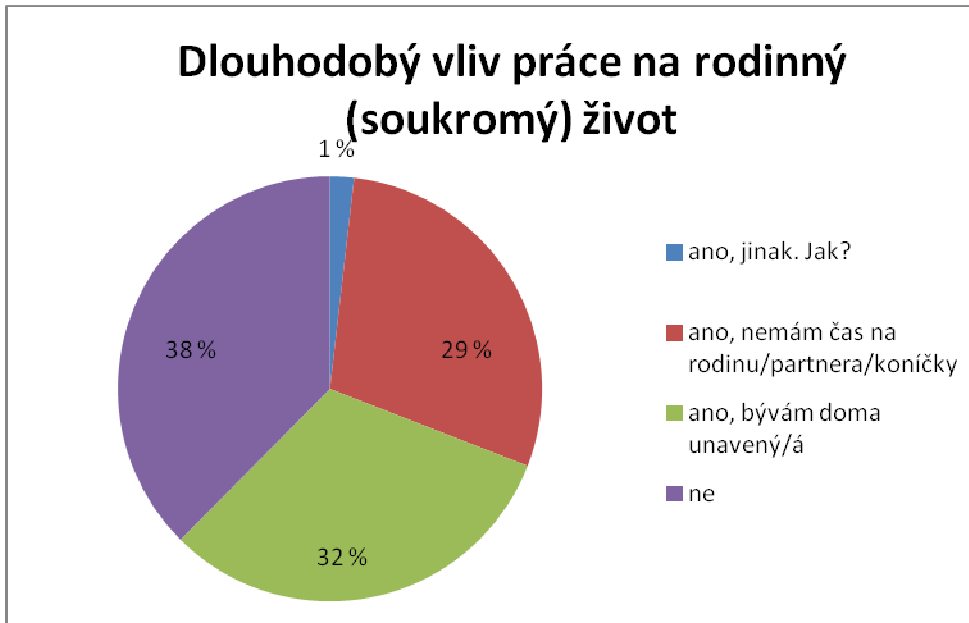
Graf č. 15:



Více než polovina kriminalistů (63 %) má s kolegy na pracovišti dobré vztahy. Dále 35 % kriminalistů uvádí, že s někým dobré vztahy mají a s někým ne. Tři kriminalisté (2 %) uvádí, že dobré vztahy na pracovišti nemají. Z podrobnější analýzy vyplynulo, že z těchto tří lidí byli dva muži na pozicích řadových pracovníků a jedna žena ve vedoucí pozici.

Otázka č. 16: Dlouhodobý vliv práce na soukromý život

Graf č. 16:



U této otázky měli respondenti opět možnost označit více odpovědí. Odpověď, že práce neovlivňuje soukromý život, byla vybrána 62krát (38 %). Kriminalisté 52krát (32 %) označili odpověď, že práce ovlivňuje jejich soukromý život tak, že bývají doma unaveni, 48krát (29 %) odpověděli, že nemají čas na rodinu/partnera nebo koníčky. Zajímavé byly 3 vlastní odpovědi. Jeden respondent uvedl, že si práci takzvaně „nosí domu“. Druhý uvedl, že ho práce ovlivňuje tak, že pije, je unavený a nic nestíhá. Třetí respondent uvedl, že ho ovlivňuje především nejistota, kdy přijde z práce a kdy půjde do práce. U některých pracovních pozic je začátek i konec pracovní doby nepravidelný a nejistý.

Otázka č. 17: Fyzická vyčerpanost z důvodu služby

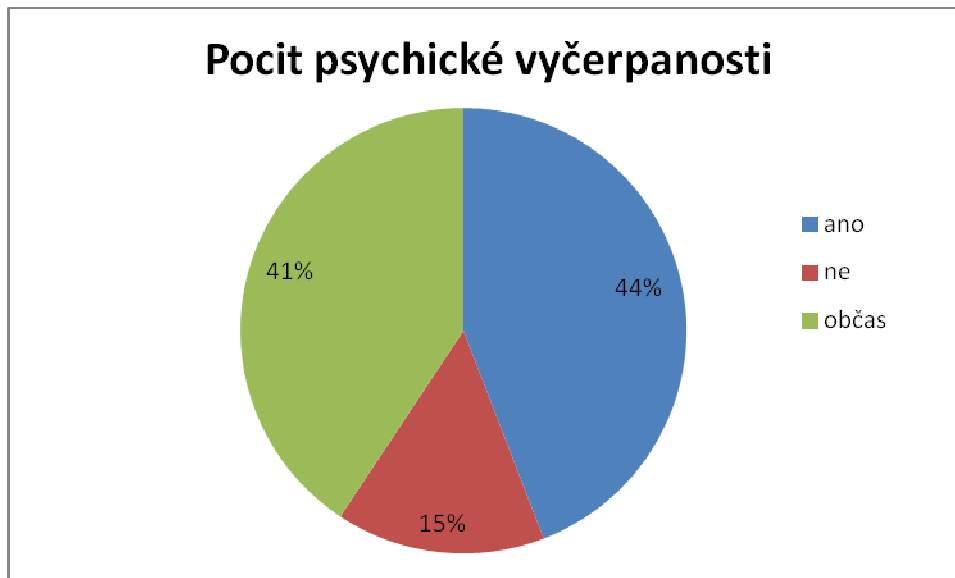
Graf č. 17:



Práce fyzicky vyčerpává nejméně kriminalistů, a to 18 %. Pocit fyzické vyčerpanosti nemá 39 % kriminalistů a 43 % si připadá fyzicky vyčerpaných jen občas. Z těchto výsledků by se dalo říci, že práce kriminalisty spíše není fyzicky náročná.

Otázka č. 18: Psychická vyčerpanost z důvodu služby

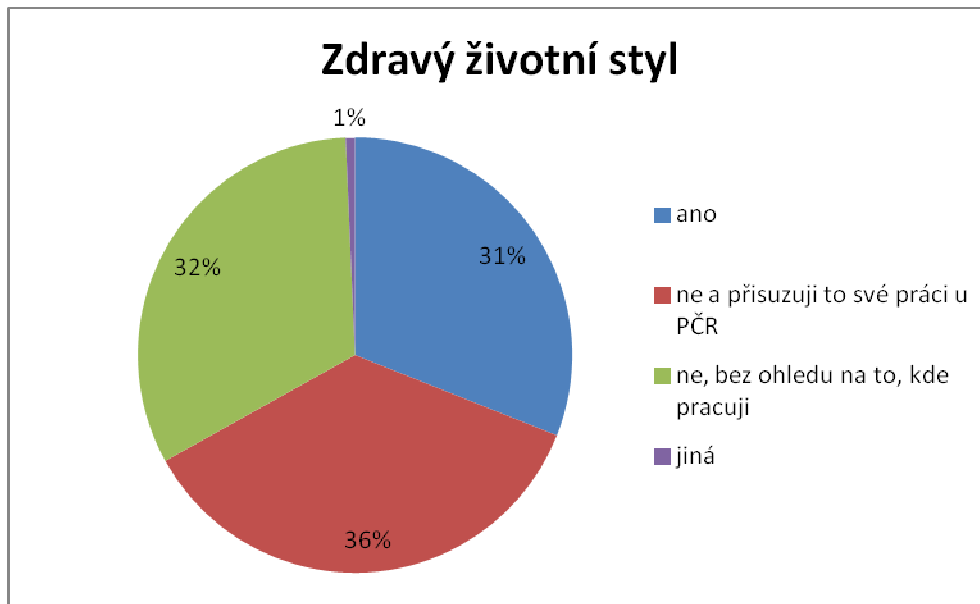
Graf č. 18:



Na rozdíl od fyzické vyčerpanosti pocítuje psychické vyčerpání 44 % kriminalistů. Dále 41 % kriminalistů uvádí, že mají pocit psychické vyčerpanosti jen občas a 15 % psychické vyčerpání nepocítují. Práce kriminalisty je tedy podle dotazníkového šetření psychicky náročná.

Otázka č. 19: Subjektivní posouzení životního stylu

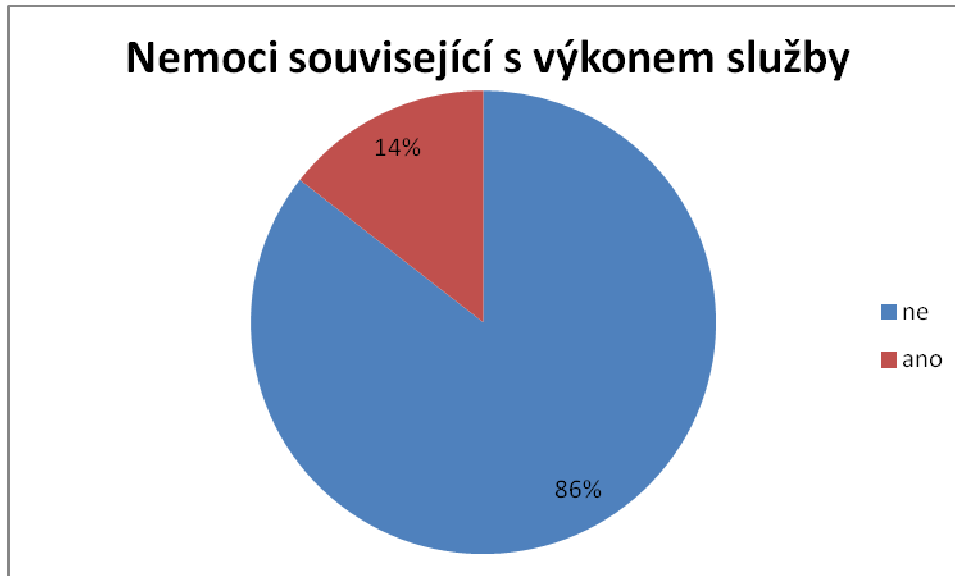
Graf č. 19:



Zdravým životním stylem žije 31 % kriminalistů. Nežije tak a přisuzuje to své práci 36 % kriminalistů a 32 % uvádí, že nežijí zdravým životním stylem bez ohledu na to, kde pracují. V této otázce byly výsledky poměrně vyrovnané. Jeden respondent využil možnosti vlastní odpovědi a uvedl, že by mohl žít zdravým životním stylem, ale nechce.

Otázka č. 20: Nemoci související s výkonem služby

Graf č. 20:



Převážná většina kriminalistů (86 %) uvádí, že nikdy neonemocněli nějakou nemocí v souvislosti s výkonem služby. Menší skupina (14 %) při výkonu služby onemocněla. Nejčastější nemoci, které se v odpovědích vyskytovaly, byly především problémy se zády, dále zápal plic, hepatitidy, zažívací problémy a vředy, vyčerpání organismu a pokles imunity. Vše v souvislosti s výkonem služby.

Diskuze

Pohlaví respondentů se odvíjí od genderového zastoupení v rámci policie. Soubor tvořili téměř z poloviny kriminalisté ve věku od 31 do 40 let. Pouhých 6 % dotazovaných bylo starších než 50 let, což není vzhledem k věkové stavbě policie překvapením. Zároveň necelou polovinu souboru tvoří kriminalisté sloužící 6 až 15 let. Takto dlouho sloužící policisté se již mohou považovat za poměrně zkušené a mají již hotové veškeré speciální výcviky, kurzy, školení a potřebné zkoušky. Méně zkušených, sloužících 5 a méně let, bylo v souboru 18 % zatímco sloužících více jak 36 let byla pouhá 2 %.

Na jednosměnnou pracovní dobu pracuje 63 % dotazovaných kriminalistů. Pracovní dobu vícesměnnou s nočními službami, slouží 30 % kriminalistů. Vícesměnnou pracovní dobu bez nočních služeb uvedlo 6 % dotázaných kriminalistů a dva dotázaní slouží celodenní služby. Z výsledků vyplývá, že 69 % kriminalistů neovlivňuje jejich práce možnost pravidelného spánku, zatímco 31 % kriminalistů nemá kvůli své práci možnost pravidelně spát. Což vyvrací mou hypotézu o kvalitě spánku. Společně s nepravidelným stravováním, které uvedlo 46 % dotazovaných, ovlivňuje nepravidelnost spánku výrazně jejich životní styl. Naopak 79 % dotazovaných kriminalistů má možnost pravidelné stravy, ať už jí využívají či nikoliv, což je z hlediska zdravého životního stylu pozitivní zjištění. Pravidelnost stravování je důležitá stejně jako rozložení porcí během dne a rozmanitost konzumovaných potravin. Alespoň 3 jídla denně konzumuje až 95 % dotazovaných, z toho asi 2/3 z nich dokonce 5 jídel denně, což je, pokud energetická hodnota stravy odpovídá přibližně energetickému výdeji jedince a rozestupy mezi jídly jsou přiměřené, pozitivní pro životní styl dotazovaných. Nicméně někteří respondenti, kteří uvádí, že se stravují 5x denně zároveň zvolili možnost nepravidelného stravování a naopak respondenti, kteří se stravují 2x nebo 3x denně uvádí, že pravidelně. Zájem o zdravou stravu tedy mezi respondenty je, ale pouze třetině se to daří, zatímco necelé polovině respondentů se zdravá strava realizovat nedaří.

73 % dotázaných respondentů tvrdí, že pije dostatek tekutin, tedy alespoň 1,5 litru denně. Celá jedna čtvrtina kriminalistů nedodrжуje doporučený pitný režim.

Nekuřáků bylo mezi respondenty 70 %. Do 10 cigaret denně vykouří 17 % dotázaných kriminalistů a pouhých 5 % dotázaných jsou silní kuřáci, kteří vykouří více jak 20 cigaret (krabičku) denně. Tento výsledek je relativně uspokojivý. V dnešní době je spíše trend nekouřit a kuřáků stále ubývá. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že dříve kouřila většina mých kolegů policistů, zatímco nyní spíše většina nekouří, což tento výzkum potvrzuje. Mnou stanovená hypotéza byla tedy potvrzena. Mezi kuřáky byly zastoupeny všechny věkové kategorie a obě pohlaví. Dotazovaní kriminalisté starší 50 let jsou všichni nekuřáky.

Konzumaci alkoholu 1x za měsíc uvádí polovina respondentů, a 1x za týden konzumuje alkohol 28 % kriminalistů. 10 % dotazovaných je abstinenty.

V rámci služebního poměru má více než polovina dotazovaných fyzickou přípravu méně než 1x za měsíc. Jednou týdně a více se udržuje ve fyzické kondici dohromady 6 % respondentů. Z výzkumu vyplývá, že fyzická příprava kriminalistů není nijak častá, i když fyzická zdatnost policistů je důležitým faktorem pro zdárnou službu.

Volný čas tráví dotazovaní nejčastěji s rodinou a odpočinkem. Další častou aktivitou jsou sportovní aktivity. Necelé dvě třetiny dotazovaných kriminalistů má s kolegy na pracovišti dobré vztahy. Třetina respondentů uvádí, že s někým dobré vztahy mají a s někým ne. Tři kriminalisté uvedli, že dobré vztahy na pracovišti nemají. Ve 32 % označili respondenti odpověď, že práce ovlivňuje jejich soukromý život tak, že bývají doma unavení, 29 % dotazovaných nemá čas na rodinu/partnera nebo koníčky. Fyzická náročnost práce kriminalisty není pro většinu dotazovaných nezvladatelná.

Oproti tomu psychické vyčerpání pociťuje alespoň občas 85 % dotázaných kriminalistů. Práce kriminalisty je tedy podle dotazníkového šetření psychicky náročná, což předpokládala, a je potvrzena, mnou položená hypotéza.

Zdravým životním stylem žije podle svého názoru 31 % dotazovaných kriminalistů. 32 % uvádí, že nežijí zdravým životním stylem bez ohledu na to, kde pracují, zatímco 36 % kriminalistů viní ze špatného životního stylu svou práci. Jeden respondent dokonce uvedl, že by mohl žít zdravým životním stylem, ale nechce.

Závěr

Životní styl kriminalistů Služby kriminální policie a vyšetřování je v jistých směrech ojedinělý. Náplň pracovního dne je nepředvídatelná, pracovní doba nejistá a často nepravidelná a povolání policisty psychicky vyčerpávající. Pomocí dotazníkového šetření jsem se pokusil zmapovat, jak těmto úskalím čelí kriminalisté Krajského ředitelství Jihočeského kraje. Potvrdil se můj předpoklad, že práce kriminalisty je psychicky náročná, kdy psychickou vyčerpanost potvrdilo 44 % respondentů, zatímco fyzickou vyčerpanost pociťuje jen 18 %.

Alarmující výsledky jsem zjistil u fyzické přípravy kriminalistů. Z vlastní zkušenosti vím, že není dostačující, avšak 68 % respondentů má přípravu pouze méně než 1x za měsíc. Někteří uvádí, že dokonce 1x za rok nebo vůbec. V tomto směru je určitě rezerva a prostor pro zlepšení zvýšením četnosti fyzických příprav.

Při shrnutí dalších výsledků, jsem dospěl k závěru, že kriminalistům se daří udržovat zdravý životní styl i přes náročnost jejich povolání. Respondenti jsou převážně nekuřáci (70 %), alkohol konzumují spíše příležitostně (polovina uvádí, že 1x za měsíc), stravují se spíše pravidelně (54 %) a zajímají se o zdravou stravu, ať už jí i praktikují (32 %) nebo ne (45 %). Převážná většina (75 %) kriminalistů se věnuje pohybové aktivitě i mimo práci několikrát týdně a pije denně alespoň 1,5 litru tekutin (72 % respondentů). Volný čas kriminalisté dělí přibližně rovnoměrně mezi rodinu, sport a odpočinek. Přesto 68 % kriminalistů odpovědělo, že podle nich zdravým životním stylem nežijí.

Ze stránky psychosociální jsem zkoumal vztahy mezi kolegy. Přes polovinu dotázaných uvádí, že mají vztahy dobré. Jen 2 % odpovědělo, že ne. Ostatní s někým ano, s někým ne. Rodinný život je ovlivňován povoláním kriminalisty u 63 % kriminalistů a to především tím, že jsou doma unavení nebo nemají na rodinu dostatek volného času.

V přímé souvislosti s výkonem služby onemocnělo 14 % kriminalistů, vyjma úrazy. Uvádí především problémy se zády, dále zápal plic, hepatitidy, zažívací problémy a vředy, vyčerpání organismu a pokles imunity. V tomto ohledu bych navrhoval přijmout opatření, která by tomuto zabraňovala. Například více hrazených rehabilitačních možností a snižování stresu při výkonu povolání, který přímo ovlivňuje mimo jiné i trávicí soustavu.

Úplných závěrem bych jen zopakoval úvodní motto: Policista je povolání, které je poslání.

Přehled použitých zdrojů

1. BAUMAN, Zigmund. *Úvahy o postmoderní době*. Praha: SLON, 1995. ISBN 80-85850-12-5.
2. DUFFKOVÁ, Jana. *Životní způsob/životní styl a jeho variantnost*. Praha: MČSS při AV ČR, 2005. ISBN 80-7308-131-8.
3. DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš; DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Praha: PA ČR, 2007. ISBN 978-80-7251-266-9.
4. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.
5. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3149-0.
6. KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2009. 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5
7. LIPOVETSKY, Gilles. *Éra prázdnoty: Úvahy o současném individualismu*. Praha: Prostor, 2003. ISBN 80-7260-085-0.
8. MACHONIN, Pavel; TUČEK, Milan; KOLEKTIV AUTORŮ. *Česká společnost v transformaci. K proměnám sociální struktury*. Praha: SLON, 1996. 364 s. ISBN 80-85850-17-6.
9. Policie České republiky. *Policie České republiky*. 2. Vyd. Praha: Policejní prezidium České republiky, 2017. 77 s. ISBN 978-80-270-0664-9.
10. POTTEROVÁ, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*. Olomouc: Votobia, 1997. 259 s. ISBN 80-7198-211-3.
11. SAK, Petr; SAKOVÁ, Karolína. *Mládež na křižovatce. Sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda Servis, 2004. 240 s. ISBN 80-86320-33-2.
12. SLÁMA, Zdeněk, 2009. *Životní styl pracovníků Policie České republiky*. Olomouc. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta. Katedra pedagogiky s celoškolskou působností.
13. ŠMÍDOVÁ, Olga. *Životní styl a styl života*. Praha: Karolinum, 1992. 187 s. ISBN 80-7066-660-9.

14. TUČEK, Milan. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: SLON, 2003. 428 s. ISBN 80-86429-22-9.
15. TUČEK, Milan. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: SLON, 2003. 428 s. ISBN 80-86429-22-9

Internetové zdroje

1. Česká televize [online]. 2017 [cit. 19.10.2017]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/sites/default/files/1757756-police-i-1.pdf>
2. Ošetrovatelství - Výuka - Terapie. [online]. Dostupné z: <http://ose.zshk.cz/vyuka/terapie.aspx?tid=147>
3. Pravidelnost ve stravě | Svět zdraví. Svět zdraví [online]. 2012 [cit. 02.11.2017] Dostupné z: <https://www.svet-zdravi.cz/clanky/pravidelnost-ve-strave>
4. WWW.OSZ.ORG - Psychosociální rizika a stres – vážný zdravotní problém na některých pracovištích. WWW.OSZ.ORG - Odborové sdružení železničářů [online]. 2017 [cit. 09.11.2017]. Dostupné z: <http://www.osz.org/index.php/bozp/2803-psychosocialni-rizika-a-stres-vazny-zdravotni-problem-na-nekterych-pracovistich>
5. Zdravější životní styl, SZÚ. SZÚ [online]. 2007 [cit. 19.10.2017]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/zdravejsi-zivotni-styl>
6. ZIKMUND, Martin. Anatomie stresu [online]. 2017 [cit. 02.11.2017]. Dostupné z: <http://nitana.cz/download/anatomiestresu.pdf>

Přílohy

Příloha č.1 – Dotazník

Prosím policisty Služby kriminální policie a vyšetřování Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje o věnování několika minut svého času k vyplnění následujícího dotazníku. Výsledky budou použity do bakalářské práce zabývající se životním stylem policistů SKPV KŘP Jčk. Dotazník je anonymní. Předem vám děkuji za spolupráci
Pavel Vebr, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, pedagogická fakulta, katedra Výchovy ke zdraví.

1. Pohlaví

- muž
- žena

2. Váš věk

- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 50 a více

3. Délka služebního poměru (v letech)

- méně než 5
- 6-15
- 16-25
- 26-35
- 36 a více

4. Pracovní pozice

- řadový pracovník
- vedoucí

5. Pracovní doba

- jednosměnná
- vícesměnná bez nočních služeb
- vícesměnná s nočními službami
- jiná ...

6. Máte v pracovní době možnost pravidelné stravy?

- ano a stravuji se pravidelně
- ano, ale nestravuji se pravidelně
- ne a vadí mi to
- ne, ale nevadí mi to

7. Kolikrát denně se stravujete?

- 5x denně
- 3x denně
- 2x denně
- méně než 2x denně

8. Stravujete se zdravě?

- ano
- ne, ale chtěl/a bych
- ne
- jiná...

9. Jaké množství tekutin denně vypijete?

- 1,5l a více
- 1l – 1,5l
- 0,5l - 1l
- 0l - 0,5l

10. Kouříte?

- ne
- ano, do 10 cigaret

- ano, 10-20 cigaret
- ano, více jak 20 cigaret

11. Konzumujete alkohol?

- ne, nikdy
- ano, 1x za měsíc
- ano, 1x týdně
- ano, více než 1x týdně

12. Jak často máte fyzickou přípravu v rámci služebního poměru?

- méně jak 1x za měsíc
- cca 1x za měsíc
- cca 2x za měsíc
- 1x týdně
- více než 1x týdně
- jiná...

13. Věnujete se pohybové aktivitě i mimo práci?

- denně
- min. 3x týdně
- 1x – 2x týdně
- méně než 1x týdně
- vůbec

14. Jak trávíte volný čas

(možnost označit více odpovědí)

- odpočinek/relax
- rodina
- sport
- jiná...

15. Máte na pracovišti dobré vztahy s kolegy?

ano

ne

s někým ano, s někým ne

16. Ovlivňuje dlouhodobě vaše práce váš rodinný (soukromý) život?

(možnost označit více odpovědí)

ne

ano, bývám doma unavený/á

ano, nemám čas na rodinu/partnera/koníčky

ano, jinak. Jak?

17. Máte pocit, že vás vaše práce fyzicky vyčerpává?

ano

ne

občas

18. Máte pocit, že vás vaše práce psychicky vyčerpává?

ano

ne

občas

19. Žijete podle vás zdravím životním stylem?

ano

ne a přisuzuji to své práci u PČR

ne, bez ohledu na to, kde pracuji

jiná...

20. Onemocněl/a jste někdy v souvislosti s výkonem služby? (Mimo úrazy)

ne

ano, čím?