

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO  
PRAHA**

Bakalářské kombinované studium  
2010 – 2013

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Patrik Mikeš

Stres a techniky zvládání stresu v policejní praxi

**Praha 2013**

**Vedoucí bakalářské práce**

PhDr. Eva Živčicová, PhD.

**JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE**

Bachelor Part-Time Studies  
2010 – 2013

**BACHELOR THESIS**

Patrik Mikeš

Stress and Stress Management in Policing

**Praha 2013**

**The bachelor thesis work supervisor:**

PhDr. Eva Živčicová, PhD.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 11.02.2013

Patrik Mikeš

## **Poděkování**

Chtěl bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce PhDr. Evě Živčicové, PhD. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

## **Anotace:**

V této bakalářské práci se zaměříme na historii výzkumu stresu z medicínského hlediska, od kořenů k současným rozpracovaným výzkumům, odhalíme a popíšeme zdroje stresu policistů a dalších složek integrovaného záchranného systému od obecných, které mohou být srovnatelné s jinými profesemi, po specifické, které jsou vlastní pouze službě policisty a podobným profesím. Ukážeme, jak je nastavena institucionalizovaná péče o policistu ze strany policie a na které hlavní problémy se zaměřuje, stejně tak jako na běžné metody, jak se se stresem vyrovnat a jak stresovým situacím předcházet.

## **Klíčová slova:**

adaptace, frustrace, policejní činnost, policejní služba, policejní práce, policie, policista, stres, stres management, stresor, stresová situace, zátěž, zátěžová situace, zvládání stresu, zvládání zátěžové situace.

## **Annotation:**

In this bachelor thesis our attention is focused on the development of the medical term **Stress**, from its basics to the modern era represented by the present continuing researches, we uncover and describe the sources of stress of the police officers and similar civil servants as firefighters and life rescuers, from common sources, which can be similar to other occupancies, to specific one, which can be met by the public service employees only, as mentioned above. We point at the stress care of Ministry of Interior and its general difficulties, as well as the common methods how to set against stress and how to prevent it.

## **Key words:**

adaptability, frustration, police, police officer, policing, setting against stress, stress, stress management, stressful situation.

## Obsah

ÚVOD .....	8
1. STRES Z POHLEDU MEDICÍNY .....	10
1.2. Definice stresu .....	12
1.2.1. Salutory, stresory .....	14
1.2.2. Frustrace .....	17
1.3. Zvládání stresu, zvládací strategie.....	19
1.4. Vybrané nejprozkoumanější techniky zvládání stresu.....	20
2. STRES V POLICEJNÍ PRAXI .....	23
2.1. Nadřízení .....	24
2.2. Kolegové .....	25
2.3. Podstav .....	26
2.4. Služební příjem.....	27
2.5. Pracovní podmínky.....	29
2.6. Rodinné prostředí .....	30
2.7. Zdroje stresových situací plynoucích z policejní profese .....	31
2.7.1. Policista jako výkonná složka státní moci.....	32
2.7.2. Frustrace vyvolaná jednáním policisty.....	33
2.7.3. Ozbrojený uniformovaný policista .....	34
2.8. Další zdroje konfliktů v policejní činnosti .....	35
2.9. Specifické zdroje stresu v policejní praxi.....	37
3. POSTTRAUMATICKÁ INTERVENČNÍ PÉČE.....	40
3.1. Fáze PIP .....	42
ZÁVĚR.....	44
POUŽITÁ LITERATURA .....	46
Monografie .....	46
Časopisy .....	46
Internetové zdroje.....	46
Informační portály .....	47
Zákonné normy.....	47
Interní akty řízení .....	47
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	48
SEZNAM PŘÍLOH .....	49
PŘÍLOHY.....	50
BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE .....	55

# ÚVOD

Výkon služby policisty zařazeného pro vnější službu na místním oddělení Policie České republiky (dále PČR), kriminalisty věnujícího se různým druhům kriminality (obecná, majetková, mravnostní, drogová), ale i policisty zařazeného do preventivních i posttraumatických složek PČR je spojen s řadou specifických situací, k jejichž řešení je každý policista vyškolen, přesto jsou některé z nich způsobilé ovlivnit psychickou stabilitu jedince a jeho schopnost, respektive neschopnost, jednat odpovídajícím profesionálním způsobem v opakující se situaci. Cílem práce je blíže seznámit odbornou veřejnost a profesní skupiny, které mohou ovlivnit výkon služby policistů, ať již v situacích nepřinášejících stres, nebo situacích konfliktních, s jakými problémy je nucen se policista při výkonu služby veřejnosti vyrovnávat. Pochopení všech vnitřních i vnějších faktorů policistovy profese by mělo následně přispět ke vstřícnějšímu postoji veřejnosti k PČR jako celku, což přispěje k efektivnějšímu řešení situací, při kterých dojde ke kontaktu veřejnosti s výkonnou mocí v podobě policisty. Vzájemný vstřícný přístup potom přinese prospěch všem zúčastněným stranám. V této bakalářské práci čtenáře seznámíme s množstvím kritických situací, se kterými se policista při své službě setkává, popíšeme, jak policisté danou situaci řeší tak, aby situace měla co nejmenší negativní dopad na psychiku jak policisty, tak občana. Identifikujeme kritické okamžiky při řešení situace, které mohou mít vliv na psychiku zúčastněných. Stresové situace analyzujeme a nastíníme, jaký postup zvolit tak, aby zůstala zachována psychická integrita jedince. Důvodem volby tématu je přiblížit čtenáři a širší odborné veřejnosti službu řadového policisty (uniformovaného policisty i kriminalistu) v reakci na subjektivně vnímanou nízkou společenskou prestiž tohoto povolání. V průzkumu prestiže povolání<sup>1</sup>, provedeném v červnu roku 2012 Centrem pro výzkum veřejného mínění, pod Sociologickým ústavem Akademie věd ČR, se povolání policisty umístilo na 12. místě z 26, což považujeme za relativně slušné postavení ve společnosti,

---

<sup>1</sup>CVVM, Tisková zpráva eu120720, *Prestiž povolání – červen 2012*, ze dne 20.7.2012 (cit. 6.9.2012), str. 2, dostupné online na [http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/101309s\\_eu120720.pdf](http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/101309s_eu120720.pdf)



zejména v porovnání s tím, že profesionální sportovec, či bankovní úředník jsou v pořadí až za policistou, a zároveň objektivním uznáním, že výše umístěný lékař, či pedagog se na výkon svého povolání připravují déle, než policista, nicméně následující údaj, kdy policista podle veřejného mínění obdržel 53,5 bodů ze sta možných, nás motivuje alespoň malou měrou, formou této práce, přispět ke zvýšení prestiže tohoto bezesporu důležitého povolání tím, že čtenáře a prostřednictvím odborné veřejnosti i laickou veřejnost, seznámíme s detaily služby policisty, ke kterým se z dostupných zdrojů, jako je televizní, či rozhlasové vysílání, či denní tisk, není možné běžně dostat. V první části práce se soustředíme na stres z medicínského hlediska, definujeme si základní pojmy, jako je stres, stresor, zvládání stresu, obranné mechanismy, v druhé části aplikujeme tyto informace na konkrétní situace spojené s výkonem policejní služby. Při výkonu policejní práce je stresovým situacím vystaven nejen samotný policista, či jeho kolegové, ale i další zúčastnění, jako jsou oběti trestných činů, které jsou vystaveny tlaku jak přímo konkrétní událostí v daném okamžiku, či krátce po něm, ale i v dalších fázích policejní činnosti, kdy dochází k vyšetřování a objasňování daného činu. Dalšími ohroženými skupinami jsou rodinní příslušníci jak samotných policistů, tak i občané přítomní u událostí, ale často i rodiny pachatelů trestných činů.

# 1. STRES Z POHLEDU MEDICÍNY

Stresem, tedy fyziologickými změnami v organizmech, se jako jeden z prvních zabýval Ivan Petrovič Pavlov<sup>2</sup> (nar. 1849 v Rusku, zkoumal především podmíněné reflexy). Prováděl pokusy na psech, jež vystavil stresové situaci tím, že spojil odměnu a trest s rozpoznáním podobných geometrických útvarů (čtverec, obdélník), kdy se rozdíl mezi těmito tvary postupně snižovaly na takovou míru, kdy již psi nebyli schopni rozdíl rozpoznat, čímž následně nevěděli, zda následkem nesprávného výběru přijde odměna (strava), či trest (elektrický výboj). V tomto stresovém stavu zkoumal změny v žaludečních šťávách pokusných zvířat<sup>3</sup>. Dalším z řady průkopníků v oblasti systematického zkoumání zátěžových situací a jejich vlivu na živé organizmy byl Walter Bradford Cannon<sup>4</sup> (nar. 1871, USA, první užil Roentgenovy paprsky v psychologických studiích), který při svých pokusech vystavoval pokusná zvířata zvýšené hladině hluku, či teploty, a zkoumal změny v sympatickém nervovém systému<sup>5</sup>. V biologických vědách poprvé pojem stres zavedl Hans Selye (nar. 1907 ve Vídni – nebo v Komárně<sup>6</sup>, obojí Rakousko-Uhersko), doktorát získal v roce 1929 na Univerzitě Karlově v Praze<sup>7</sup>, podle kterého je stres nespecifická stereotypní odpověď organismu, probíhající jako tzv. obecný adaptační syndrom (General adaptation syndrom - GAS), který je charakteristický pro stresovou reakci<sup>8</sup>. Selye je považován za zakladatele tzv. kortikoidního pojetí stresu. Při schůzkách s českými a německými lékaři z UK v pražských kavárnách informoval ostatní kolegy o zajímavém pozorování. Při pokusech na vyhladovělých krysách zkoumal jejich orgány, kdy zjistil, že

---

<sup>2</sup>Encyklopaedia Britannica, *Ivan Petrovich Pavlov*, 26.3.2008, (cit. 7.9.2012), dostupné online na <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/447349/Ivan-Petrovich-Pavlov>

<sup>3</sup>KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, str. 166

<sup>4</sup>Encyklopaedia Britannica, *Walter Bradford Cannon*, 2.9.2011, (cit. 7.9.2012), dostupné online na <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/92787/Walter-Bradford-Cannon>

<sup>5</sup>KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, str. 167

<sup>6</sup>tamtéž

<sup>7</sup>Encyklopaedia Britannica, *Hans Selye*, 22.7.2010, (cit. 7.9.2012), dostupné online na <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/533770/Hans-Selye>

<sup>8</sup>MACHAČ M., MACHAČOVÁ H., *Psychické rezervy výkonnosti*. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-485-1, str. 11

všechny orgány v důsledku nedostatku potravy atrofovaly, s výjimkou nadledvin, kdy se později ukázalo, že tento orgán je hlavní stresová endokrinní žláza<sup>9</sup>. Navázal na práce předchozích autorů, kdy pozorováním zjistil, že po vystavení zátěži přichází vždy stejná reakce organismu, tedy GAS. Tento model reakce rozčlenil na tři fáze. V poplachové fázi se aktivují obranné funkce organismu vystaveného zátěži, který zvolí jednu z možností reakce, útěk nebo útok. Ve fázi rezistence organismus bojuje se samotnou zátěžovou situací, snaží se s situací vyrovnat, případně se z ní poučit pro příští podobné situace. V poslední, fázi vyčerpání, pokud je organismus krizi vystaven po dobu delší, než kterou je konkrétní organismus schopen zvládnout, bez možnosti regenerace, dochází k přetížení, organismus boj se stresem prohrává, což se projeví na fyzickém stavu organismu, kdy tyto změny mohou končit i smrtí organismu.<sup>10</sup> Selyeova práce byla ceněna v oblasti zkoumání reakcí zvířat, teorie však nebyla funkční pro reakce člověka, na něž se Selye pokoušel své závěry aplikovat. Na člověka teorie fungovala v ranějších fázích vývoje, kdy vedl život podobný zvířatům, v souvislosti s rozvojem nových funkcí mozku (především kognitivní a emoční) a společnosti jako celku však tato teorie pozbývá platnosti. Na reakce člověka se zaměřil Richard S. Lazarus<sup>11</sup> (nar. 1922, USA, psycholog). Ve své práci se soustředil na kognitivní charakteristiku člověka, jeho schopnost zvládat zátěžové situace, tedy snahu poznat co se děje, zjistit, odkud nebezpečí pochází, jakou má povahu a jakým způsobem ohrožení nejlépe čelit. Vypracoval model tzv. dvojího zhodnocení<sup>12</sup>, ve kterém popsal reakci jedince ve dvou rovinách. V prvotním zhodnocení člověk zvažuje situaci z hlediska ohrožení jak okamžitého, tedy zdraví, život, tak budoucího, například ohrožení pověsti, sebehodnocení. V druhotném zhodnocení jedinec zvažuje, jakou možnost zvládnutí situace zvolí, zda útok, nebo útěk, což závisí na individuálních vlastnostech a schopnostech jedince. V obou částech modelu bral navíc ohled na objektivní stav okolního prostředí i subjektivní pohled jedince na skutečnost. Zabýval se rovněž různou zranitelností člověka při podobných situacích, a to z pohledu obou částí modelu.

---

<sup>9</sup>KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, str. 167

<sup>10</sup>KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, str. 168

<sup>11</sup>CAMPOS J. J., *In Memoriam Richard S. Lazarus*. University of California. dostupné online na <http://www.universityofcalifornia.edu/senate/inmemoriam/richardlazarus.html>

<sup>12</sup>KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, str. 168

Jinak bude cítit ohrožení dítě a senior, případně mladý člověk a jedinec na vrcholu vývoje. Stejně tak bude u každé skupiny jiný způsob reakce, či jejího provedení.

Jak uvádí přední český psycholog a spisovatel, univerzitní profesor, popularizátor vědy, Prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, Csc., vnesl Lazarus do poznání reakcí člověka důležitý moment, spočívající v respektování kognitivních, emocionálních a konativních (volních) aspektů. Profesor upozorňuje, že fyziologie stresu je již poměrně důkladně zpracována, poznávací a volní procesy boje a ohrožení zůstávají však jako výzva pro budoucí bádání.<sup>13</sup>

## 1.2. Definice stresu

Stres ve fyziologii, nebo obecněji v biologických vědách (neboť původně se výraz stres užíval v technice při zkoumání namáhání materiálů), je definován jako nadlimitní zátěž, které je organismus vystaven, nebo jinak, který na něj dolehl (Mohapl 1992 in Křivohlavý 2003)<sup>14</sup>. Zde je třeba upozornit na skutečnost, že „nadlimitní zátěž“ je u každého jedince různá. Příkladem uvedeme, že pokud policista, sloužící dvacet let, zasahuje na místě sebevraždy, která není spojena s žádným extrémním doprovodným jevem, stává se šetření událostí naprosto rutinní záležitostí, která se žádným způsobem na policistově psychickém, ani fyzickém zdraví neprojeví. Naproti tomu, pokud bude stejná událostí přítomen soused, nebo náhodný kolemjdoucí, fyziologické změny v organizmech těchto osob již budou pozorovatelné, a je zřejmé, že u osob oběti blízkých může dokonce dojít k patologickým změnám osobnosti.

Jak jsme napsali výše, Hans Selye stres definoval jako nespecifickou stereotypní odpověď organismu<sup>15</sup> a zabýval se z počátku pouze fyzickými stresory. Dnes ale rozlišujeme stres fyzický a psychický, které však nelze od

---

<sup>13</sup>KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, str. 169

<sup>14</sup>KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, str. 170

<sup>15</sup>MACHAČ M., MACHAČOVÁ H., *Psychické rezervy výkonnosti*. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-485-1, str. 10

sebe oddělit,<sup>16</sup> neboť původně fyzický stres přerůstá ve stres psychický. Toto tvrzení si ukážeme na příkladu z policejní praxe. Dne 16.9.2012 byl při zákroku<sup>17</sup> v Přerově zraněn policista, zakročující proti osobě jež, řídila pod vlivem omamných a psychotropních látek (OPL), aniž by současně vlastnila řidičské oprávnění. Během zákroku byl policista zraněn injekční stříkačkou. U závadových osob, jež užívají OPL, jsou tyto útoky bohužel relativně časté, což plyne z jejich subjektivně oprávněného pocitu, že nemají co ztratit, neboť jejich život je již plně ovládán drogami, a uvědomují si, že smrt je pro ně vysvobozením z útrap. Některé z těchto osob bohužel k těmto pocitům marnosti připojují nenávist vůči celé společnosti, která dopustila, aby se do tohoto stádia dostaly, tuto nenávist následně obračejí na výkonnou složku státu, policisty, s tím, že alespoň někomu ublíží, než zemřou. Zraněný policista je nyní vystaven obrovské zátěži, a to jak fyzické, tak psychické. Zprvu fyzický útok, který může být následován zdravotními komplikacemi v budoucnu, bude pokračovat psychickými potížemi v další případné službě, neboť tento konkrétní policista, a zřejmě i jeho kolegové jak z místa zásahu, tak i na domovské službě, budou při podobných situacích zasahovat jinak. Na tomto příkladu jsme chtěli ukázat propojenost fyzického a psychického stresu.

Fyzický stres tedy definujeme jako zátěž vyvolaná fyzickými stresory z vnitřního, nebo bezprostředně vnějšího okolí, která vyvolá registrovatelné fyziologické změny<sup>18</sup>. K měření velikosti stresové reakce se používají hodnoty krevního tlaku, tepové frekvence, světlost cév (zúžení a rozšíření průměru cév), ryhlost dechu, změny svalového napětí, snižování elektrického odporu kůže, hormonální změny. Jak bylo naznačeno výše, dlouhodobý, chronický stres se na orgánech projevuje atrofií, pouze nadledvinky se zvětšují, což má význam pro obranyschopnost organismu.<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup>MACHAČ M., MACHAČOVÁ H., *Psychické rezervy výkonnosti*. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-485-1, str. 11

<sup>17</sup>MEDIAFAX, ŠLAPALOVÁ I., *Muž v Přerově ujížděl policistům, jednoho pak bodl injekční stříkačkou*. 17.9.2012 (cit. 25.9.2012). Dostupné online na <http://www.mediafax.cz/krimi/4098480-Narkoman-v-Prerove-ujizdel-policistum-jednoho-pak-bodl-injekcni-strikačkou>

<sup>18</sup>MACHAČ M., MACHAČOVÁ H., *Psychické rezervy výkonnosti*. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-485-1, str. 11

<sup>19</sup>MACHAČ M., MACHAČOVÁ H., *Psychické rezervy výkonnosti*. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-485-1, str. 14

Psychický stres bývá definován jako stav citově negativního napětí, vyvolaný skutečnou, nebo očekávanou podnětovou situací.<sup>20</sup> Na rozdíl od fyzického stresu jsou psychické změny přímo neměřitelné. Projevují se především změnami v celkovém chování a výkonnosti jedince<sup>21</sup>. Osobnost vystavena napětí je vzrušivější, či naopak apatická, utlumená, může být křečovitá, nesoustředěná, neschopná uvolnit se fyzicky i psychicky, její jednání může být zkratkovité, chybové, objevuje se tendence k úhybovým reakcím (únik) či k agresivitě (útok), zhoršená koordinace jemných psychomotorických funkcí, přeskakující, přiškrcený hlas, a mnohé další.

Dalším možným dělením stresu je rozlišení eustresu a distresu.<sup>22</sup> Přesněji řečeno, z výše popsané definice stresu vyčleníme takové situace, které jsou sice stresové, zatěžující, ale přinášejí nám radost. Distres je taková nadlimitní zátěž, kterou vnímáme jako obtížně zvládnutelnou, která má negativní dopad jak na fyzickou, tak na psychickou stabilitu jedince. Naopak eustres je napětí, kdy nám situace po vynaložení určitého úsilí přináší radost (euforické pocity). Jako příkladem uvedeme svatbu, narození potomka, ale i obhajoba bakalářské práce a s tím spojené ukončení první části studia, splnění náročného pracovního úkolu, se kterým je spojena finanční, či nefinanční odměna.

### 1.2.1. Salutory, stresory

Zátěžové situace, stres, frustrace, všechny tyto jevy jsou vyvolávané pozitivními a negativními faktory, tedy salutory a stresory. Pozitivní životní faktory nám pomáhají překonávat těžkosti, se kterými se každodenně setkáváme. Patří mezi ně především sebedůvěra a víra ve vlastní já, svědomitost, optimismus vycházející z toho, že se při řešení konfliktní situace jedinec zaměří na zvládnutí problému, nikoli na únik ze situace, vedení

---

<sup>20</sup>MACHAČ M., MACHAČOVÁ H., *Psychické rezervy výkonnosti*. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-485-1, str. 11

<sup>21</sup>MACHAČ M., MACHAČOVÁ H., *Psychické rezervy výkonnosti*. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-485-1, str. 13

<sup>22</sup>KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, str. 171

smysluplného života, tedy mít pro co žít, mít zdravý smysl pro humor, kladné sebehodnocení, osobní nezdolnost a podobné osobnostní charakteristiky<sup>23</sup>.

Na základě výzkumu amerických psychologů Thomase Holmese a Richarda Rahea v American Institute of Stress, provedeného na skupině 5.000 lidí byla sestavena tabulka<sup>24 25</sup> 43 těžkých životních situací s přiděleným bodovým hodnocením, zveřejněna v článku Stressful Live Events. Tento výzkum vyhodnotil riziko vzniku nemoci na základě prožitých událostí.

**Obrázek 1:** Ohodnocení stresových životních událostí.

<b>Stresor</b>	<b>Body</b>
Smrt partnera	100
Rozvod donedávna spokojeného manželství	73
Rozvrat manželství, dočasný rozchod	65
Uvěznění	63
Umrtí blízkého člena rodiny	63
Vážný úraz nebo onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření nebo jiné změny v manželství	45
Odchod do důchodů	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální obtíže	39
Přírůstek nového člena rodiny	39
Změna zaměstnání (k lepšímu)	38
Změna finanční situace	38
Smrt blízkého přítele	37
Změna náplně práce	36
Závažné neshody s partnerem	35
Půjčka vyšší než 50 000,- Kč	31
Termín splatnosti půjčky	30
Dospělé dítě opouští rodinu	29

<sup>23</sup>KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, str. 73-8

<sup>24</sup>KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, str. 182

<sup>25</sup>viz Příloha II

Stresor	Body
Konflikt s tchánem, tchýní, snachou	29
Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
Partner nastupuje nebo končí zaměstnání	26
Vstup do školy nebo její ukončení	26
Změna životních podmínek	25
Změna vlastních zvyklostí	24
Problémy nebo konflikty s nadřízenými	23
Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna rekreačních aktivit	20
Změna církve	19
Změna sociálních aktivit	18
Půjčka menší než 50 000,- Kč	17
Změna režimu dne a spánku, např. letní čas	16
Změna v širší rodině (úmrť, sňatky)	15
Změna stravovacích zvyklostí	15
Dovolená	13
Vánoční svátky	12
Přestupek (dopravní s pokutou)	11

*Zdroj: Pozvání do psychologie osobnosti*<sup>26</sup>

Podle tohoto obrázku (v anglickém originálním znění s drobnými odchylkami v porovnání s českým překladem viz Příloha II) je například smrt partnera ohodnocena jedním stem bodů, smrt blízké osoby 63 body, zatížení rodinného rozpočtu vysokou hypotékou 32 body, prožití vánočních svátků nám na stresový účet podle psychologů přidá 12 bodů, což je o jeden bod víc, než spáchání a projednání přestupku. Výzkum, zveřejněný v *Journal of Psychosomatic Research*<sup>27</sup> naznačil, že dosažení 300 bodů je pro zdraví jedince kritické, šance onemocnět je o 30 % nižší při dosažení 150 – 300 bodů, a nízká míra rizika při dosažení méně než 150 bodů. Tato tabulka byla kritizována pro svou obecnost<sup>28</sup>, neboť každá osobnost konkrétní situaci vnímá jinak. Nejsme si jisti, zda lze s kritikou bez výhrad souhlasit, protože výzkum byl veden napříč věkovými i národnostními skupinami v USA. Ukazuje proto průměrné hodnoty 5.000 zkoumaných pacientů, se všemi výhodami i nevýhodami, které výpočet průměrných hodnot provází. Tedy výzkum není obecný, je jednoduše průměrný. Kritika by se dala vyvrátit pouze zvětšením pozorovaného vzorku, tím bychom stejně nakonec získali opět pouze průměrné výsledky.

<sup>26</sup>SMÉKAL V., *Pozvání do psychologie osobnosti*. Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3, str. 294

<sup>27</sup>HOLMES T.H., RAHE R.H., *The social readjustment rating scale*. *Journal of Psychosomatic Research*. Srpen 1967. Roč. 11, vyd. 2.

<sup>28</sup>KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, str. 182



Pochopitelně nevyvracíme, že tabulka s průměrnými hodnotami je aplikovatelná jako měřítko na konkrétního jedince s jeho jedinečným životním příběhem, avšak jako vodítko pro psychology i běžné občany může být a je použitelná. Jako příklad z policejní praxe uvedeme blokové řízení při dopravní kontrole. Ze zkušeností si dovolíme tvrdit, že 9 lidí z deseti již ve chvíli, kdy jsou zastavováni policistou, cítí jistou úzkost, tedy specifický strach zbavený konkrétního obsahu<sup>29</sup>, ačkoliv si nejsou vědomi, že se by dopustili nějakého protiprávního jednání. Ve chvíli, kdy je opravdu nějaký přestupek zjištěn, se tato úzkost prohlubuje v očekávání sankce, ačkoliv ani ta nakonec nemusí pro přestupce znamenat majetkovou újmu. Přesto už samotné projednávání přestupku, ohodnoceno v Holmesovo – Raheově tabulce 11 body, způsobí běžným občanům drobnou psychickou újmu. Naproti tomu se policista relativně často setkává s osobami, které se opakovaně dopouštějí porušování zákonných norem, na které uložení sankcí nemá výchovný vliv, jak zákonodárce předpokládal, neboť se jedná buď o osoby s takovými příjmy, kdy se jich zákonná sankce výrazně nedotkne, nebo o osoby, které naopak nemají žádný majetek, trvalé bydliště mají přihlášeno na městském úřadě, a proto je sankce nevymahatelná. Dovolíme si tvrdit, že tyto osoby průměrného počtu bodů dle výše uvedené tabulky za drobné porušení zákona ani zdaleka nedosahují, naopak tato situace je zátěžová pro policistu, neboť nakonec jeho konání nepostihuje ty, jež porušují zákon nejvíce, ale postihuje „průměrného občana“.

### 1.2.2. Frustrace

V souvislosti se stresem se rovněž hovoří o frustraci. Jestliže stres je důsledkem dlouhodobého vystavování organismu opakované zátěži, je frustrace psychickým stavem, který je vyvolán selháním jedince při aktuálním dosahování konkrétního cíle či potřeby.<sup>30</sup> Jinak řečeno, na základě definic

---

<sup>29</sup>CAKIRPALOGLU P., *Úvod od psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1, str. 195

<sup>30</sup>CAKIRPALOGLU P., *Úvod od psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1, str. 202

stresu a frustrace můžeme říci, že opakovaná frustrace vede ke stresu.<sup>31</sup> Frustraci definujeme jako „blokování cesty organismu k cíli, přičemž jeho tendence k cíli mohou být vědomé nebo také nevědomé“.<sup>32</sup> Frustrace, stav vnitřního napětí, nastává při konfliktu dvou či více motivů, které vedou organismus, vědomě či nevědomě, k uspokojování aktuálních potřeb. Síla frustrace závisí na intenzitě dané potřeby a velikosti překážky uspokojení této potřeby bránící. Překážka může být povahy vnitřní, například při nízkém sebevědomí a negativnímu vnímání reality se jedinec překážku ani nepokusí zdolat, neboť je předem přesvědčen o vlastní neúspěšnosti, anebo vnější, například v podobě motivů jiných jedinců, společnosti, případně prozaičtěji v podobě zavřené čerpací stanice ve chvíli, kdy palubní počítač motorového vozidla hlásí prázdnou nádrž. U frustrace pochopitelně rovněž platí, že každá situace vyvolá různou reakci u různých jedinců. Tedy i frustrační tolerance, schopnost unést konfliktní situace, daného organismu odpovídá jeho individuální osobnostní výbavě, která je ovlivněna, mimo jiné, věkem, zkušenostmi, sociálním zařazením, ale i aktuální únavou, rozpoložením, případně přítomností alkoholu či jiné návykové látky.<sup>33</sup> S ohledem na tyto skutečnosti může mít frustrace konstruktivní, ale také nekonstruktivní účinky. V případě vhodné osobnostní výbavy jedinec při vystavení konfliktní situaci zvýší své úsilí při prvním neúspěšném pokusu ve snaze překážku zdolat, případně změni použité prostředky či postupy, buď na základě pokusu a omylu či nového pochopení problému, třeba na základě nově získané informace, rovněž může zjistit, na základě racionálního vhledu do situace, že daný cíl je za současných podmínek mimo jeho schopnosti a od naplnění cíle ustoupit. Zde je třeba vidět rozdíl mezi únikovou reakcí, která nastává již v první fázi konfliktu na základě nedostatečných osobnostních předpokladů, a ústupem na základě racionálního vyhodnocení. Nekonstruktivní účinky frustrace spočívají například ve snížení kognitivních, poznávacích, funkcí jedince, kdy díky nadměrnému napětí jedinec není schopen vidět všechna možná řešení konfliktu,

---

<sup>31</sup>KLEIN H.M., KRESSE A., *Psychologie – základ úspěchu v práci*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2444-7, str. 32

<sup>32</sup>CAKIRPALOGLU P., *Úvod od psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1, str. 195

<sup>33</sup>CAKIRPALOGLU P., *Úvod od psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1, str. 197

od konfliktu utíká, zvítězí úniková reakce. Druhou možností nekonstruktivního řešení je agrese, která však neřeší problém, ale snaží se překážku zničit. Příkladem generalizované agrese je frustrovaný člověk ničící veřejný majetek.<sup>34</sup> Je zřejmé, že takové řešení nepřináší frustrovanému člověku dlouhodobou úlevu. V další podkapitole se zaměříme na strategie a techniky zvládání zátěžových situací.

### 1.3. Zvládání stresu, zvládací strategie

„Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.“<sup>35</sup> Tuto definici uvedl ve svém díle *Psychological Stress and Coping Process* v roce 1966 R. Lazarus (in Křivohlavý 2003) a jak doktor Křivohlavý upozorňuje, pojem coping se v psychologii pro popis zvládání stresu používá dodnes. Na základě Lazarova díla bylo definováno několik obecných zvládacích strategií<sup>36</sup>, některé konkrétní techniky zvládání stresu si rozebereme dále.

**Strategie netečnosti** je provázena nebezpečnými pocity bezmocnosti, beznaděje a deprese, je též nazývána jako naučená bezmocnost<sup>37</sup>, či naučený pesimismus<sup>38</sup>. Jedná se o stav, kdy dlouhodobé nepříznivé podmínky vedou k selháním jedince, který opakujícím se nezdarem považují sami sebe neschopné zvládat zátěž, překážky již vidí pouze v sobě a nikoli ve vnějším prostředí. Strategie vyhnutí se působícímu stimulu je doprovázena pocity strachu. Strategie napadení a útoku je doprovázena pocitem ohrožení a strategie různých druhů činnosti je zaměřena na posilování vlastních zdrojů síly a učení se zvládat stimuly v budoucnosti.

---

<sup>34</sup>CAKIRPALOGLU P., *Úvod od psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1, str. 199

<sup>35</sup>KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, str. 69

<sup>36</sup>ČERNÝ V., *Jak překonat stres*. Praha: Computer Press, 1999. ISBN 80-7226-260-2, str. 51

<sup>37</sup>CAKIRPALOGLU P., *Úvod od psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1, str. 154

<sup>38</sup>KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, str. 77

Ve **strategii zaměřené na problém** se jedná se o strategii přímé akce, tedy nějakým způsobem aktuální problém vyřešit, například vyjednáváním, útekem, strategií vyhledávání informací, tedy shromažďovat veškeré dostupné zdroje, které mohou pomoci problém vyřešit, a strategie obracení se k druhým, kde se jedná o hledání podpory mezi osobami jedinci blízkými.

Mezi tyto **strategie zaměřené na emoce** patří rezignovaná akceptace, kdy se jedinec musí na základě vnějších skutečností smířit se situací takovou, jaká je, například se smrtí blízké osoby. Další strategií je emoční vybití v podobě pláče, křiku, nebo také dupání malých dětí. Poslední strategií jsou intrapsychické procesy, kterými se docílí změny pohledu na řešený problém.

#### **1.4. Vybrané nejprozkoumanější techniky zvládnání stresu<sup>39</sup>**

**Agrese**, jako obranný mechanismus, je jeden ze způsobů obrany útokem. J. Ranschburg v roce 1977 (in Smékal, 2002) definoval agresi jako „každé záměrné jednání, jehož motivem je otevřenou nebo symbolickou formou způsobit někomu nebo něčemu škodu, křivdu nebo bolest.“<sup>40</sup> Další zkoumání však ukázala, v rozporu s tímto tvrzením, že jedinec může propuknout v agresi, aniž by úmysl měl či si důsledky svého jednání uvědomoval. Toto plyne ze skutečnosti, že agresivita je jeden ze základních pudů, pocházející z raného sociálně společenského vývoje člověka. Jedná se tedy o přirozenou, základní, primitivní formu obrany, ke které se jedinec v dnešní době uchyluje ve chvíli, kdy selžou sofistikovanější způsoby řešení situací, případně se k ní uchylují jedinci, které vyspělejší techniky řešení zátěžových situací dosud neovládli.

**Anestézie** či **amnézie**, je jedna z technik našeho Já, jak negativní zážitky vytěsnit z našeho vědomí. Jeden z vědomých způsobů, jak se snažíme zapomenout na negativní prožitky, je nadužívání alkoholu, s čímž se setkáváme u mnoha profesí, včetně policistů. Mezi ty nevědomé procesy našeho patří

---

<sup>39</sup>SMÉKAL V., *Pozvání do psychologie osobnosti*. Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3, str. 274-285

<sup>40</sup>SMÉKAL V., *Pozvání do psychologie osobnosti*. Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3, str. 274

například zapomenutí na termín schůzky, ze které máme obavy, u některých například návštěva zubaře. Obecně se jedná o obranu techniku, která problém neřeší, pouze odsouvá, čímž vnitřní napětí organismu neodstraní.

Procesem **introjekce** přejímáme obsah celé zátěžové situace jako vlastní, ačkoliv naše není. Jedná se o případy, kdy nám je sdělení předkládáno osobou s vysokou autoritou, případně o módní záležitost. Přijímání cizích hotových názorů či řešení, nemusí být vždy špatné, je ale nutné danou situaci důkladně zvážit, rozebrat na části, porovnat tyto elementy s našimi vlastními postoji a následně celou analyzovanou situaci opravdu přijmout jako naši bytostně vlastní, nikoli pouze strávenou jako cizí věc, která je v nás, ale není naší součástí. Opakem introjekce je **projekce**. Projekcí našich obav, situací, které neumíme nebo nechceme zpracovat, do našeho okolí se zbavujeme možnosti, stejně jako u nekritického přijímání cizích rad při introjekci, rozvíjet naši osobnost. Při projekci přisuzujeme okolí vlastní nelibé, nebo obtížně zpracovatelné impulzy, vytváříme si vlastní obraz reality, která ale realitou není. Smékal píše, že se jedná například o situaci, kdy po těžkém dětství je jedinec zlý, nerudný, negativní v dospělosti vůči svému okolí s tím, že si tato osobnost říká, že okolí je zlé a nepřátelské, proto je třeba se chovat stejným způsobem.

Obranný mechanismus **racionalizace** je zajímavý v tom, že si jedinec pro každou situaci, kterou vnímá jako svoji chybu, snaží najít ospravedlnění, proč danou činnost vykonal. Racionalizuje svoje chybné jednání. Pěkným příkladem je reakce sladkých citronů<sup>41</sup>, kdy student po neúspěšném pokusu složení zkoušky prohlásí, že má alespoň šanci se daný předmět dokonaleji naučit, nebo reakce kyselých hroznů, kdy například při neúspěšném ucházení se o prestižní zaměstnání si jedinec řekne, že by stejně musel brzy vstávat a daleko dojíždět.

Při **regresi** se člověk při vystavení zátěži, kterou není schopen aktuálně zpracovat, vrací na předchozí vývojový stupeň. Typickým vyjádřením této situace je věta „Chováš se jako malé dítě“. Regrese je jednou z forem úniku, kdy reagujeme na zátěž tou jednodušší formou zpracování. Příkladem je výbuch vzteku při dlouhodobé zátěži, kdy rezignujeme na řešení dalšího

---

<sup>41</sup>SMÉKAL V., *Pozvání do psychologie osobnosti*. Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3, str. 282

problému, který bychom za běžné situace vyřešili, ale za daných podmínek se tento drobný problém stává nadlimitní zátěží pro organismus.

Je popsáno mnoho dalších adaptačních mechanismů, kterými se již dále nebudeme zabývat. Pro zajímavost ještě zmíníme rozdělení těchto dynamizmů podle jednotlivých temperamentů.<sup>42</sup> **Sangvinik** se vypořádává se stresovými situacemi využíváním dynamismů adaptace, přejímá cizí obsah vědomí za svůj, v podobě identifikace, introjekce, inkorporace. **Cholerik** využívá strategií zkreslení a deformace v podobě využívání projekce, popírání existence stresoru, fantazírování, idealizace, projekce, maskování. **Melancholik** pak využívá modelu přemístění v podobě sublimace, zkreslení, reaktivních výtvorů, substituce. Poslední z typů temperamentu, **flegmatik**, využívá metod blokace, tedy vytěsnění, potlačování, záměna, tlumení apod. Jak Smékal uvádí, tato klasifikace je pouze hypotetická a žádá si dalšího vědeckého zkoumání.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup>SMÉKAL V., *Pozvání do psychologie osobnosti*. Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3, str. 284, 285

<sup>43</sup>SMÉKAL V., *Pozvání do psychologie osobnosti*. Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3, str. 285

## 2. STRES V POLICEJNÍ PRAXI

Policista je při svém výkonu služby i mimo něj vystaven mnoha konfliktním, stresovým situacím. Tyto tlaky na policisty rozdělíme do čtyř skupin. V první skupině budou stresory, které jsou částečně porovnatelné se skupinami ostatních zaměstnanců, v druhé skupině budou stresory plynoucí z obecných vztahů policisty s občany, ve třetí jsou konflikty plynoucí z osobnostních vlastností policistů a v poslední budou zcela jedinečné stresory, se kterými se setkávají pouze policisté.

Mezi běžné stresory, ovlivňující jednání policistů, řadíme takové, se kterými se mohou setkat i ostatní pracující vrstvy. V popisu těchto stresorů přihlídneme ke specifickým charakteristikám existujících v PČR. K vyrovnání se s těmito běžnými stresory by mělo postačovat osobnostní vybavení každého policisty, neboť při náboru je každý policista podroben psychologickému vyšetření odborníkem, který by měl zajistit, aby se ke sboru dostal jedinec se silnější osobností v porovnání s průměrem v populaci. Bohužel ne vždy se tento cíl podaří naplnit. Stres, plynoucí z policejní profese, se od běžných liší tím, že policista na veřejnosti vystupuje jako představitel moci výkonné, je povinen chránit a právo a v případě potřeby vynutit splnění právní povinnosti, což přirozeně naráží na odpor těch, kterých se policistův úkon přímo dotýká. Zcela specifické problémy, spojené s policejní profesí, pro policistu plynou například z možnosti použít střelnou zbraň a způsobit s ní škodu na zdraví nebo životě. Setkání se snrtí již zcela jistě nepatří mezi situace, se kterými se běžný občan setká. Rovněž fakt, že se policista ve své službě setkává s občany, kteří často neumí zvládnout své problémy, vyrovnat se se stresem, s občany pohybujícími se na okraji společnosti, policistově vnitřní stabilitě neprospívá. Často pak zákroky a úkony probíhají na veřejnosti, která má v lepším případě jen kusé informace o příčinách konfliktu, v horším případě o situaci neví nic a slovně hodností policistův zákrok. Při vyhocení je pak situace ztížena nutností poučovat nezúčastněné přítomné, nezřídka je pak zasahující veřejnost vystavena nutnosti splnit výzvy policisty směřující ke splnění právní povinnosti. Pojdme se s těmito stresory seznámit.

## 2.1. Nadřízení

Konflikty mezi podřízenými a nadřízenými jsou běžné jak ve státní, tak soukromé sféře, těmito se zabývat nebudeme. Specifikum, o kterém budeme hovořit v této části se bude týkat zvláštnostmi v policejní sféře. Zákon č. 361/2003 Sb. O služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů v § 7 stanovil minimální nutné vzdělání pro jednotlivá služební místa podle tarifního stupně s účinností od roku 2007, z čehož plyne, že v praxi každý vedoucí i zástupce na místním či obvodním oddělení musí mít minimálně vyšší odborné vzdělání. Od těchto funkcí výše pak vzdělání v bakalářském či magisterském programu. V souvislosti s reformou PČR v režii ministra vnitra Ivana Langra, který se snažil pozvednout vzdělanostní úroveň policejního sboru jak opatřením popsáním výše, tak přijímáním již vystudovaných osob do sboru tzv. „bočním vchodem“, který spočíval v tom, že tito noví příslušníci sborů nebyli povinni absolvovat Základní odbornou přípravu jako ostatní policisté, docházelo k situacím, kdy člověk, který byl po vstupu do sboru ustanoven na vyšší služební místo odpovídající jeho vzdělání po odsloužení několika málo let u PČR, mohl být ustanoven jako vedoucí obvodního oddělení, aniž by měl tzv. „na ulici“ odslouženou jedinou minutu. Policisté zařazení do hlídkové služby pořádkové policie jsou potom vystaveni jistému tlaku, kdy jsou nuceni řídit se pokyny člověka, který se službou v hlídce nemá žádné zkušenosti, pouze zprostředkované informace. Nejhůře potom situaci nesou policisté sloužící i desítky let, kteří vnitřní konflikt mnohdy řešili odchodem od sboru do civilu po mnohaleté službě veřejnosti. Ve dvou letech po vstoupení zákona v účinnost, odešlo od sboru PČR 8.898 zkušených příslušníků<sup>44</sup>. Průměrná fluktuace je přitom 1.400 policistů za rok. Drtivá většina z nich zcela zřejmě odešla kvůli špatně provedené reformě. Účinnou formou obrany proti tomuto tlaku, kdy si podřízený nemůže vážit svého nadřízeného kvůli nedostatku odborných i osobnostních kvalit, bývá způsob komunikace spočívající v tom, že policista „hovoří“ s hodností, ne s člověkem, kdy pomáhá

---

<sup>44</sup>REICHEL Jiří, tiskový odbor Ministerstva vnitra ČR, *Odchody policistů v roce 2010*. (cit dne 17.10.2012). Dostupné online na <http://www.mvcr.cz/clanek/odchody-policistu-v-roce-2010.aspx>



pohled na nárameníky nadřízeného. Tento stresor je méně silný u policistů, kteří povinně absolvovali základní vojenský výcvik. I u ostatních policistů však nebude tento stresor příliš důležitý, protože každý nastupující policista musí vojenskou formu a organizaci sboru očekávat a respektovat.

## **2.2. Kolegové**

Výše uvedený počet policistů, kteří odešli od sboru, byl poměrně rychle vyrovnán náborovou akcí v souvislosti s důsledky reformy, takže počet policistů tak výrazně neklesl. Je ale zřejmé, že policista čerstvě po škole nemůže nahradit zkušeného policistu s desetiletou praxí. Je tedy jasné, že déle sloužící policisté, kteří zůstali ve službě i po reformě PČR, byli a jsou vystaveni poměrně silnému tlaku, kdy se ve složitějších zákrocích musí spoléhat sami na sebe, neboť nemohou očekávat adekvátní oporu v kolegovi, který má řádově nižší zkušenosti, ačkoliv výcvik má stejný. Mnohem závažněji situaci vnímáme na Službě kriminální police a vyšetřování (SKPV). Díky bočním vstupům, popsaných výše, se na pozice kriminalistů dostávají vzdělaní lidé, kteří ale nemají zkušenosti z terénu, což je diskvalifikuje pro boj s trestnou činností. Tyto zkušenosti sbírají až během svého působení na oddělení, případně jim jsou předávány služebně staršími kolegy, pokud mají to štěstí a jsou tam tací, kterým však zbývá méně času na boj se závažnou kriminalitou, což má za důsledek zhoršení stavu vnitřní bezpečnosti a veřejného pořádku.

Do určité míry, prostřednictvím konzultací s nadřízeným, je policista schopen ovlivnit, s kým bude sloužit, proto policista, který cítí, že nemá dost sil na výchovu a předávání zkušeností novým kolegům z důvodu nahromadění dalších stresorů apod., se tomuto tlaku může účinně vyhnout. Pokud nemůže, musí se zkušený policista snažit vyhoceným situacím předcházet, případně nezakročovat, pokud to nebude nezbytně nutné a vyčkat na posily.

## 2.3. Podstav

Dalším stresovým faktorem je špatný početní stav sboru především na základních útvarech. Pro ilustraci uvádíme, že na přelomu let 2008/2009 bylo u sboru 58.000<sup>45</sup> policistů. Plánovaný stav pro rok 2013 dle Usnesení vlády ze dne 12.9.2012 počítá s 38.996<sup>46</sup> policisty. Přestože součástí tohoto snižování početního stavu je i nahrazování služebních míst civilními zaměstnanci, rušení některých míst v řídicích orgánech policie na krajských ředitelstvích i Policejním prezídiu, tento trend se odrazil i v počtech policistů v přímém výkonu služby, a to navzdory proklamacím ze všech odpovědných míst, že zeštíhlování sboru se přímého výkonu nedotkne. Policisté nebyli přímo propouštěni ze služebního poměru, nebyl však nahrazován výpadek vytvořený přirozenou fluktuací, nebylo bráněno odchodům zkušených policistů na vlastní žádost, při kázeňských deliktech policistů byl častěji využíván nástroj ukončení služebního poměru. Tlak na snižování rozpočtu policie v době ekonomické krize se odrazil v psychickém stavu jednotlivých policistů ve výkonu služby, neboť z Policejního prezídia padal návrh za návrhem, jaká opatření přijmout, aby bylo dosaženo stále se zpřísňujících cílů o výši rozpočtu. Tento tristní stav, kdy policisté neví, zda budou od ledna roku 2013 stále policisty, zcela jistě nepřispívá k pracovní pohodě a zvyšuje tak hladinu stresu každého policisty. Jen na okraj, strukturální změny se rovněž týkají policejního školství, tedy rušení tří ze šesti policejních škol a rušení akademických míst na Policejní akademii, což se odrazí ve středně až dlouhodobém horizontu v kvalitativním zhoršení vzdělanostního stupně policie obecně. Věříme, že vzdělání policistů bude prioritou managementu policie, v současné ekonomické situaci však potřeba vzdělávání policistů ustupuje do pozadí, což bude příčinou zvýšenému tlaku (méně vzdělaný/zkušený policista se bude dostávat do konfliktů s občany častěji, než více vzdělaný/zkušený) v relativně blízké budoucnosti. Na závěr tohoto oddílu musíme uvést, že nízké stavy policistů na základních útvarech

---

<sup>45</sup>LANGER I., MARTINŮ O. *Reforma policie ČR – služba v nových podmínkách*. MVČR. Praha, leden 2009. (cit. 20.10.2012). Dostupné online na

<http://www.policie.cz/clanek/reforma-policie-cr-sluzba-v-novych-podminkach-191470.aspx>

<sup>46</sup>NEČAS P., *Usnesení vlády České republiky č. 656 ze dne 12.9.2012*. Vláda ČR. Praha, 12.9.2012. (cit. 20.10.2012). Dostupné online na

[http://kormoran.vlada.cz/usneseni/usneseni\\_webtest.nsf/web/cs?Open&2012&09-12](http://kormoran.vlada.cz/usneseni/usneseni_webtest.nsf/web/cs?Open&2012&09-12)

nutí policisty sloužit služby navíc, běžné, ale i například při různých společenských akcích, jako jsou fotbalová utkání, demonstrace, ale také časté dopravně – bezpečnostní akce, například v souvislosti s prázdninami dětí, školním rokem, prodlouženými víkendy apod. Stejně jako běžní zaměstnanci musí policista odsloužit 150 hodin za rok bez nároku na odměnu. Psychické pohodě policisty nepřispívá, když místo zaslouženého odpočinku doma s rodinou tráví službu navíc bez nároku na odměnu ve společnosti „fotbalových fandů“ ovlivněných alkoholem.

Zde můžeme uvést, že individuální možnosti jednotlivých policistů snížit hladinu stresu jsou mizivé, stejně jako u dalšího stresoru, služebního příjmu. Policista si musí ze své činnosti vybírat ty smysluplné úkony, které ho naplňují hrdostí, a k těm se vracet ve chvílích, kdy si říká, proč vlastně slouží veřejnosti, když ta to neumí docenit.

## **2.4. Služební příjem**

Do výčtu okolností zvyšujících hladinu stresu je nutné zařadit i to, že od roku 2011 se stále snižuje služební příjem policistů, kdy výhled na roky 2013 a 2014 je podobný (podle výše uvedeného Usnesení vlády by se měl plat policisty od roku 2013 snížit o dalších 700,- na průměrných 30.616,-), důsledkem čehož je akcelerace odchodů policistů, kteří, ač je to velmi smutné, nejsou schopni službou veřejnosti uživit své rodiny. Každý řadový policista se dostává do stále se svírajících kleští, kdy na jedné straně nesmí podle zákona o služebním poměru 361/2003 Sb.<sup>47</sup> vykonávat jinou výdělečnou činnost, na straně druhé klesá jeho nominální i reálný příjem. Ačkoliv by se mohlo čtenáři zdát, že průměrný příjem je relativně vysoký, stejně jako v soukromé sféře je to údaj zavádějící, kdy dvě třetiny policistů této výše příjmu nedosahují.

---

<sup>47</sup>Zákon o služebním poměru bezpečnostních sborů 361/2003 Sb., § 48 odst.(2)

**Obrázek 2:** Vývoj nominálního služebního příjmu policisty



**Obrázek 3:** Vývoj reálného služebního příjmu policisty



Zdroj: časopis *Policista*<sup>48</sup>

Na obrázcích 2 a 3 vidíme vývoj služebního příjmu policisty zařazeného do páté tarifní třídy a šestého tarifního stupně, což je průměr z 11 tříd a 12 stupňů. V roce 2012 klesl nominální příjem policisty až na úroveň roku 2006 na 21.300,-, zatímco reálný příjem klesl na 88% příjmu z roku 2006.

<sup>48</sup>OHÉRA M., *Vývoj platů příslušníků bezpečnostních sborů*. Časopis *Policista*, MVČR květen 2012, roč. 18, č.5, s. 14. ISSN 1211-7943.

Další složkou příjmu je tzv. rizikový příplatek, který činí 1.000 - 6.000,- , kdy nejvyšší částky dosahují pouze pražští policisté. Pro ilustraci, tabulkový příjem nastupujícího policisty, který je v 3. třídě a 1. stupni, činí 16.500,-<sup>49</sup> hrubého plus rizikový příplatek v závislosti na místě výkonu služby. Je zřejmé, že řadový nezkorumpovaný policista musí být frustrován situací, kdy jeho příjem klesá bez možnosti legálního zvýšení.

Jednou z mála možností policisty, jak eliminovat vliv tohoto stresoru, je dosahovat vysoce nadprůměrných výsledků, projevovat vlastní iniciativu při řešení problémových situací, navrhování postupů a metod, jak při nich postupovat s tím, že tato nepovinná činnost může být spojena jak s finanční odměnou, tak mimopříjmovým ohodnocením nadřízených, a v neposlední řadě souvisí s vyšším sebehodnocením policisty, které vede k větší odolnosti jedince vůči stresu.

## 2.5. Pracovní podmínky

Dalším obecným stresorem v policejní praxi jsou pracovní podmínky, které jsou rovněž dotčeny současnou ekonomickou situací. Řadový policista je jistě vděčen, že byl vybaven novými služebními dopravními prostředky, někteří šťastnější se dočkali modernizace služebny v rámci projektu P 1000, zaměřený právě na modernizaci pracovního prostředí odpovídajícímu 21. století, zde však pozitiva končí. V důsledku kráceného policejního rozpočtu jsou policisté, snad s výjimkou Prahy, nuceni během 12 hodinové služby hospodařit s pohonnými hmotami tak, aby za směnu neujeli více než 50 km, zatímco nároky na činnost ze strany nadřízených zůstaly stejné. Toto omezení vede k úsměvným situacím, kdy na méně akutní případy jezdí policisté veřejnými autobusovými linkami, na kole<sup>50</sup>, či chodí pěšky. Nižší rozpočet dopadá i na servisní služby policie, například při opravách dopravních prostředků, počítačů, analyzátorů alkoholu v dechu apod., kdy dochází neúměrnému prodlužování lhůt potřebných k jejich

<sup>49</sup>Nařízení vlády 378/2011 Sb. z 30.11.2011, Příloha 2.

<sup>50</sup>VIKTORA A., *Policie kvůli škrtům v rozpočtu nemá na benzin, lupiče honí na kole*. Idnes.cz, ze zde 7.8.2010. (cit. 20.10.2012). Dostupné online na [http://zpravy.idnes.cz/policie-kvuli-skrtum-v-rozpoctu-nema-na-benzin-lupice-honi-na-kole-1cw-/domaci.aspx?c=A100806\\_205136\\_domaci\\_abr](http://zpravy.idnes.cz/policie-kvuli-skrtum-v-rozpoctu-nema-na-benzin-lupice-honi-na-kole-1cw-/domaci.aspx?c=A100806_205136_domaci_abr)

opravě. V důsledku toho potom například při dopravně – bezpečnostní akci, zaměřené na dodržování zákazu řízení pod vlivem alkoholu, je na celý obvod k dispozici jeden analyzátor a k němu 20 náustků. Policista je tedy vystaven tlaku, kdy při zhoršujících se pracovních podmínkách má dosahovat stejných výsledků. Pokud tak nečiní, vystavuje se riziku snížení či odebrání osobního příplatku, patří – li mezi ty šťastné, kterým ještě nebyl v rámci úspor již odebrán.

Zde je prostor, stejně jako výše, pro kreativní činnost policisty, jak si službu učinit co nejvíc smysluplnou v rámci podmínek, které nemůže z vlastní pozice výrazněji ovlivnit. Pro všechny výše uvedené stresory platí společně to, že odchodem ze služby domů by měl tlak klesnout, policista by se měl doma odreagovat.

## **2.6. Rodinné prostředí**

Posledním významným stresorem dle našeho názoru je prostředí domácnosti, rodiny. Zatímco v minulých platilo, že rodina fungovala jako klidný přístav, kam si policista po službě chodil odpočinout a nabrat síl, které ztratil při práci s lidmi na okraji společnosti, v posledních letech nutně narůstá napětí i v rodinách policistů vlivem snižujících se příjmů, což se odráží v sociálně ekonomickém postavení rodinné jednotky. Policista přichází domu stále více zatížen stresovými situacemi. Tato zhoršující se situace již naráží na schopnost rodiny tuto hladinu stresu absorbovat. Jak má policista doma vysvětlovat, že ve službě tráví více a více času za méně peněz s nedobrymi výhlídkami do dalších let? Jak reagovat na dotazy členů rodiny, proč neukončí nedoceněnou službu veřejnosti a nepřijme lépe ohodnocenou práci v soukromém sektoru, když slouží v policii rád?

Policista musí dbát na to, aby stres nahromaděný během služby, nepřenášel na domácnost, neboť tím se vystavuje riziku, že domov se pro něj stane dalším stresujícím prostředím, místo toho, aby plnil relaxační funkci. Doma by měl čas trávit aktivním odpočinkem s dětmi, s partnerkou. Na druhé straně se od partnerky (partneři – používáme mužský tvar pro policistu,

nicméně vše pochopitelně platí pro obě pohlaví) očekává jistý stupeň porozumění a pochopení, že služba u PČR není jednoduchá a policista si jede domů odpočinout.

## **2.7. Zdroje stresových situací plynoucích z policejní profese**

Obecné zdroje konfliktů mezi veřejností a policistou vychází z postojů občanů k policii. Přestože obecně každý občan bude souhlasit s tvrzením, že zákony by se měly dodržovat, při řešení individuálních protiprávních jednání mají občané tendenci tato svá jednání bagatelizovat. Jak jsme uvedli výše, povolání policista se umístilo na jedenácté pozici ze 26, přičemž jsou zde jistá specifika.<sup>51</sup> V průměru mají ženy pozitivnější vztah k policii než muži, mladší občané mají horší mínění o policii než starší, a vzdělanější vrstvy obyvatel vnímají policisty hůře, než méně vzdělaní občané. Především práce s mladými lidmi si zaslouží vysokou pozornost. Dospívající lidé se přirozeně staví proti autoritám, policie je vnímána jako represivní složka státní moci, v této oblasti proto dochází k častým konfliktům, které nejsou zapříčiněné tím, že by mladí byli méně přizpůsobiví k životu ve společnosti, pouze hledají a testují hranice. Ke snížení stresu z těchto situací u obou stran těchto konfliktů slouží pedagogický výcvik a metodická pomoc pro policisty. Pro řešení konfliktů se vzdělanými lidmi musí být policista řádně vyškolen a vzdělán v právu, aby dokázal bez zbytečně vyvolaného napětí prosadit zákon.

K řešení těchto stresových situací policistovi opět pomůže osobnostní výbava, v těchto případech doplněná získanými zkušenostmi z praxe. Je to především nadhled nad situací a uvědomění si, že nevole a negativní postoj není namířen proti konkrétnímu policistovi, ale proti represivnímu orgánu státní správy obecně. Policista nicméně musí ovládat základy psychologie, aby situaci na místě nevyhrocoval pouhým autoritativním prosazováním zákona.

---

<sup>51</sup>ČÍRTKOVÁ L., *Policejní psychologie*. Portál s.r.o., 2004. 2. vyd. ISBN 80-7178-931-3, str.238

### 2.7.1. Policista jako výkonná složka státní moci

Jedna ze skutečností, která zvyšuje hladinu stresu jednotlivých policistů plyne již z faktu, že občan, s nímž má policista vejít v úřední styk, hned od počátku vnímá policistu negativně. Tento fakt vychází ze situace, že přestože je celkový obraz policie vnímán vcelku pozitivně, v individuálních úkonech, kdy státní moc, prostřednictvím orgánu policie, zasahuje do práv konkrétního občana, a právě tento konkrétní občan v danou chvíli považuje policejní úkon proti své osobě za zbytečný, omezující, byrokratický, demagogicky prosazovaný zákon apod. Rovněž je třeba zhodnotit obecnou míru znalosti zákonných norem veřejnosti a subjektivní pocit přestupce, že se porušení zákona nedopustil, „jen“ nesplnil některou z drobných povinností.

Jako příklad uvedeme typickou reakci občana při řešení drobného protiprávního jednání. Pokud se přestupci nepodaří vyjednat s policistou vyřešení přestupku domluvou a dojde na pokutu v blokovém řízení, přestupce končí blokové řízení slovy „teď pomáháte, nebo chráníte?“, nebo „ proč nechytáte vrahy a zabýváte se špatným parkováním?“ a mnohými dalšími podobnými prohlášeními. Pro snížení stresové zátěže si musí policista udržet nadhled a uvědomit si, že nevole občana v tomto případě nesměřuje konkrétně proti osobě policisty, ale proti represivní složce státu obecně. S tímto jevem, kdy je policista vnímán negativně již od počátku úředního jednání, souvisí rovněž i sociální stereotyp, který vnímá policii jako zdroj nepříjemností. Na jedné straně působí přítomnost policisty jako prevence nežádoucího jednání, například pokud policista přijde do parku, kde se sdružují mladí, je zřejmá podvědomá tendence některých přítomných vstát, sundat nohy z lavičky, odhodit zapálenou cigaretu apod., neboť zde existuje obecně vnímaná vyšší pravděpodobnost trestu. Kromě vyrovnání se s tím, že je vnímán negativně, aniž by cokoliv řekl nebo udělal, se musí policista naučit odolat „pocitu moci“, který by v něm mohl být podobnými reakcemi vyvolán. Tento pocit pak bývá zdrojem konfliktů při jednání se staršími občany. Toto bývá problém u věkově i služebně mladých kolegů.



Na druhé straně však přítomnost police může u jedince vyvolat nervozitu, úzkost, a to ve chvílích, kdy to policista nemá v úmyslu. Například přítomnost policie při dopravních nehodách, nebo dopravně bezpečnostních akcích, zvyšuje nervozitu některých psychicky labilnějších řidičů, snižuje jejich pozornost a soustředěnost na dění v provozu, čímž se řidič následně může dopustit přestupku nebo dokonce dopravní nehody a stane se objektem zájmu represivní složky státu.

Pokud si policista udrží nadhled, získaný zkušenostmi, ovládá základní psychologické a komunikační dovednosti, tento zdroj stresu může eliminovat na nízkou úroveň.

### **2.7.2. Frustrace vyvolaná jednáním policisty**

Zkoumáním policejních psychologů bylo zjištěno<sup>52</sup>, že policista se občanům, se kterými jedná, jeví jako frustrátor, je zdrojem stresu. Policista musí chápat, že ačkoliv z právního hlediska je jeho úkon správný, psychologie zákroku a komunikace s lidmi je složitější proces. Příkladem uveďme občany spěchající ráno do práce, kdy jsou stavěni hlídkou policie pro spáchaný přestupek, lidé oslavující životní událost v pozdních nočních hodinách, kdy svým hlukem obtěžují okolí apod. Policista se musí vcítit i do role občana, proti kterému úředně, oprávněně zasahuje. Z teorie, popsané výše plyne, že reakcí na stres je útok nebo únik. Proto by policista měl agresí ze strany občana vnímat jako přirozenou reakci, neboť občanovi není umožněna saturace některé z aktuálních potřeb, a nenechat se vyprovokovat k protiagresi, neboť ta plodí opět agresí ve vyšším stupni. A už vůbec by policista s autoritativním jednáním, které by mohlo být považováno za agresivní, neměl začínat. V praxi například policista při rušení nočního klidu přítomným, řekněme, pográtuluje ke slavené události, klidným hlasem vysvětlí, proč byl přivolán na místo, jakého protiprávního jednání se přítomní dopouštějí, může se komunikací pokusit, aby se přítomní vcítili do situace těch, kteří jsou hlukem obtěžováni, například

---

<sup>52</sup>ČÍRTKOVÁ L., *Policejní psychologie*. Portál s.r.o. 2004. 2. vyd. ISBN 80-7178-931-3, str. 242

nastítnit situaci, že pokud mají děti, že by byli rádi, aby mohli s dětmi v ranních hodinách v klidu spát s varováním, že pokud bude na místo policista přivolán opakovaně, bude již následovat některá z možností represe. Jsou samozřejmě situace, kdy toto vstřícné jednání není akceptováno jako otevřenost, ale naopak jako slabost, je vnímáno ze strany pachatele jako možnost zaútočit, pak je nutné, aby policista reagoval jako autorita. Cit pro takovéto situace plyne ze zkušeností policisty. Obecně můžeme říct, že s touto zátěží, kdy na jedné straně má policista na telefonu rozčileného občana, který nemůže spát, na straně druhé rozjařené oslavence, kteří obtížně chápou, že mají oslavu ukončit, je možno se vyrovnat až zkušenostmi. Je však zřejmé, že i zkušeného policistu, který je zatížen běžnými stresory uvedenými výše (nadřizený, pracovní prostředí, služební příjem..), může neustále vrstvená zátěž frustrovat. K tomu uvedeme, že policista se častěji, než běžní občané, dostává do konfliktu s lidmi, kteří mají odmítavý postoj k autoritám obecně a používají agresi jako běžnou startovací strategii, při jednání s orgány policie pak považují agresi za jediný možný prostředek k jednání.

### **2.7.3. Ozbrojený uniformovaný policista**

Dalším stupněm výše popsaného, s podobnými frustrujícími účinky jak na občana, tak na policistu, je efekt ozbrojeného uniformovaného policisty. Teorie působení efektu viditelné zbraně a uniformy jsou zatím rozpracované, současné poznatky výzkumu<sup>53</sup> však ukazují, že za určitých vnějších okolností a vnitřních dispozic občana, který situaci vnímá, může zbraň a uniforma vyvolat agresivní či únikovou reakci. Příkladem z praxe je útěk občana po spatření hlídky, kdy po následném dopadení (nezřídká za použití chvatů a hmatů), kterému z důvodu časové tísně nepředchází výzva a je vynechána fáze otevřeného neagresivního jednání policisty, hlídka zjistí, že občan neměl pro své náhlé jednání žádný důvod, a kdy občan i sám sdělí, že to byla jeho přirozená reakce (je samozřejmě možné, že se občan protiprávního jednání

---

<sup>53</sup>ČÍRTKOVÁ L., *Policejní psychologie*. Portál s.r.o. 2004. 2. vyd. ISBN 80-7178-931-3, str.244

dopustil, ale hlídka zatím neví jakého. Stejně tak je možné, že závažnost svého jednání občan přecenil). U některých jedinců pak viditelná zbraň může vyvolat reakci v podobě útoku, přičemž podle výše zmíněných výzkumů je tato reakce pravděpodobnější proti osobám mající zbraň viditelně a mají civilní vzhled (zde se jedná například o vyšší riziko napadení, a tedy i tlak, u kriminalistů). Další rozpracované výzkumy<sup>54</sup> sledují vliv uniformy jak na okolí, kde se policista pohybuje, tak na jejího samotného nositele. Přestože nelze činit jednoznačné závěry z nedokončených výzkumů, lze říci, že uniforma sama o sobě odpor nevyvolává. Negativní asociace jsou vyvolány individuálními zkušenostmi a aktuální situací. Vliv na psychiku nositele je dvojitý. Na jedné straně je uniformovaný policista vystaven zájmu a zvědavosti okolí, má povinnost dbát důstojnosti své i celého sboru, je svázán psanými i nepsanými pravidly, jak má vystupovat na místech veřejnosti přístupných. Na straně druhé u psychicky ne zcela vyzrálých jedinců dochází vlivem uniformy ke spouštění pocitů moci a svrchovanosti, kdy jedinec má prostor autoritativním jednáním vůči veřejnosti napravovat své nižší sebevědomí.

Policista musí chápat, že agrese i únikové reakce v podobě podřízenosti jsou přirozené reakce a musí na základě této reakce přijímat vhodná opatření. Tedy na agresi neodpovídat agresí, na podřízenost nereagovat nadřízeným chováním.

## 2.8. Další zdroje konfliktů v policejní činnosti

Tyto konfliktogenní zdroje, z nichž se následně mohou stávat zdroje stresu, nevycházejí primárně z policejní profese, ale ze zvláštních situací, které se odehrávají při policejních úkonech.

Mezi další zdroje stresu patří například **věk policisty**. Z obecného principu fungování policejní hierarchie se v hlídkách na ulici častěji vyskytují policisté mladšího věku. Na této skutečnosti se podílejí i faktory uvedené výše, například důsledky podstavu apod. S věkem policisty souvisí i nižší míra

---

<sup>54</sup>ČÍRTKOVÁ L., *Policejní psychologie*. Portál s.r.o. 2004. 2. vyd. ISBN 80-7178-931-3, str.244

zkušeností. V ideálním případě by se na ulici měli pohybovat zkušení policisté, ale je přirozené, že zkušení policisté jsou zařazováni v průběhu kariéry na místa, kde se jejich zkušenosti uplatní v účinnější míře. V důsledku těchto skutečností může docházet ke komplikacím při řešení jinak prostých situací, kdy se občan těžko nechává usměrnit policistou, který je například ve věku jeho syna, neboť zasahuje jádro sebevědomí občana<sup>55</sup>. Podle psychologů se tento jev může eliminovat informováním nastupujících policistů o dispozici jejich věku vyvolat konflikt v původně nekonfliktní situaci. Další možností je nácvik jednání vůči různým věkovým skupinám. Z osobnostních charakteristik policisty se zde uplatní zdravý respekt vůči starším občanům s účinným prosazením autority při porušení zákona ruku v ruce s komunikačními dovednostmi.

Důležitou okolností je pak **místo řešené události**. Podle výzkumu<sup>56</sup> chování lidí v konfliktních situacích byl zjištěn výrazný podíl konfliktů odehrávajících se v blízkosti bydliště dotčených osob. Tento jev vychází z přirozeného působení domácího prostředí jako místa bezpečného úkrytu a přítomnost policisty je vnímána jako nežádoucí, narušitelská. Související výzkumy na zvířatech ukazují, že jak zvířata, tak lidé si svá domácí území chrání, cítí se v něm silnější. Také je nutné si uvědomit, návštěva policie u občanů doma zasahuje i do společenského postavení dotčené domácnosti, neboť mezi sousedy dotčených bude důvod návštěvy důkladně analyzován. Z psychologického hlediska je proto vhodné, pokud to okolnosti dovolí, o policejním úkonu dopředu informovat, sníží se tím riziko agrese ze strany dotčeného občana. Rovněž, pokud je to možné, je vhodné použít civilní oděv, případně přesunout jednání na policejní služebnu.

Dalším výrazným stresorem jak pro policistu, tak pro občana, proti němuž směřuje **úkon**, je jednání probíhající v **přítomnosti dalších osob**, které nemají s obsahem jednání nic společného. Může se jednat o partnery a další rodinné příslušníky, přátele, i náhodné kolemjdoucí. Nezřídka dochází ke konfliktu právě mezi policistou a například přítelem, nebo rodinným

---

<sup>55</sup>ČÍRTKOVÁ L., *Policejní psychologie*. Portál s.r.o. 2004. 2. vyd. ISBN 80-7178-931-3, str. 246

<sup>56</sup>ČÍRTKOVÁ L., *Policejní psychologie*. Portál s.r.o. 2004. 2. vyd. ISBN 80-7178-931-3, str.246

příslušníkem osoby, proti které směřuje úkon. Policista musí obratně komunikovat tak, aby úkon nevyostřil tak, že bude zakročovat proti původnímu cíli a zároveň proti cíli novému<sup>57</sup>.

## 2.9. Specifické zdroje stresu v policejní praxi

Mezi tyto skutečnosti patří situace, se kterými se běžný občan setká zřídka. Do této podkapitoly zařadíme stresory, které dle našeho názoru zasahují policistovu vyrovnanost nejvíce. Patří sem mimo jiné použití zbraně, násilí na dětech, extrémní mrtvoly, smrt kolegy, práce s lidmi ze dna společnosti, akce na záchranu rukojmí, přítomnost u sebevraždy, výslechy obětí a vlastní zranění. Pro řešení následků těchto mimořádných událostí byl zřízen systém posttraumatické intervenční péče<sup>58</sup>, kam se policista, ale i další osoby, může, v případě nedůvěry i anonymně, obrátit s jakýmkoliv problémem jak osobního, tak profesního rázu.

**Použití střelné zbraně**, „Post-shooting trauma“<sup>59</sup> je odborný termín pocházející z počátku 80. let minulého století z USA, který popisuje psychický stav policisty po použití služební zbraně proti jinému člověku, případně situace, kdy je policista přítomný události, při které je zbraň použita proti jeho kolegovi. Události tohoto rázu překračují „hranici normálnosti“ a projevují se v myslích zúčastněných například opakovaným prožíváním události (opakující se noční můry, intenzivní emoce při setkání se s podobnými okolnostmi události), úporným vyhýbáním se podnětům připomínajících událost (nápadné úsilí vyhýbat se činností připomínajícím kritickou událost) a nervová labilita (poruchy spánku, podrážděnost, záchvaty vzteku, poruchy koncentrace). Je zřejmé, že v závislosti na celkové míře zatíženosti u jednotlivých policistů

---

<sup>57</sup>Zájemci doporučujeme článek Zpravodajského serveru Lidových novin, dostupný online na [http://www.lidovky.cz/straznici-hrube-srazili-v-praze-zenu-a-zatkli-seniora-jenz-se-ji-zastal-13u-/ln\\_domov.asp?c=A121007\\_224859\\_ln\\_domov\\_mc](http://www.lidovky.cz/straznici-hrube-srazili-v-praze-zenu-a-zatkli-seniora-jenz-se-ji-zastal-13u-/ln_domov.asp?c=A121007_224859_ln_domov_mc) ze dne 7.10.2012 (cit. 6.11. 2012), kde lze analyzovat zákonný, ale nepřiměřený, zákrok strážníků se závadovou osobou, do které se zapojil kolemdoucí, který se nakonec stal také objektem zákroku pro porušení zákona.

<sup>58</sup>Závazný pokyn policejního prezidenta ze 14. listopadu 2001 č. 129/2001

<sup>59</sup>ČÍRTKOVÁ L., *Policejní psychologie*. Portál s.r.o. 2004. 2. vyd. ISBN 80-7178-931-3, str.131

dochází k stresové reakci na střelbu v různé míře. Statisticky dva ze tří policistů vykazují posttraumatickou stresovou poruchu s větším či menším stupněm závažnosti.<sup>60</sup> Podle těchto výzkumů byli stresovou poruchou zasaženi nejvíce ti jedinci, kteří se navenek tváří jako drsní a neohrožení strážci zákona nikdy nedávající najevo své emoce.

**Setkání se smrtí** jistě nelze považovat za běžnou událost. Policista (ale i hasič, či zdravotník) se musí během služby bohužel setkávat se smrtí v různých podobách. Zde platí, že čím přirozeněji mrtvé tělo vypadá, tím menší dopad na psychiku policisty událost má. Můžeme říci, že na nepoškozená těla krátce po smrti (řekněme do 24 hodin) si policista časem zvykne a dopad na psychiku již nemají žádný. Zde je nutné podotknout, že policista nesmí přestat být empatický vůči osobám blízkým zemřelému, ačkoliv sám již v kontaktu s takovou smrtí nic necítí. Na druhou stranu, setkání s lidskými těly po dopravních nehodách, v konečných stádiích rozkladu v letních měsících, po násilných trestných činech, s účinky požáru na lidská těla, jsou takové zážitky, na které si policista nezvykne nikdy a nemá to nic společného s osobnostní výbavou jedince. Daleko nejhoršími jsou pak zážitky při pohledu na dětská těla, kdy tyto události jsou způsobitelné silně vychýlit rovnováhu jedince, proto je třeba při podobných tragédiích věnovat zvláštní psychologickou péči jak zasahujícím složkám integrovaného záchranného systému, tak i dalším zúčastněným osobám.

Výrazným specifikem policejní služby je pohyb ve společnosti sociálně či jinak vyloučených občanů, **práce s lidmi ze společenského dna**. Dlouhodobý kontakt s osobami závislými na různých návykových látkách, vyloučenými z různých důvodů z běžného života, žijících na hraně či za hranou zákona, se přirozeně projevuje na psychické pohodě policisty. Každodenní boj s těmito lidmi se projevuje i na hodnocení policisty sebe sama, policie i celé společnosti. Konečný stav tohoto tlaku je tzv. syndrom vyhoření. Takový policista má zničený pohled na celý svět okolo sebe, neboť se celý profesní život stýkal s lidmi z okraje společnosti, od nich poslouchal, že policie je od toho, aby lidem škodila apod., tím je narušeno jeho sebehodnocení a vnímání

---

<sup>60</sup>ČÍRTKOVÁ L., *Policejní psychologie*. Portál s.r.o. 2004. 2. vyd. ISBN 80-7178-931-3, str. 132

prestiže policisty ve společnosti, díky poničené sebedůvěře bývá často v troskách i jeho osobní život. Tento syndrom vzniká z chronického stresu, proto při preventivním působení je třeba se zaměřit právě na každodenní stres, proto má v organizaci policie své místo systém uspokojování kulturních a sociálních potřeb policistů, po odsloužení určitého počtu let má policista nárok na lázeňskou péči atd. A opět zde hraje roli kvalitní rodinné zázemí a aktivní odpočinek.

Po prožití nepříjemné události pak následuje **práce s oběťmi události**. Do této části zařazujeme zátěžové situace, ke kterým dochází například při vyšetřování trestných činů, kdy se opakovanými výslechy, které oběť nutí ke znovuprožívání, zvyšuje hladina stresu jak pro oběti, tak vyšetřující. Jedním z oborů, který se tímto problémem zabývá, je odvětví kriminologie – viktimologie, nauka o obětech trestných činů. Policista je nucen znovu prožívat s oběťmi stresující zážitky, což je lidsky vyčerpávající, kdy obranou bývá rutina, zároveň proto opět musí věnovat pozornost tomu, aby nejednal pouze rutinně, tedy aby projevil dostatek taktu při jednání se znásilněnými, přepadenými, týranými apod., aby oběti nenabýly klamného dojmu, že policistu obtěžují, že jejich trauma nikoho nezajímá atd.

### 3. POSTTRAUMATICKÁ INTERVENČNÍ PÉČE

V roce 2001, dne 14. listopadu byl vydán Závazný pokyn policejního prezidenta č. 129, kterým se zřídil systém poskytování posttraumatické intervenční péče (PIP) pro policisty, kteří byli vystaveni traumatizujícím událostem spojených s výkonem služby. V průběhu následujících let se působnost systému rozšířila na řešení jakýchkoliv problémů, do kterých se policista, ale i pracovníci dalších složek integrovaného záchranného systému či jejich rodinní příslušníci a další blízcí, může dostat jak v souvislosti s profesní činností, tak mimo ni, pokud by tím mohla být profesní činnost ovlivněna (viz Příloha IV). Z důvodu toho, že poskytování systému PIP je spojeno s konkrétní žádostí podanou krizovému interventovi, což by mohlo být pro některé policisty spojeno s nedůvěrou, byla zřízena v roce 2002 ZPPP č. 162 anonymní telefonní linka pomoci v krizi, kam, jak plyne z názvu, může policista zavolat a svěřit se, bez toho, aniž by o tom nadřizený, či kolegové věděli.

**Postrauematickou péčí, PIP**, se rozumí péče poskytnutá policistovi, který v souvislosti se službou, především spojenou s akcemi zvláštního nasazení, prožil traumatizující událost. Tou se rozumí, dle čl. 2 ZPPP 129/2001, použití zbraně, smrt kolegy, braní rukojmí, akce na záchranu rukojmí, sebevražda a pokus o sebevraždu, pronásledování nebezpečného pachatele, zákroky proti agresivním skupinám, pohled na usmrcení osoby či jejich těžká zranění, výslech oběti a vlastní zranění. Tento výčet není kompletní, ale vystihuje okruh stresorů popsaných výše. Primárním cílem je poskytnutí bezodkladné pomoci bezprostředně po prožití některé z výše uvedených událostí, následovaná poskytnutím další pomoci a dalších nutných opatření k redukci traumatizujících následků.

Zahájení práce s policistou souvisí s **charakteristikou zátěže vedoucí k traumatům**. Pocit frustrace může vzniknout z bezmocnosti policisty při zásahu událost odvrátit, ať už z objektivních (katastrofa velkého rozsahu) či subjektivních (nedostatečný výcvik pro danou situaci) příčin. Rovněž strach při zásahu v nenormální situaci, je přirozená lidská reakce, s ním následně spojený pocit sebedehonestace, je způsobilý vyvolat traumatickou reakci. Dalším z řady



znaků zátěžových situací je pocit viny při selhání záchranné mise (například smrt rukojmí), která byla neúspěšná z důvodu psychopatologie pachatele, přesto si policista smrt oběti přičítá vlastní nedostatečnosti. Mezi poměrně časté znaky patří prosté uleknutí, šok, na který se nedá připravit, například při vstupu do objektů, kde se předpokládá výskyt závadových osob, policista vstupuje s nervovou soustavou napjatou k prasknutí, a v určitou chvíli dojde k výstřelům či jiným podobným událostem, spouštěčům šoku. Charakteristická reakce na prožité události se pak projevuje opakovaným prožíváním události, vyhýbáním se podnětům spojených s událostí, konfrontováním s událostí, neschopnost vzpomenout si na klíčové okamžiky události (vytěšňování), pocit odcizení od ostatních, snížení schopnosti prožívání pozitivních emocí. Mezi dlouhodobé symptomy patří potíže se spánkem, vznětlivost a výbuchy vzteku, problémy se soustředěním, vypjaté reakce na podněty spojené s událostí (vtip, slovo).

Cílem intervenčního týmu je, **redukce negativních důsledků krize**, redukovat prvotní náraz kritické události, tedy předejít hlubokým zásahům do integrity jedince a vzniku posttraumatické stresové poruchy. Následná péče má za cíl naučit jedince žít se vzpomínkami na událost, zabránit rozvinutí vyhýbání se podnětům, které mají s událostí něco společného, integrovat trauma do běhu života, vytvoření budoucí perspektivy s vnitřně integrovanou událostí, jednoduše řečeno, cílem psychologů je pomocí pozitivních obranných mechanismů organismu umožnit kvalitní život postiženého tak, aby se traumatizující událost v následném životě projevovala jako zkušenost a nikoli jako krize.

### 3.1. Fáze PIP<sup>61</sup>

Teoretické zdroje poskytování PIP vycházejí z metod „Critical Incident Stress Management“ (CISM), kdy tento model práce se stresem vychází z poznatků amerického autora Jeffreyho T. Mitchella. CSIM je proces orientován na prevenci mající povahu diskuze, podpory, strukturovaného setkávání a vzdělávání týkající se stresu. Nejedná se tedy přímo o psychologickou léčbu v medicínském slova smyslu.

V první fázi se jedná o **individuální krizovou intervenci**. Jedná se o fázi péče poskytnutou přímo na místě traumatizující události a jde o redukci stimulujících bezprostředních vjemů postiženého policisty, akceptaci krize (policista vylicí událost, své city a pocity), korekci nesprávně hodnocených vlastních reakcí na událost ze strany policisty, vysvětlení pojmu stres a stresová reakce, znovu uvedením do činnosti a dalšími opatřeními.

Následuje **demobilizace**. Tato fáze je využívána při katastrofách velkého rozsahu pro profesní skupiny, krizové štáby. Cílem je během krátké doby (10 minut), seznámit zasažené s informacemi o projevech stresu, o pocitech, které se mohou dostavit a jak s nimi vnitřně pracovat, doporučení se týkají rovněž vhodné životosprávy, tedy zvolit vhodný způsob uvolnění a relaxace. Dalším cílem demobilizace je udržet účastníky v režimu tzv. automatického pilota, tedy zajistit, aby zúčastnění mohli nadále plnit svěřené úkoly, aniž by se jich události přespříliš dotýkali. Po první fázi demobilizace následuje je 20 minutová fáze relaxace spojená s občerstvením, kdy účastníci vstřebávají předané informace.

**Defusing** je část využívaná při událostech menšího rozsahu, nebo při velkých událostech, kdy další fáze, debriefing, není z časových a organizačních důvodů možná. Defusing je tedy zkrácenou formou debriefingu s cílem nenechat rozvíjet symptomy stresové poruchy. Je určen pro malou skupinu zúčastněných (5 – 10 osob), kteří společně prožili danou událost, kteří se

---

<sup>61</sup>VYMĚTAL Š., *Posttraumatická intervenční péče*. Časopis Policista, archiv MVČR, červen 2008, vydání 12/2008, ISSN 1211-7943, dostupné online na <http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/casopisy/policista/2003/12/vymetal.html>

sejdou na klidném místě pod odborným vedením 3 – 8 hodin po události, po skončení nasazení, ještě před tím, než zasahující opustí služebnu, dokud jsou ještě všichni plní emocí. V průběhu cca 30 minut zúčastnění diskutují o prožitých událostech, vyměňují si pocity, zkušenosti, někteří mohou sdělit svůj pocit, že by něco mohli udělat lépe, kde díky ostatním zjistí, že některé věci v dané vteřině lépe udělat nešly. Cílem této diskuze je samozřejmě uvolnit napětí, díky čemuž by měla odpadnout nutnost následné péče, neboť s nižší úrovní napětí se většina lidí již vyrovná sama. Případně, v některých případech, již intervent vidí, jaká konkrétní opatření u konkrétních policistů (či jiných zúčastněných) budou v následujících dnech vhodná.

Jak je zmíněno výše, **debriefing** je hlubší aplikace defusingu. Jde tedy o skupinový rozhovor, který se provádí zpravidla 6 – 10 dní po akci ve skupině 4 až 20 zúčastněných, při kterém si vyměňují prožité zážitky s tím, aby zjistili, že pocity, které zažívají, jsou přirozené a podobné pocitům ostatních. Diskuze probíhá v kruhu, bez časového tlaku, přílišné organizace (například rozkaz nadřízeného sejít se v 7:30 hodin na služebně k organizovanému odjezdu na místo smluvené s interventem atd.), bývá následovaná neformálním setkáním například v restauraci. Při sezeních se nedbá na hodnosti, je třeba se vyhnout kritice, **rozhodně by sezení nemělo být účastníky subjektivně zaměňováno s výslechem či vyšetřováním!**

**Podpora rodiny a organizace**, ač je považována za fázi neformální, je stejně důležitá jako systémová práce ze strany interventů PIP. Nebojíme se říci, že podpora rodiny patří mezi nejdůležitější element psychologické pohody policisty. Jak jsme však již popsali výše pokud se k běžným domácím stresům, plynoucím ze společného soužití dospělých s dětmi, přidají tlaky ze strany společnosti a organizace v podobě zhoršených pracovních a finančních podmínek, je těžké předpokládat, že každá rodina policisty bude schopna tuto sumu zátěže absorbovat.

## ZÁVĚR

Touto krátkou sondou do života policistů plnou stresu jsme se snažili veřejnosti nastínit, jaká úskalí u hlediska psychické integrity tato profese přináší. Můžeme říci, že institucionální péče určená policistům v podobě PIP je teoreticky rozpracovaná na vysoké úrovni, praktické využití již v současné době, kdy se stavy snižují u všech součástí policie a celého Ministerstva vnitra, za teorií pokulhává. Už vůbec ale nemůžeme hovořit o snižování stresu, nebo práci se stresem, prevenci stresu v rámci organizační struktury policie, kde si nadřízené struktury vůbec nepřipouštějí, že by řadový policista mohl pociťovat cokoli stresu podobnému. Místo podpory v situaci, kdy policista nemá k dispozici funkční prostředky k výkonu služby, zatímco objem vykonané práce se nesnížil, ba naopak je kladen důraz na zvyšování výkonu řadových policistů v rámci soupeření nadřízených o získání odměn v řádu desetitisíců a výše i statisíců korun, kdy řadový policista nemá příjem takový, který by mu umožnil vést důstojný společenský život, zároveň je mu zákonem bráněno si legálně příjem zvýšit<sup>62</sup>, za této tristní situace policista od svých nadřízených slyší, že ho u sboru nikdo nedrží, že může odejít, že se bez něho sbor obejde, přitom je zcela mimo pochyb, že právě řadový policista tvoří policejní práci. Toto, v souvislosti s novou informací, že státní rozpočet, který předpokládal snížení platů policistů o 700,- nebyl schválen, a nový návrh počítá s výhledem ještě horším, nás vede k domněnce, že hladina stresu mezi policisty se bude nadále zvyšovat. Rozpracování zvoleného tématu by mělo přispět k pochopení práce řadového policisty ze strany nadřízených i odborné veřejnosti. Organizační systém policie by měl přijmout taková opatření, která policistům službu veřejnosti zjednoduší, nezatěžovat je nadměrnou administrativou, vytvořit takový školicí systém zaměřený například na komunikační dovednosti, který pomůže policistům při službě veřejnosti tak, aby se zlepšilo kladné vnímání policie veřejností a nikoliv organizovat školení, která pro řadového nemají praktický význam. Pokud systém vhodně přijatými opatřeními docílí toho, že policista bude ve službě spokojený, důsledkem může být jediné zlepšení vztahů

---

<sup>62</sup>§ 48 z.č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů

jak mezi policisty navzájem, tak mezi policisty a veřejností. Rovněž je třeba přijmout taková systémová opatření, například v práci s dětmi již od úrovně základních škol, díky kterým bude veřejnost informována o právech a povinnostech jak policistů, tak i veřejnosti. Dojde tím ke snížení třecích ploch při aplikaci práva ve veřejném životě a bezkonfliktnímu soužití veřejnosti a policie v rámci demokratického zřízení. Tuto práci považujeme za východisko pro navazující diplomovou práci v budoucnu, kdy chceme provést výzkum mezi řadovými policisty s akcentací na stresory uvedené v předchozích kapitolách. Rovněž se zaměříme na vnímání situace v policii jak z pohledu řadových policistů, tak z pohledu vyššího managementu, tedy řekněme od úrovně vedoucích územních odborů.

# POUŽITÁ LITERATURA

## Monografie

**ČAKIRPALOGLU P.**, *Úvod od psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1

**ČERNÝ V.**, *Jak překonat stres*. Praha: Computer Press, 1999. ISBN 80-7226-260-2

**ČÍRTKOVÁ L.**, *Policejní psychologie*. Portál s.r.o., 2004. 2. vyd. ISBN 80-7178-931-3

**KLEIN H.M., KRESSE A.**, *Psychologie – základ úspěchu v práci*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2444-7

**KŘIVOHLAVÝ J.**, *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6

**KŘIVOHLAVÝ J.**, *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4

**MACHAČ M., MACHAČOVÁ H.**, *Psychické rezervy výkonnosti*. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-485-1

**SELYE H.**, *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966.

**SMĚKAL V.**, *Pozvání do psychologie osobnosti*. Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3

**VYMĚTAL J.**, *Lékařská psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-X

## Časopisy

**OHERA M.**, *Vývoj platů příslušníků bezpečnostních sborů*. Policista, 2012, roč. 18, č.5, s 14. ISSN 1211-7943.

## Internetové zdroje

**CVVM**, [www.cvvm.cz](http://www.cvvm.cz) Tisková zpráva eu120720, *Prestiž povolání – červen 2012*, ze dne 20.7.2012 (cit. 16.9.2012) , dostupné online na [http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/101309s\\_eu120720.pdf](http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/101309s_eu120720.pdf)

**MEDIAFAX**, [www.mediafax.cz](http://www.mediafax.cz)

<http://www.mediafax.cz/krimi/4098480-Narkoman-v-Prerove-ujizdel-policistum-jednoho-pak-bodl-injekcni-strikackou>

### **Cizojazyčné zdroje**

**ENCYKLOPAEDIA BRITANNICA**, <http://www.britannica.com>

**CAMPOS J. J.**, *In Memoriam Richard S. Lazarus*. University of California  
<http://www.universityofcalifornia.edu>

### **Informační portály**

**MVČR**: <http://www.mvcr.cz/>

**POLICIE ČR**: <http://www.policie.cz/>

### **Zákonné normy**

*Zákon o služebním poměru bezpečnostních sborů 361/2003 Sb.*

*Zákon o Policii ČR 273/2008 Sb.*

*Nářízení vlády 378/2011 Sb.*

### **Interní akty řízení**

*ZPPP 129/2001*

*ZPPP 162/2002*

## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

<i>CISM</i>	<i>Critical Incident Stress management</i>
<i>GAS</i>	<i>General Adaptation Syndrom</i>
<i>MVČR</i>	<i>Ministerstvo vnitra České republiky</i>
<i>PČR</i>	<i>Police České republiky</i>
<i>PIP</i>	<i>Posttraumatická intervenční péče</i>
<i>SKPV</i>	<i>Služba kriminální policie a vyšetřování</i>
<i>ZPPP</i>	<i>Závazný pokyn policejního prezidenta</i>



# SEZNAM PŘÍLOH

<b>Příloha A:</b> Žebříček prestiže povolání.....	I
<b>Příloha B:</b> Tabulka stresujících životních událostí.....	II
<b>Příloha C:</b> Platy policistů.....	III
<b>Příloha D:</b> Leták linky pomoci v krizi.....	IV

# PŘÍLOHY

## Příloha A: Žebříček prestiže povolání

Profese	11/2004		6/2007		6/2011		6/2012*	
	Průměr		průměr	pořadí	průměr		průměr	pořadí
Lékař	89,5	1.	89,8	1.	89,1	1	90,4 (92,3)	1
Vědec**	80,7	2.	81,8	2.	75,4	2	80,3 (66,9)	2
Učitel na vysoké škole	78,5	3.	78,2	3.	72,4	4	75,9 (73,8)	3
Zdravotní sestra					73,9	3	75,5 (76,0)	4
Učitel na základní škole**	71,3	4.	70,7	4.	70,3	5	72,4 (69,1)	5
Soudce**	64,8	6.	65,0	7.	61,0	7	65,8 (68,5)	6
Projektant	64,1	7.	65,5	6.	61,7	6	63,7 (63,7)	7
Programátor	66,3	5.	65,7	5.	60,8	8	62,1 (63,3)	8
Soukromý zemědělec	59,1	10.	59,0	8.	60,3	9	59,1 (63,3)	9
Truhlář	50,8	16.	51,4	14.	53,2	12	55,1 (55,8)	10
Starosta**	60,1	8.	57,4	9.	52,6	14	54,4 (51,7)	11
Policista**	47,6	20.	52,1	13.	53,9	11	53,5 (53,5)	12
Účetní	53,5	14.	51,3	15.	54,1	10	52,7 (55,0)	13
Majitel malého obchodu**	51,2	15.	50,1	16.	51,4	15	51,8 (50,7)	14
Profesionální sportovec	56,1	11.	55,6	10.	51,2	16	51,8 (54,3)	15
Manažer**	59,4	9.	55,4	11.	53,0	13	51,3 (53,7)	16
Opravář elektrospotřebičů	50,2	17.	49,7	18.	-			
Soustružník	47,7	19.	49,0	19.	-			
Voják z povolání	44,8	22.	46,4	21.	48,3	17	48,6 (49,3)	17
Novinář**	54,4	12.	53,0	12.	46,5	20	48,1 (50,4)	18
Stavební dělník					48,1	18	46,9 (50,3)	19
Bankovní úředník	50,2	18.	48,7	20.	46,9	19	45,6 (48,2)	20
Prodavač	42,8	24.	41,5	23.	43,6	21	43,1 (44,2)	21
Kněz	46,1	21.	43,2	22.	42,8	22	42,7 (43,7)	22
Sekretářka	43,7	23.	40,5	24.	41,4	23	41,1 (40,7)	23
Ministr	53,8	13.	50,0	17.	38,0	24	39,8 (36,5)	24
Uklízečka	29,4	26.	29,0	26.	34,0	25	32,8 (32,7)	25
Poslanec	39,9	25.	36,5	25.	27,0	26	25,4 (24,2)	26

Zdroj: CVVM<sup>63</sup>

<sup>63</sup>CVVM, Tisková zpráva eu120720, *Prestiž povolání – červen 2012*, ze dne 20.7.2012 (cit. 16.9.2012), str. 2, dostupné online na [http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/101309s\\_eu120720.pdf](http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/101309s_eu120720.pdf)

**Příloha B:** Tabulka stresujících životních událostí

<b>Life event</b>	<b>Life change units</b>
Death of a spouse	100
Divorce	73
Marital separation	65
Imprisonment	63
Death of a close family member	63
Personal injury or illness	53
Marriage	50
Dismissal from work	47
Marital reconciliation	45
Retirement	45
Change in health of family member	44
Pregnancy	40
Sexual difficulties	39
Gain a new family member	39
Business readjustment	39
Change in financial state	38
Death of a close friend	37
Change to different line of work	36
Change in frequency of arguments	35
Major mortgage	32
Foreclosure of mortgage or loan	30
Change in responsibilities at work	29
Child leaving home	29
Trouble with in-laws	29
Outstanding personal achievement	28
Spouse starts or stops work	26
Begin or end school	26
Change in living conditions	25
Revision of personal habits	24
Trouble with boss	23
Change in working hours or conditions	20
Change in residence	20
Change in schools	20
Change in recreation	19
Change in church activities	19
Change in social activities	18

<b>Life event</b>	<b>Life change units</b>
Minor mortgage or loan	17
Change in sleeping habits	16
Change in number of family reunions	15
Change in eating habits	15
Vacation	13
Christmas	12
Minor violation of law	11

*Zdroj: Holmesova a Raheova tabulka stresových životních událostí<sup>64</sup>*

---

<sup>64</sup>WIKIPEDIA, *Holmes and Rahe stress scale*. 12.7.2006 (cit. 24.9.2012). Dostupné online na [http://en.wikipedia.org/wiki/Holmes\\_and\\_Rahe\\_stress\\_scale](http://en.wikipedia.org/wiki/Holmes_and_Rahe_stress_scale)

## Příloha C: Platy policistů

Stupnice základních tarifů pro příslušníky bezpečnostních sborů pro rok 2012  
stanovená podle § 114 odst. 2 zákona

Stupnice zvýšených tarifů pro příslušníky bezpečnostních sborů												
Doba praxe	Tarifní stupeň	Tarifní třída										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
do 3 let	1	14 020	15 210	16 500	17 900	19 430	21 080	22 870	24 810	26 920	29 210	31 680
do 6 let	2	14 550	15 780	17 120	18 570	20 160	21 870	23 730	25 740	27 930	30 300	32 870
do 9 let	3	15 100	16 370	17 770	19 280	20 920	22 690	24 610	26 710	28 980	31 440	34 120
do 12 let	4	15 660	16 990	18 430	20 000	21 700	23 540	25 540	27 710	30 070	32 620	35 390
do 15 let	5	16 250	17 630	19 120	20 750	22 510	24 420	26 500	28 750	31 190	33 840	36 720
do 18 let	6	16 860	18 290	19 840	21 530	23 360	25 340	27 490	29 830	32 370	35 120	38 100
do 21 let	7	17 480	18 980	20 590	22 330	24 240	26 290	28 530	30 950	33 580	36 440	39 530
do 24 let	8	18 140	19 680	21 360	23 170	25 140	27 280	29 590	32 110	34 840	37 800	41 010
do 27 let	9	18 830	20 420	22 160	24 040	26 090	28 310	30 710	33 310	36 150	39 220	42 550
do 30 let	10	19 530	21 190	22 990	24 940	27 060	29 360	31 860	34 570	37 500	40 690	44 150
do 33 let	11	20 270	21 980	23 850	25 890	28 080	30 460	33 060	35 860	38 910	42 220	45 810
nad 33 let	12	21 030	22 810	24 750	26 860	29 130	31 610	34 300	37 220	40 370	43 810	47 520

Zdroj: *Vláda ČR*<sup>65</sup>

## Příloha D: Leták linky pomoci v krizi

<sup>65</sup>Nářízení vlády 378/2011 Sb. z 30.11.2011, Příloha 2.

<p><b>NONSTOP</b> OTEVŘENÁ ANONYMNÍ LINKA POMOCI V KRIZI</p>		<p><b>NONSTOP</b></p>	
<p><b>VOLEJTE, KDYŽ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jste ztratili blízkou osobu, kolegyni nebo kolegu</li> <li>- máte rodinné či partnerské problémy</li> <li>- jste použili služební zbraň</li> <li>- máte nezvyklé fyzické příznaky neumožňující plné nasazení</li> <li>- máte problémy v zaměstnání, s nadřízeným nebo kolegy</li> <li>- vás sužují jiné nepříjemnosti či těžkosti, které vám dlouhodobě ztrpčují život</li> </ul> <p><b>LINKA POMOCI V KRIZI NABÍZÍ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ANONYMITU</li> <li>- povinnost mlčenlivosti</li> <li>- emocionální podporu</li> <li>- vyslechnutí a porozumění</li> <li>- zprostředkování kontaktů</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>	<p><b>974 834 688 • skype: linkapomoci • 991 834 688</b> <b>ZABRAŇTE KRIZI, ABY VÁS OVLÁDLA</b></p>	<p><b>OTEVŘENÁ ANONYMNÍ LINKA POMOCI V KRIZI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● POLICISTŮM</li> <li>● VOJÁKŮM</li> <li>● HASIČŮM</li> <li>● ZAMĚSTNANCŮM REZORTŮ MV A MO</li> <li>● JEJICH RODINÁM A BLÍZKÝM</li> </ul> <p>e-mail <b>pomoc.ski@mvcz.cz</b></p> <p>telefon MV: <b>974 834 688</b></p> <p>skype: <b>linkapomoci</b></p> <p>telefon MO: <b>991 834 688</b></p>	<p><b>974 834 688 • skype: linkapomoci • 991 834 688</b> <b>ZAVOLAT JE PRVNÍ KROK, VŽDY EXISTUJE ŘEŠENÍ</b></p>

Zdroj: Policie ČR<sup>66</sup>

## BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

<sup>66</sup>POLICIE ČR, *Linka pomoci v krizi*. 2010, (cit dne 6.11.2012). Dostupné online na <http://www.policie.cz/clanek/anonymni-linka-pomoci-v-krizi.aspx>

**Jméno autora: Patrik Mikeš**

**Obor: Manažerská studia – řízení lidských zdrojů**

**Forma studia: kombinované**

**Název práce: Stres a techniky zvládnání stresu v policejní praxi**

**Rok: 2013**

**Počet stran textu bez příloh: 51**

**Celkový počet stran příloh: 5**

**Počet titulů českých použitých zdrojů a parametrů: 15**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 2**

**Počet internetových zdrojů: 2**

**Vedoucí práce: PhDr. Eva Živčicová, PhD.**