

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra pedagogiky s celoškolskou působností

Zdeněk SLÁMA

VI. ročník – kombinované studium

Obor: Pedagogika – správní činnost

**ŽIVOTNÍ STYL
PRACOVNÍKŮ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY**

Diplomová práce

Vedoucí práce: Růžička Evžen, RNDr., CSc.

Olomouc 2009

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne: 14. března 2009

Zdeněk Sláma

Děkuji vedoucímu práce panu Evženu Růžičkovi, RNDr.,CSc., za cenné rady, čas a trpělivost při sestavování této diplomové práce.

OBSAH :

ÚVOD.....	5
1 POLICIE ČR.....	7
1.1 Policie ČR (organizace).....	7
1.2 Policie ČR (sociální skupina).....	8
1.3 Policie ČR (pracovní prostředí).....	12
2 ŽIVOTNÍ STYL.....	16
2.1 Vymezení pojmu.....	16
2.2 Profese policisty.....	18
2.3 Volnočasové aktivity.....	21
2.4 Péče o zdraví.....	26
3 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	30
3.1 Cíl.....	30
3.2 Metody.....	30
3.3 Charakteristika výzkumného souboru.....	31
3.4 Interpretace výsledků šetření a diskuse.....	32
3.4.1 Volnočasové aktivity.....	32
3.4.2 Četnost sociálních kontaktů.....	36
3.4.3 Kondice.....	37
3.4.4 Stravovací návyky.....	40
3.4.5 Ostatní indikátory životního stylu.....	43
ZÁVĚR.....	46
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	48
SEZNAM PŘÍLOH.....	50
ANOTACE.....	81

Úvod

Životní styl představuje multidimenzionální sociologické téma, které svou pestrostí umožňuje (a zároveň komplikuje) způsoby jeho zkoumání a interpretace. Jde o jednu ze základních statusových charakteristik, která je těsně provázána s ostatními statusovými aspekty a je tedy tradičně významnou součástí stratifikačních výzkumů.¹

Životní styl však není jen součástí výzkumů, ale je zohledňován při tvorbě marketingových strategií pro služby a výrobky, doporučení lékařů také navazují na životní styl. Vždyť zadáním tohoto pojmu např. do vyhledavače mezinárodní internetové sítě Google.cz získáme řádově stovky odkazů.

Z historického hlediska prošla společnost poměrně dlouhým vývojem, ve kterém bývají rozlišovány následující mezníky:

počátek lidské historie, vyčlenění člověka z přírody, vznik společnosti, vydělení pastevectví a zemědělství (první velká dělba práce), organizace společnosti-tradiční státy, preindustriální civilizace, průmyslová revoluce, přechod k industriální společnosti, vědeckotechnická revoluce, navozující otázku přechodu ke společnosti postindustriální.²

V závislosti na proměny vztahu člověka a přírody se vyvíjely jak specifické způsoby výroby, tak i určité typy organizace společnosti. Tyto změny přináší vývoj společenský, politický, kulturní, který se odráží v životním stylu člověka. Bez pochyby byl jiný životní styl člověka v jednotlivých etapách vývoje společnosti, v jednotlivých segmentech společnosti jako takové. Tradiční společnost ovlivnil rozvoj průmyslové výroby a změnil způsob života lidí.

V minulosti indikovala určitá společenská pozice celkem spolehlivě celou řadu dalších charakteristik, včetně způsobu života.³

1 ŠTASTNOVÁ, Pavlína. *Životní styl – vějíř životních stylů*. Sociologický ústav AV ČR, [cit.8.3.2008] Přístup z <http://datafakta.soc.cas.cz/200008/index.htm>

2 BURIÁNEK, Jiří. *Sociologie*. Praha: Fortuna, 2003, s. 35.

3 BURIÁNEK, Jiří. *Sociologie*. Praha: Fortuna, 2003, s. 51.

V moderní společnosti lidé pracují v továrnách, v kancelářích, mají méně pohybu nebo jde jen o pohyb jednostranný. „ Rozvoj průmyslové výroby od základu změnil způsob života lidí“.⁴

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

Životní prostředí člověka lze tedy vymežit jako tu část světa (prostor, který člověka obklopuje), s níž je člověk ve vzájemném působení, tj. na člověka působí svými podněty, ovlivňuje jeho vývoj a on na tyto podněty reaguje, přizpůsobuje se a také aktivně svou prací mění.⁵

Prostředí organizace, jakou je Policie České republiky a profese policisty, jsou jedny ze základních determinantů životního stylu. Na práci závisí životní styl, neboť je ovlivněn výší finančních prostředků.

Práci věnujeme značnou část energie, kterou už potom nelze vložit jinam. Práce je pro člověka nejen zdrojem obživy, ale také všelijakého soupeření.⁶

Tato práce nemá ambice beze zbytku identifikovat všechny determinanty ovlivňující životní styl v obecnější rovině, ale cílem této práce je zčásti zmapovat základní teoretická východiska související s tématem práce, prakticky popsat a analyzovat životní styl příslušníků Policie České republiky v základních znacích životního stylu.

Předkládanou práci je možné rozdělit na dvě části. Teoretická část v kapitolách 2 a 3 zahrnuje teoretická východiska ze sociologie, psychologie, managementu a řízení lidských zdrojů. Součástí práce je praktická část zahrnující výzkumné šetření na vybraném útvaru Policie ČR s cílem zjistit základní rámec životního stylu příslušníků Policie ČR. Výzkumné šetření bylo provedeno formou anonymního dotazníku na vybraném útvaru Policie ČR.

⁴ MUCHA, Ivan. *Texty ze sociologie*. Praha:1999, 2001, s. 204.

⁵ KRAUS, Blahoslav. *Sociální aspekty výchovy*. Hradec Králové:Gaudemus, 1998, s. 21.

⁶ RENAUDOVÁ, Jacqueline. *Stres*. Praha: Práce 1993, s. 106.

1. Policie ČR

1.1 Policie ČR (organizace)

Česká republika je demokratický právní stát založený na tzv. občanském principu. Výkonná moc státu se uskutečňuje prostřednictvím státních orgánů, mezi něž patří také Policie České republiky. Role policie je definována především zákonem č. 283/1991 Sb., o Policii České republiky, nicméně pro práci policie je důležitá znalost celého právního řádu.

Základní role Policie ČR lze vymezit následovně:

- ✓ Role ochranná.
- ✓ Role sankční.
- ✓ Role reprezentační.
- ✓ Role preventivní.

Smyslem policejní práce je ochrana věcí veřejného zájmu. Je vnímána jako služba obyvatelstvu, která spočívá v ochraně životů, majetku, i každodenního pořádku. Příslušníci Policie ČR se významně podílejí na stíhání pachatelů trestných činů, ale také, a v poslední době stále více, na prevenci kriminality. Každý příslušník Policie ČR musí mít při výkonu své služby na paměti dva základní atributy: **slušného občana**, pro kterého zde je, a **zákon**, který ho vede při jeho rozhodování.

Policie ČR je bezpečnostní sbor a příslušníci Policie ČR plní úkoly ve věcech vnitřního pořádku a bezpečnosti. Klíčovými aspekty policejní byrokracie jsou: hierarchická diferenciacie (vícestupňová struktura), funkční diferenciacie (specializace a dělba práce), rutina a formalizace řízení a postupů, centralizace velení (autorita, rozhodovací oprávnění na špici organizace). Nejvyšším manažerem této organizace je policejní prezident. V rámci Policie ČR mají organizační články pevnou strukturu, která je dána organizačním řádem Policejního prezidia ČR, útvarů Policie ČR s územně vymezenou působností a útvarů s celorepublikovou

působností. Jednotlivé organizační řády jasně vymezují povinnosti, kompetence a oprávnění jednotlivých organizačních částí Policie ČR, které doplňují zákon č. 283/1991 Sb., o Policii ČR.

1.2 Policie ČR (sociální skupina)

Celý náš život probíhá v neustálém kontaktu s jinými lidmi, přičemž s některými z nich udržujeme trvalejší vztahy. Od okamžiku svého narození až do smrti komunikujeme se svým okolím, stáváme se příslušníky různých sociálních skupin, včleňujeme se do společenského dění.

Sociální skupina je sociální jednotka, která se skládá z určitého počtu osob, které vůči sobě zaujímají vztahy s více nebo méně vymezeným statutem a rolí obsahující soubor norem, které regulují chování.

Člověk zaujímá ve společnosti (a ve skupinách, jichž je členem), určitou pozici - status, který mu přisuzuje práva a povinnosti, jistou prestiž. Příslušníci Policie ČR v roce 2007 zaujímali 13. místo v žebříčku prestiž z 26 vybraných povolání.⁷ V pracovních skupinách jde především o pozici nadřízeného a podřízeného. Sociální pozice ve skupině je výsledkem působení mnoha faktorů. Naše představa o sobě je zprvu dána tradicí a výchovou, později přejímáním cizích vzorů a posléze vlastními ambicemi a prosazováním vlastní osobnosti. Určitý způsob jednání je druhými lidmi očekáván. Podle toho, jak se jedinec s tímto očekávaným jednáním ztotožňuje, je možno hovořit o vhodném nebo nevhodném plnění dané sociální role.

Skupina bývá nejčastěji definována jako soubor osob, které jsou spojeny systémem vzájemných vztahů. Pracovní prostředí vytváří formální pracovní skupiny, které vznikají na základě určitého organizačního opatření. Pracovní skupinu tvoří lidé jednoho pracoviště, které řídí bezprostředně nadřízený pracovník. V této skupině jsou lidé,

⁷ ŠKODOVÁ, Markéta. *Prestiž povolání*. Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AVČR, tisková zpráva eu70628, 28.6.2007

kteří mají odlišný domov, jsou různého stáří a pohlaví, pracují v organizaci nestejně dlouho, mají odlišné pracovní zkušenosti a liší se osobnostními vlastnostmi, názory a zájmy. Mají různé postoje a přinášejí si různé kulturní vzorce sociálního chování. Pracovní skupina vytváří v prostředí, ve kterém působí, vždy určitou společenskou atmosféru – společenské mikroklima. Každá skupina vyvíjí na své členy tlak, který je nutí k přijetí a respektování norem skupiny. Skupina nutí své členy ke konformismu, tedy k přijetí toho, co pokládá většina za správné.

V rámci Policie ČR mají organizační články pevnou strukturu, která je dána organizačním řádem Policejního prezidia ČR, útvarů Policie ČR s územně vymezenou působností a útvarů s celorepublikovou působností. Jednotlivé organizační řády jasně vymezují kompetence, povinnosti nebo oprávnění jednotlivých organizačních částí Policie ČR, které doplňují zákon č. 283/1991 Sb., o Policii ČR. Jedná se buď o organizační články, které lze charakterizovat jako malou sociální skupinu, kde se policisté dobře znají, vzájemně se stýkají a skupina má na ně velký vliv nebo organizační články, které lze charakterizovat jako velké sociální skupiny, ve kterých se jednotliví policisté nemusejí osobně znát a nepřicházejí do úzkého osobního kontaktu. Nicméně každý příslušník policie je ustanoven služebním funkcionářem s personální pravomocí na služební místo, které je součástí určitého pracovního kolektivu.

Ve srovnání s malou společenskou skupinou je kolektiv pojem užší. Každý kolektiv je skupinou, ne však naopak. Dle teorie Zalužnyje je pracovní kolektiv taková společně aktivní skupina osob, která prokázala schopnost společně reagovat na podnět nebo celý komplex podnětů. Tuto teorii ostře kritizoval A.S. Makarenko a stanovil tyto vlastnosti kolektivu:

- ✓ kolektiv nesjednocuje lidi jen společným cílem a ve společné práci ale i společnou organizací této práce,
- ✓ kolektiv musí být částí společnosti, organicky spjatou s ostatními kolektivy, kolektiv je sociální organismus, musí mít orgány řízení koordinace,

✓ kolektiv není prostým sjednocením lidí, je součástí fronty společnosti, která bojuje za její myšlenky.⁸

Práva a povinnosti člověka společně s jeho společenským statutem nazýváme role. Každý z nás hraje neustále minimálně jednu, či spíše více rolí v životě. Jedná se o obecné označení určitého způsobu jednání a chování očekávaného od osoby jejím okolím. Role se v našem životě objevují a mizí, mění se jejich obsah a v každém okamžiku jich můžeme hrát několik současně. S přijetím do služebního poměru příslušníka Policie ČR je jedinci přiřazena i společenská role, která s sebou nese povinnosti, oprávnění a společenská očekávání.

Mozaika povinností, oprávnění a společenských očekávání směrem k příslušníkovi Policie ČR je velmi široká a pestrá. Činnost vyžaduje plnou aktivitu bez ohledu na dobu, kdy je tato činnost vykonávána – pracovní den, den pracovního klidu, denní doba nebo noční doba. Na příslušníka Policie ČR jsou kladeny nejen nároky na jeho vědomostní vybavení, ale je nezbytné a žádoucí, aby byl dobře vybaven v oblasti sociální komunikace, diagnostiky (prostředí i jednice), vedení dokumentace, ale musí být současně odolný vůči fyzické i psychické zátěži.

Každý, kdo si vybere sociální roli příslušníka Policie ČR, si musí uvědomit, že mu ji nikdo nevnutil, že se pro ni rozhodl dobrovolně a že on sám nese plnou odpovědnost za její plnění. Sociální role příslušníka Policie ČR končí uvolněním nebo propuštěním ze služebního poměru policisty. Role, která je ve většině případů neměnná, je role pohlaví. Tato role je souběžná s rolí příslušníka Policie ČR. I tato role podstatně ovlivňuje jednání jedince ve skupině pracovního prostředí. Jednání a chování mezi příslušníky Policie ČR je součástí kultury organizace, kterou je Policie ČR. Je na managementu organizace, aby určil normy směrem k chování, jednání zaměstnanců a dbal na jejich respektování. Utváření skupinových norem je důležitou fází konstituování sociální skupiny. Je to systém požadavků, které se kladou na členy skupiny. Vyjadřují povahu skupiny, její cíle,

⁸ JANOUŠEK, Jaromír a kolektiv. *Sociální psychologie*. Praha: SPN, 1981, s. 12.

ideály, názory a postoje, povinnosti a práva členů, přípustné nebo nepřípustné způsoby chování v určitých situacích.

Skupinové normy obsahují tři prvky:

- ✓žádoucí a zavrhané chování,
- ✓kritéria pro hodnocení konkrétních forem chování,
- ✓sankce a tresty za odchylky od normy.

Pro skupinové normy je charakteristické:

- ✓promítají se do forem chování a jednání členů skupiny,
- ✓určují způsob a styl vzájemného chování členů skupiny,
- ✓motivují činnosti, chování a jednání členů skupiny,
- ✓vytvářejí pro jednotlivce určitou hodnotící škálu k sebehodnocení.⁹

Mezi normy, které zásadním způsobem ovlivňují formální skupinu, jakou je Policie ČR, patří zákon č. 283/1991 Sb., o Policii ČR, zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků policie ČR a na ně navazující interní akty řízení vydávané v působnosti ministra vnitra, policejního prezidenta, ředitele krajské správy, ředitele okresního ředitelství, ředitele útvaru s celorepublikovou působností. Následkem porušení některé této normy může být i ukončení služebního poměru.

Sociální pole dospělého jedince je vytvářeno vztahy s druhými lidmi, které vznikají v různé intenzitě a v rozdílných prostředích. V pracovní oblasti jsou vztahy do značné míry determinovány. Nemůžeme si volit pouze sympatické kolegy nebo jedince, kteří jsou nám blízcí svými postoji, zájmy, politickým či náboženským přesvědčením.

Člověk by si měl zachovat v procesu životních činností a způsobu myšlení vlastní individualitu, uspokojovat svou potřebu, mít vlastní správný úsudek, podle svých sil dobře pracovat, zůstat sám sebou, protože

⁹ ŠTEFANOVIČ, Josef. *Psychologie pro gymnasia*. Praha: SPN, 1987, s.199.

takový postoj pozitivně působí na práci skupiny. Takovýto postoj pomáhá vyvracet i nesprávné názory skupiny.¹⁰

1.3 Policie ČR (pracovní prostředí)

Práce představuje základní činnost a v moderní společnosti zprostředkovává směnu instituce trhu. Práce je vykonávána v určitém prostředí, které vymezujeme jako pracovní prostředí.

Na Policii ČR je možné samozřejmě pohlížet z mnoha úhlů. Je nutné ji vnímat jako prostředí člověka, které na něj působí a člověk působí na toto prostředí. Prostředí je termínem, který je často používán synonymně s termínem okolí, okolní svět. Struktura prostředí ve svých složkách, stejně tak, jako v jejich vzájemných vztazích je dynamickým jevem. Neustále vzniká, zaniká, mění se a přetváří souběžně s ontogenetickým stejně tak jako i s fylogenetickým vývojem člověka. Představuje velkou skupinu faktorů, s nimiž je člověk v interakci. Prostředí bývá děleno na fyzické, sociální, kulturní a přírodní. Prostředí organizace obsahuje sféru vztahů lidé-lidé, lidé-výsledky lidské aktivity.

Pojem prostředí je pojmem všeobecně známým a užívaným. Objevuje se jak ve vědách společenských, tak přírodních, a to často v různém pojetí. Nahlédneme-li do různých slovníků, encyklopedií či učebnic, zjistíme, že jedno mají společné. Vždy se jedná o předměty, jevy existující kolem nás, nezávisle na našem vědomí. Jedná se o určitý prostor, objektivní realitu.¹¹

Prostředí představuje velkou skupinu faktorů, s nimiž je člověk v interakci; zároveň představuje soubor vlivů, které se s jiným souborem, souborem dispozic (vloh), podílejí se na utváření sociálně-kulturní osobnosti člověka.¹²

¹⁰ ŠVIGOVÁ, Milada. *Základy podnikové personalistiky II*. Ústí n/L: Univerzita J.E.Purkyně, 1996, s. 5.

¹¹ Kraus, Blahoslav at al. *K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, s. 99.

¹² Geist, Bohumil. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria publishing, 1992, s. 314.

Prostředí je soubor jevů a procesů, obklopujících člověka během jeho života a majících pro člověka nějaký význam a hodnotu. Pracovní prostředí obklopuje člověka ve fázi jeho pracovní aktivity. Příslušník Policie ČR ovlivňuje pracovní prostředí a naopak pracovní prostředí ovlivňuje jeho. Pracovní prostředí funguje jako socializační činitel. Ani u Policie ČR není příslušník Policie ČR osamocen v rámci pracovního prostředí a není mimo něj.

Pracovní prostředí může na jedince působit pozitivně ve smyslu společensky žádoucích norem a vzorců jednání, nebo negativně. Jedinec se podmínkám pracovního prostředí přizpůsobí, anebo jsou mu podmínky nepříjemné a je nucen do nich zasahovat a měnit je ve shodě se svými zájmy a potřebami.

Na pracovní prostředí lze také pohlížet jako na souhrn vztahů mezi lidmi a lze jej vnímat i z dalších úhlů pohledu. Negativní pracovní prostředí ovlivňuje výkonnost jednotlivce, organizačního článku, ale i celé organizace.

Pracovní prostředí z hlediska materiálního

Situace je v praxi nesmírně různorodá, ale jisté je to, že bez určitého materiálního vybavení pro vytvoření potřebného zázemí nelze policejní činnosti vykonávat. Standardy jsou dány právními předpisy, ovšem stále více je tato oblast ovlivňována požadavky na hospodaření s veřejnými financemi. Pracovní prostředí příslušníka Policie ČR není jen prostor v nějakém objektu, kde je místo služebního zařazení, ale pracovním prostředím je i prostředí mimo tento objekt.

Prostředí působí na naše chování i skrze ovlivnění fyziologických pochodů v organismu. Hluk, zima nebo horko, zaměstnávají náš organismus samy o sobě a na žádoucí chování pak zbývá méně energie. Také z těchto důvodů je v současné době u Policie ČR realizován projekt P1000¹³. Součástí tohoto projektu je také rekonstrukce policejních služeben,

¹³ *Projekt P1000* [cit.11.4.2008] Přístup z:<http://www.p1000.cz/007/>

vybudování nových moderních recepcí tak, aby se zvýšil komfort občanů stejně tak jako pracovní podmínky policistů. Nové prostory recepce jsou vybaveny veškerými moderními technologiemi. Samozřejmostí je bezbariérový přístup a sociální zařízení pro hendikepované občany. Rodiče s dětmi budou moci při čekání na vyřízení svých záležitostí využít dětský koutek. Pracovníkem nové recepce bude vyškolený pracovník, který bude v pracovním poměru k Policii ČR. Další součástí projektu jsou pojízdné kanceláře. Tyto kanceláře zjednoduší práci jak dopravní, tak pořádkové policii. V současné době se automobily používají převážně při vyšetřování dopravních nehod, ale lze je použít také v případě živelných či technologických katastrof. Využívání pojízdných pracovišť je dalším krokem ke zlepšení pracovních podmínek pro policisty. Pojízdná pracoviště nabídnou odpovídající pracovní prostředí a větší možnost pohybu v terénu. Veškeré potřebné zdroje informací totiž bude mít policista k dispozici přímo ve vozidle a vyřídí tak elektronicky vše potřebné tak, jako kdyby seděl na služebně v kanceláři.

Pracovní prostředí z hlediska sociálně psychologického charakteru

Vlivy prostředí mohou jednat člověka:

- ✓ věcně podpořit, nebo být překážkou,
- ✓ jednání přímo formovat,
- ✓ mít signální funkci (anticipačně vyvolávat určité jednání).

Člověk se s prostředím a s podmínkami které jej obklopují, vyrovnává s různou mírou úspěšnosti, což je značně závislé na individualitě. V této souvislosti zmiňujeme termíny, kterými jsou:

Adaptace - je vyrovnávání se s podmínkami, s novými situacemi povahy přírodní i společenské.

Adjustace – vyrovnání se se situacemi sociálními.

Podmínky sociálně psychického charakteru jsou dány interpersonálními vztahy na pracovišti na všech úrovních, způsoby a úrovní řízení, pracovním režimem a sociálně kulturní atmosférou. Nepříznivě se může projevat nepravidelná pracovní doba, neboť policista je vystaven neustálým změnám životního rytmu. I v průběhu samotného výkonu služby se může činnost kumulovat do určitého časového úseku. Tyto podmínky jsou determinovány vztahy ve vlastní sociální skupině (viz kapitola č. 1.2.)

2 Životní styl

2.1 Vymezení pojmu

Terminologie v této oblasti není jednotná a vedle pojmu životní způsob, který postihuje především makrostrukturální stránku sociálních vlivů (ekonomické, ekologické, technické, kulturní, celospolečenské nebo skupinové procesy) a většinou se vztahuje k větším sociálním celkům, se objevují pojmy životní sloh (chápaný někdy jako optimální uspořádání forem života v jeden harmonický celek) nebo životní styl.¹⁴

Sociální skupiny, tak jejich jednotliví členové rozvíjejí v rámci historicky daných kulturních příležitostí nekonečnou řadu variant životního stylu, který chápeme jako komplex činností integrovaných určitou hodnotovou orientací. Patří do něj kromě vzdělávacích aktivit, podíl na veřejném životě, organizace běžného provozu v domácnosti, společné činnosti v rámci rodiny, způsoby trávení volného času a mnohé další.¹⁵

Pružnost chování a uvolněnost struktury jsou nezbytnými předpoklady pro vznik nové kultury a pro změnu starých způsobů.¹⁶ Vývoj ukazuje, že životní styl není neměnný a není možné jej spoutat do pevné formy obvyklých zvyklostí.

Životní styl představuje tělesnou a duševní aktivitu, stravovací návyky, utváření sociálních vazeb, zapojování do věcí veřejných atd. Životní styl představuje také kvalitu života. Životní styl, problematika kvality života a způsoby jejího ovlivnění jsou předmětem mnoha odborných prací a monografií.

¹⁴ ŽUMÁROVÁ, Monika. *Životní styl a jeho utváření*. Brno: 2001 – K otázkám sociální výchovy. s.153.

¹⁵ BURIÁNEK, Jiří. *Sociologie*. Praha: Fortuna, 2003, s. 97.

¹⁶ MURPHY, Robert F. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Praha: Slon,1999, s. 33.

Jednotlivé aktivity charakterizující životní styl vycházejí ze sfér lidského života a lze je členit do několika základních kategorií:

- ✓Aktivity orientované na práci, profesi a přípravu na ni.
- ✓Aktivity spojené s rodinou.
- ✓Aktivity v oblasti zájmové.
- ✓Aktivity směřující do společenského života.
- ✓Aktivity týkající se základních biologických a hygienických potřeb.

S určitou nadsázkou si dovolím tvrdit, že příslušníci Policie ČR mají některé osobnostní charakteristiky, v některých znacích životní styl velmi podobný právě proto, že vlastnímu přijetí do služebního poměru předchází psychologické vyšetření, zkoumání zdravotního stavu a musí být splněna určitá kritéria. Tato kritéria vycházejí z obecně platných právních norem¹⁷ a interních aktů řízení, kterými jsou blíže specifikovány požadavky. Zároveň je jejich životní styl limitován omezeními vycházejícími z obecně platné právní normy.¹⁸

Státní občan České republiky musí:

- 1.o přijetí písemně požádat,
- 2.být starší 18-ti let,
- 3.být bezúhonný,
- 4.splňovat stupeň vzdělání,
- 5.být zdravotně, osobnostně a fyzicky způsobilý k výkonu služby.

¹⁷ Z.č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, Vyhl. MV ČR č. 487/2004 ve znění Vyhl. MV ČR č. 658/2004, o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru.

¹⁸ Z.č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů

2.2 Profese policisty

Samotná profese policisty (příslušníka Policie ČR) ovlivňuje životní styl vzhledem k rytmu života v jednotlivých časových jednotkách jako jsou den, měsíc, rok.

Mozaika povinností, oprávnění a společenských očekávání směrem k příslušníkovi Policie ČR je velmi rozsáhlá. Policejní práce je aspekt sociální kontroly. Je to systematická metoda, kterou policie reaguje na chování lidí, které považuje za deviantní, problematické, zneklidňující nebo obtěžující. Policie má stálý kontakt s okrajovými skupinami, které mají nízký sociální status a náležejí k nejobtížnějším částem společnosti. Je neustále konfrontována se stinnými stránkami života společnosti. Činnost vyžaduje plnou aktivitu bez ohledu na dobu, kdy je tato činnost vykonávána – pracovní den, den pracovního klidu, denní doba nebo noční doba. Doba služby se rozvrhuje na jednotlivé směny jak v rovnoměrném tak i v nerovnoměrném rozvržení služby a příslušníkovi Policie ČR lze v důležitém zájmu služby nařídit výkon služby přesčas i služební pohotovost, která je vykonávána na určené služebně nebo v místě trvalého pobytu. Příslušník Policie ČR má nárok na 6 týdnů dovolené v kalendářním roce, služební volno v zákonem taxativně uvedených překážkách ve službě, při studiu. Na příslušníka Policie ČR jsou kladeny nejen nároky na jeho vědomostní vybavení, ale je nezbytné a žádoucí, aby byl dobře vybaven v oblasti sociální komunikace, diagnostiky (prostředí i jedince), vedení dokumentace, ale i odolný vůči fyzické i psychické zátěži. Příslušníci Policie jsou v pravidelném kontaktu s lidmi, kteří jsou rozčilení, nervózní, otřesení, vyděšení a často vůči příslušníkovi Policie ČR předem nepřátelsky naladěni. Tito lidé často v daném okamžiku neovládají úplně své jednání a vyjadřování. Příslušníci Policie ČR jsou rovněž vystaveni přímému styku s osobami pod vlivem omamných a psychotropních látek, alkoholu nebo s osobami nakaženými různými infekcemi. Plnění služebních povinností ve stresových, nepřehledných nebo nebezpečných situacích není

žádnou výjimkou a příslušník Policie je musí umět zvládnout a při tom všem mít na paměti, aby občan - zákazník Policie ČR - byl uspokojen.

Pro společnost je povolání formou ekonomické aktivity, kategorií sociální stratifikace, dává možnost formalizovat kompetence k výkonu určité práce¹⁹.

Profesní povolání vyžadují všeobecně vyšší kvalifikaci, na znalostech je založena také profesionální autorita. Tato profese je spojena s etickým kodexem, který byl vydán interním aktem řízení²⁰ policejního prezidenta, jehož teze jsou následující:

Příslušníci Policie České republiky, vědomi si svého poslání, spočívajícího ve službě veřejnosti, založeného na úctě a respektu k lidským právům, vyjadřují následující principy, jež chtějí sdílet a dodržovat.

1. Cílem Policie České republiky je chránit bezpečnost a pořádek ve společnosti, prosazovat zákonnost, chránit práva a svobody osob, preventivně působit proti trestné a jiné protiprávní činnosti a potírat ji, usilovat o trvalou podporu a důvěru veřejnosti.

2. Základními hodnotami Policie České republiky je profesionalita, nestrannost, odpovědnost, ohleduplnost, bezúhonnost.

3. Závazkem Policie České republiky vůči společnosti je prosazovat zákony přiměřenými prostředky s maximální snahou o spolupráci s veřejností, státními a nestátními institucemi, chovat se důstojně, důvěryhodně, jednat se všemi lidmi slušně, korektně a s porozuměním, respektovat jejich důstojnost, uplatňovat rovný a korektní přístup ke každé osobě bez rozdílu, v souladu s respektováním kulturní či hodnotové odlišnosti příslušníků menšinových skupin všude tam, kde nedochází ke střetu se zákony, při výkonu služby jednat taktně, korektně a vhodně uplatňovat princip volného uvážení, používat donucovacích prostředků pouze v souladu se zákonem; nikdy nezacházet s žádnou osobou krutě, nehumánně či ponižujícím způsobem, nést odpovědnost za každou osobu, která byla omezena Policií České republiky na osobní

¹⁹

Havlová, J. *Profesní dráha ve 20. století*. Praha: Karolinum, 1996, s. 7.

²⁰

Rozkaz policejního prezidenta č. 1 ze dne 21. ledna 2005, kterým se vydává Etický kodex.

svobodě, zachovávat mlčenlivost o informacích zjištěných při služební činnosti, zásadně odmítat jakékoliv korupční jednání, netolerovat tuto protizákonnou činnost u jiných příslušníků Policie České republiky, odmítnout dary nebo jiné výhody, jejichž přijetím by mohlo dojít k ovlivnění výkonu služby, zásadně se vyhýbat jakémukoliv jednání, které by mohlo být střetem zájmů.

4. Závazkem vůči ostatním příslušníkům Policie České republiky je usilovat o otevřenou a partnerskou spolupráci, dbát, aby vztahy byly založeny na základě profesní kolegiality, vzájemné úcty, respektování zásad slušného a korektního jednání; jakékoliv formy šikanování či obtěžování ze strany spolupracovníků či nadřízených jsou vyloučeny, netolerovat ani nekrýt podezření z trestné činnosti jiných příslušníků Policie České republiky a trestnou činnost neprodleně oznámit; stejně tak netolerovat ani jiné jejich protiprávní jednání či jednání, které je v rozporu s Etickým kodexem Policie České republiky.

5. Osobním a profesionálním přístupem příslušníků Policie České republiky je nést osobní odpovědnost za svoji morální úroveň a svůj profesionální výkon, chovat se bezúhonně ve službě i mimo ni tak, aby důstojně reprezentovali Policii České republiky svým jednáním, vystupováním i zevnějškem.

Profese, charakterizovaná existencí etického kodexu se vyznačuje tím, že jeho vykonavatelé mají velké pravomoci a mohou hluboce ovlivnit život svých klientů – policista má ve svých rukou bezpečnost všech. V tomto případě jde o vztahy, týkající se samotné podstaty lidského života. Tato profese je služba hodnotám vyšším, než jsou hodnoty ryze utilitaristické (užitečné, prospěchářské). Služba veřejnému zájmu, jeho nadřazenost zájmům soukromým, je primárním znakem profese policisty. U služby takového charakteru je smysluplné a věcně odůvodněné formulovat kodex mravních povinností. Základním znakem této profese je

to, že se její výkon dotýká nejpodstatnějších hodnot lidského života – zdraví, svobody, základních lidských práv.

V demokratickém právním státě policista už není pouhým nástrojem k udržení moci, ale plní vznešené poslání a jedná-li v souladu se zákonem a Etickým kodexem Policie České republiky, plně si zaslouží úctu, respekt a podporu společnosti, jejíž bezpečnost chrání i s nasazením vlastního života.

2.3 Volnočasové aktivity

Všechny aktivity v lidském životě beze sporu ovlivňují životní styl. Tyto aktivity lze dělit z hlediska různých kategorií např. času, tedy, kdy jsou provozovány. Jedním časovým hlediskem může být členění na čas pracovní a mimopracovní. V mimopracovním čase jsou provozovány aktivity zahrnující široké spektrum povinností k péči o rodinu, zajištění chodu domácnosti apod., ale také volnočasové aktivity. Volný čas však nepředstavuje jen prostor pro relaxaci a oddech, ale představuje prostor pro aktivity spojené s rozvíjením osobnosti, pěstováním zdravého životního stylu.

Ve volném čase nemusíme nutně fyzicky odpočívat. Důležitější je, že se zbavujeme povinností, požadavků a nároků, jež na nás klade prostředí. Volný čas nám umožňuje věnovat se činnostem, které děláme čistě jen sobě pro radost, a žádný jiný důvod naše činnost nemá.²¹

Na otázku: “Jak trávíte volný čas?” si mnozí z nás představí aktivity spojené se sportem a kulturou.

Sport a kultura jsou zároveň pro člověka potřebou. Organizace práce a její dělba, vyčlenily určitý volný čas a z přebytku takto vzniklé vitální energie se zrodila potřeba zábavy.

Kulturní potřeby jsou závislé na individuálně-kulturních podmínkách života jednotlivce. Vznikají ve vztahu člověk a kultura. Mají

²¹ RENAUDOVÁ, Jacqueline. *Stres*. Praha: Práce, 1993, s. 114.

individualizovaný charakter a všichni lidé je nemají ve stejné podobě ani míře. Potřeba poslouchat hudbu, navštěvovat filmová představení, divadlo, pěstovat sport, atd. je individuální u každého jedince. Uspokojování kulturních potřeb není pro existenci člověka nezbytné, ale formuje jeho životní styl.

„Kultura je termín, vymezovaný v různých rovinách a z různých aspektů a východisek“.²²

Kultura je mnohodimenzionálním sociálním útvarem, jednak výrazem určitého sociálního útvaru, jednak podmínkou, v níž se tento útvar vyvíjí. Obsahuje jak materiální výtvoř, tak výtvoř imateriální, včetně způsobu myšlení, chování, vzorů pro vnímání, uvádění do vztahů a interpretaci jevů“.²³

Pěstování sportu pro zábavu také není pro člověka nezbytné. Ale dovolím si vyjádřit názor, že sportovní aktivity pro udržení nebo zlepšování fyzické kondice by měl každý vnímat jako nezbytnost. Dobrá fyzická kondice je pro příslušníka Policie ČR jedním z důležitých předpokladů pro výkon profese.

Sport je činnost, která všeobecně přispívá ke kultivaci lidského potenciálu, a to jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické. Samo slovo „sport“ pochází z latinského „disportare“, což znamená bavit se, příjemně strávit volný čas.

„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“²⁴

Pro příslušníky Policie ČR je sport nezbytnou součástí životního stylu, neboť fyzická zdatnost je jedním z předpokladů pro přijetí do služebního poměru a pro jeho pokračování. Sport lze vnímat jako nedílnou

²² GEIST, Bohumil. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing, 1992, s. 198.

²³ GEIST, Bohumil. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing, 1992, s. 202.

²⁴ Evropská charta sportu, čl. II, 19.2.2002

součástí životního stylu příslušníků Policie ČR a zároveň jako preventivního činitele vzniku stresu.

Podle zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, je v § 15 stanoveno: „Za fyzicky způsobilého se považuje občan, který vyhovuje požadavkům na tělesnou zdatnost, jež stanoví ředitel bezpečnostního sboru služebním předpisem pro výkon služebního místa, na které má být ustanoven.“ Toto znamená, že jednotlivé služební místo má přiřazenou svou výcvikovou skupinu, což znamená, že policista, jenž je v ní zařazen je povinen pravidelně splnit předepsané fyzické testy.

Sportovní aktivity jsou z hlediska členění času součástí času pracovního, neboť příslušníci Policie ČR v rámci pracovní doby absolvují nejen prověřování fyzické zdatnosti, ale služební střeleckou a služební tělesnou přípravu v rozsahu stanoveném k služebnímu zařazení.

Pro rozvoj sportovních aktivit v rámci Policie ČR má příslušník Policie ČR možnost zapojit do činnosti sportovních klubů, které jsou sdruženy do Unie tělovýchovných organizací Policie České republiky (UNITOP ČR). Tato vznikla v roce 1990 jako občanské sdružení sportovních klubů policie, tehdy ještě jako UNITOP ČSFR, později, po rozpadu republiky, se přejmenovala na Unii tělovýchovných organizací Policie České republiky. Unie tělovýchovných organizací Policie České republiky v současné době sdružuje 121 sportovních klubů Policie České republiky s více jak 30 tisíci členy, z nichž je převážná většina policistů, zaměstnanců ministerstva vnitra nebo jejich příslušníků.

Posláním Unie je vytvářet podmínky pro rozvoj tělesné zdatnosti, zdraví a psychickou regeneraci policistům po náročné službě na ochranu zdraví a majetku občanů České republiky. Hlavně se zaměřuje na masovou sportovní činnost policistů, pracovníků ministerstva vnitra a Policie ČR ve volném čase, ale také na činnosti jejich rodinných příslušníků. Veřejností a sdělovacími prostředky je tato činnost velmi pozitivně vnímána. Již několik roků jsou spolupořadatelé akcí UNITOP ČR některé významné

podniky a organizace České republiky, které se sponzorsky podílejí na zajištění sportovních soutěží

UNITOP ČR aktivně spolupracuje s odborem sportu Ministerstva vnitra. Na úrovni krajů a okresů pak jednotlivé kluby úzce spolupracují s krajskými a okresními ředitelstvími Policie ČR na zajištění služební přípravy a na organizaci policejních mistrovství České republiky s důrazem na co nejširší zapojení policistů již v postupových kolech. Samostatně, na základě zájmu svých členů, organizuje Unie tělovýchovných organizací Policie ČR každoročně mistrovství UNITOP ČR ve vybraných sportovních odvětvích a řídí sportovní přebory a soutěže mezi členskými kluby.

UNITOP ČR je velmi aktivní i v mezinárodním měřítku. Od 23. května 1990 je řádným členem Světové unie policejních sportovních organizací (U.S.I.P.). Tato prestižní organizace sdružuje více jak 80 států světa a organizuje mezinárodní akce na úrovni policejních mistrovství světa. Sportovci UNITOPu ČR patří tradičně k nejúspěšnějším sportovcům České republiky.

V Evropě je od 16. září 1995 Unie tělovýchovných organizací Policie ČR řádným členem Evropské unie policejních sportovních organizací (U.S.P.E.), která sdružuje 35 států. UNITOP ČR se aktivně podílí i na organizaci mezinárodních akcí těchto sdružení, v roce 1996 uspořádal v Praze Policejní mistrovství Evropy v judo, silovém trojboji, vzpírání a v zápasu a v roce 1999 Policejní mistrovství Evropy v judo.

Sportovci UNITOPu ČR jsou tradičně velmi úspěšní na mezinárodních soutěžích. Přípravují se ve svých mateřských sportovních klubech policie sdružených v UNITOP ČR. Ti nejúspěšnější z nich jsou zařazeni do systému přípravy ke státní reprezentaci v resortu ministerstva vnitra. Jejich profesionálně vedená příprava probíhá v odboru sportu MV, který je tvořen 13 sportovními oddíly v Praze, Brně, Hradci Králové, Plzni, Jablonci nad Nisou a Ústí nad Labem. V řadách UNITOP ČR jsou desítky reprezentantů ČR, držitelů českých, evropských i světových rekordů v kategorii dospělých i juniorů. Tito sportovci se pravidelně zúčastňují letních

a zimních olympijských her, mistrovství světa a mistrovství Evropy, kde pro Českou republiku vybojovali olympijská vítězství, mistrovské tituly a celou řadu medailí. Také pro nastávající vrcholné světové soutěže jsou naši sportovci velkým příslibem úspěšné reprezentace České republiky. UNITOP ČR sdružuje v současné době 121 sportovních klubů policie s více jak 30 tisíci členy z toho 11 500 policistů a zaměstnanců ministerstva vnitra a Policie České republiky.

V souvislosti se státní sportovní reprezentací má příslušník Policie ČR nárok na služební volno s poskytnutím služebního příjmu.

Nedostatek pohybu má vážný dopad na lidské zdraví. Dochází k poruchám metabolismu, přírůstkům na váze a zvyšování krevního tlaku, který souvisí se zvýšeným rizikem kardiovaskulárních chorob. Svaly včetně srdce přestávají účinně pracovat, člověk se cítí víc unavený a letargický a dostává se do začarovaného kruhu“.²⁵

Volný čas příslušníka Policie ČR je také limitován, a to z hlediska času a z hlediska obsahu.

Z časového hlediska je limitujícím faktorem práce konaná nad rámec pracovní doby, která zmenšuje objem času nejen na volnočasové aktivity. Základní doba služby příslušníka Policie ČR činí 37,5 hodiny týdně. V souladu se zákonem²⁶ lze v důležitém zájmu služby nařídit výkon služby přesčas nejvýše v rozsahu 150 hodin v kalendářním roce a za podmínek daných zákonem²⁷ může být těchto hodin více. Služební příjem je stanoven s přihlédnutím k případné službě přesčas v rozsahu 150 hodin v kalendářním roce. V důležitém zájmu služby lze příslušníkovi Policie ČR nařídit služební pohotovost, která je vykonávána mimo dobu služby na služebně nebo v místě trvalého bydliště.

Z obsahového hlediska je limitujícím faktorem volnočasových aktivit omezení spočívající v zákazu členství v politické straně nebo politickém

²⁵ BATTISONOVÁ, Toni. *Zvládnutý stres*. Praha: VAŠUT, 1990, s. 30.

²⁶ Z.č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů

²⁷ Z.č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů

hnutí. Příslušník policie ČR nesmí vykonávat živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a nesmí být členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost.

Na druhou stranu může příslušník Policie ČR nárokovat služební volno s poskytnutím služebního příjmu za účast ve státní sportovní reprezentaci, účast na zásahu jednotky Sboru dobrovolných hasičů, záchranné akci Horské služby, Vodní záchranné služby, za činnost vedoucího tábora pro děti a mládež, oddílového vedoucího, vychovatele, instruktora, na činnost při přednášce nebo výuce včetně zkušební činnosti, na dárcovství krve nebo dalších biologických materiálů.

2.4 Péče o zdraví

Vědci vědí stále víc, jak tělo a mozek hospodaří se zdroji, jak je ovlivňuje životní styl. V současné době je již dostatečně známo, jak na náš organismus negativně působí nejrůznější faktory, které přinesla moderní civilizace. Nevhodný životní styl, nedostatečná péče o duševní a fyzické zdraví vede k fyzickému a psychickému přepínání, a v důsledku toho i k nedostatku vnitřních zásob energie, únavě, poruchám schopnosti koncentrace, snížení psychické i fyzické odolnosti. Naopak zdravý životní styl, který zahrnuje vyváženou a pestrou stravu, vyloučení kouření, návykových a toxických látek, pravidelný a aktivní odpočinek, posilování fyzické kondice a dostatek spánku, je možné vnímat, jako nelepší prevenci v oblasti péče o zdraví.

Dobrá fyzická i duševní kondice ovlivňuje kvalitu života. Jak jsem již zmínil, při přijetí do služebního poměru příslušníka Policie ČR je jedním z hlavních kritérií zdravotní způsobilost žadatele. Zdravotní způsobilost občana posuzuje zařízení závodní preventivní péče na základě výpisu ze zdravotnické dokumentace registrujícího lékaře, výsledku lékařské prohlídky a dalších potřebných vyšetření. Osobnostní způsobilost občana posuzuje psycholog psychologického pracoviště bezpečnostního

sboru. Fyzická kondice musí odpovídat požadavkům na tělesnou zdatnost, jež je stanovena interním aktem řízení policejního prezidenta. Policista je povinen udržovat svoji fyzickou zdatnost potřebnou pro zastávané služební místo a podrobovat se jejímu ověřování služebním funkcionářem. Pokud policista dlouhodobě pozbyl zdravotní způsobilost k výkonu služby, musí být ze služebního poměru propuštěn. Oblast péče o zdraví zahrnuje povinnosti jak pro policisty, tak pro Policii ČR jako organizaci, zaměstnavatele.

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

Stres můžeme definovat jako souhrn fyzických a duševních reakcí na nepřijatelný poměr mezi skutečnými nebo představovanými osobními zkušenostmi a očekáváními. Podle této definice je stres odpověď, která zahrnuje jak fyzické, tak i psychické složky. Jinými slovy, stres je stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž – fyzickou nebo psychickou. Jiná definice charakterizuje stres jako „trvalý stav úzkosti nebo starosti, na který naše mysl i naše tělo nepřetržitě reagují, protože jejich příčina zůstává nevyřešena“. Je to tedy trvalá, avšak neúspěšná snaha získat kontrolu nad něčím, co nás udržuje ve střehu. Pro stres je typický trvale tísnivý a neuspokojivý stav, který způsobuje, že člověka vyvede z rovnováhy kdejaká maličkost. Při stresu se uplatňují obranné mechanismy, které umožňují přežití organismu vystaveného nebezpečí.²⁸

Termín „vyhoření“ se ujal v roce 1980 v USA. Vznikl z pouličního slangu, ve kterém označoval narkomana, který klesl na samé dno. V obecném slovníku toto slovo označuje nový jev, který se v této době

²⁸ BRETANOVÁ, Sue. *Nač si dělat hlavu?* Praha: Ivo Železný, 1997, s. 62.

začíná objevovat na amerických pracovištích – epidemii letargie, zoufalství, nervozity a bezmocnosti, která počala svírat lidi všech povolání a postavení. Vyhoření je ztráta motivace způsobená pocitem bezmocnosti.

Syndromem vyhoření jsou „nejvíce postižení lidé, kteří pracují ve službách, jakou jsou zdravotní sestry, poradci a policisté, kteří často mají cynický přístup ke své práci a jsou až otevřeně nepřátelští k lidem, kterým mají sloužit.“²⁹

V kontextu péče o zdraví musím zmínit i stravovací návyky, které současně považuji za určitý znak životního stylu. Tak jako životní styl je proměnná kategorie i doporučení týkající se stravovacích návyků nejsou neměnné. Stravovací návyky příslušníků Policie ČR jsou výrazně ovlivněny zejména charakteristikou profese, rozložením služeb v čase. Zejména příslušníci Policie ČR vykonávající službu s nerovnoměrně rozvrženou dobou služby nevyhoví doporučení současným trendům- pravidelné stravy.

Stolování chce čas, a škoda, že je v naší uspěchané společnosti již téměř normální, že jíme pokud možno co nejvíce a co možná nejrychleji. Dnes však jde pouze o to, abychom se nasatili co nejrychleji a hned se zase vrhli do práce.³⁰

Současná doporučení jsou zcela odlišná od doporučení „Pokud nemáme hlad – nejezme“. ³¹V případě služby policisty by v krajním případě mohlo platit „jez – pokud máš čas“.

Stravovací návyky v sobě zahrnují složku času-kdy máme jíst a složku, co máme jíst. I tato doporučení jsou velmi odlišná. V literatuře lze nalézt i následující doporučení. Nejzdravější jídla jsou ta, která se dají jíst v přirozeném neupraveném stavu.³²

Zdraví člověka je ovlivňováno i spánkem, který je nejlepší příležitostí k uvolnění a k regeneraci sil. Spánek je stejně důležitý jako

²⁹ POTTEROVÁ, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*. Olomouc: Votobia, 1997, s. 11.

³⁰ DAHLKE, Ruediger. *Program pro zdraví*. Praha: Ikar, 2006, s. 107.

³¹ BESTAROSTI, Bohuslav. *Přirozený životní styl*. Praha: ÁKA, 1991, s. 80.

³² VACEK, Jiří. *Dokonalé zdraví*. Praha 1993, s. 18.

potrava. Výkon služby v nepravidelném režimu zcela ignoruje z biologického hlediska spánkový rytmus – ve dne bdít a v noci spát.

Dospěli jsme tak daleko, že ignorujeme přírodu a posouváme spánkový rytmus, jak se nám zlíbí. Málokdo dnes žije podle slunečního rytmu, na který je náš organismus po milionech let evoluce kalibrován.³³

Setráváme-li po celý den a den za dnem v neustálém napětí, vypětí nebo spěchu, pak tento stav nás unavuje již sám o sobě.³⁴

Životní styl charakteristický nepravidelným příjmem potravy, nepravidelným a někdy spánkovým deficitem, zásadně ovlivňuje zdraví příslušníka Policie ČR.

Bezpečnostní sbor zajišťuje pro příslušníky jak zdravotní, tak psychologickou péči. Policista, jehož služební poměr trval alespoň 15 let, má nárok na ozdravný pobyt k upevnění tělesného a duševního zdraví v trvání 14 dnů v kalendářním roce. Ozdravný pobyt se provádí formou lázeňské péče nebo tělesných rehabilitačních aktivit. Bezpečnostní sbor je povinen zajistit bezpečnost a ochranu zdraví při výkonu služby a je povinen vytvářet podmínky pro bezpečné, nezávadné a zdraví neohrožující služební prostředí.

Dne 14.11 2002 zahájila provoz anonymní telefonní linka pomoci v krizi, určená policistům a zaměstnancům Policie České republiky nebo Ministerstva vnitra ČR. Linka je určena k pomoci lidem ve stavu psychické nouze, je určena k poskytování rad, informací a psychologické podpory. Tato linka je součástí systému posttraumatické intervenční péče, který byl zřízen Závazným pokynem policejního prezidenta č. 129 z roku 2001. Fungování linky je upraveno rozkazem policejního prezidenta č. 162 z roku 2002.

3 Výzkumné šetření

3.1 Cíl

³³ DAHLKE, Ruediger. *Program pro zdraví*. Praha: Ikar 2006. s. 151.

³⁴ VACEK, Jiří. *Dokonalé zdraví*. Praha 1993, s. 27.

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit základní charakteristiku životního stylu příslušníků Policie ČR na vybraném organizačním článku Policie ČR v jednotlivých základních znacích.

3.2 Metody

K provedení studie výzkumného šetření byla použita technika rozeslaného a anonymně vyplněného nestandardizovaného dotazníku, který byl vrácen tazateli zpět kurýrní poštou. Tento prostředek shromažďování informací byl využit vzhledem k malé časové náročnosti na distribuci dotazníků a sběru dat, se zaručením anonymity respondentů. Všem respondentům byl zaslán dotazník najednou a byl jim ponechán dostatečný časový prostor k jeho vyplnění, avšak návratnost dotazníků byla 94 %. Jako negativní stránku této metody vnímám, že respondent odpověděl pouze na zadané otázky. Pokud by byl například v rámci výzkumného šetření proveden rozhovor individuálně s každým respondentem, mohly by být zjištěny i jiné informace související s tímto tématem. Avšak tím, že by nebyla zaručena anonymita respondenta, mohlo by dojít k většímu zkreslení poskytnutých informací. Současně by využití této metody předpokládalo větší časovou náročnost. Dotazník obsahuje výroky a otázky zaměřené do několika oblastí životního stylu. Vzor dotazníku je uveden v příloze č. 1

Validita dat je ovlivněna vztahem dotazovaného k zadavateli, důvěrou respondenta k prováděnému šetření. Získané odpovědi jsou vypovídající o subjektivním vnímání problému ze strany respondenta. Mohou však být i záměrně zkreslovány nepravdivými údaji.

Charakteristika souboru vrácených dotazníků dle pohlaví

Pohlaví	Četnost	%
---------	---------	---

ženy	22	11
muži	178	89
Celkem	200	100

Tabulka č. 1

Charakteristika souboru vrácených dotazníků dle délky služby

Délka služby	Četnost	%
do tří let	0	0
4-10 let	42	21
11-15 let	98	49
16 - 20 let	46	23
20 let a více	14	7
Celkem	200	100

Tabulka č. 2

3.3 Charakteristika výzkumného souboru

Ze základního souboru (všichni policisté Policie ČR) byl jako výběrový vzorek pro provádění šetření vytipován organizační celek v rámci Policie ČR, útvar s celorepublikovou působností. Organizační celek byl vybrán jako kolektiv, pro který jsou typické vzájemné vztahy zprostředkované reálným obsahem společné činnosti. Základem procesů v kolektivu jsou vztahy k obsahu kolektivní činnosti, její motivace, společenský smysl, skupinové normy a hodnoty.

Výběrový soubor byl vytvořen kombinací záměrného a náhodného výběru s ohledem na poměr mezi muži a ženami. Záměrně byl vybrán soubor rovnající se počtu policistů Policie ČR útvaru s celorepublikovou působností. Na tomto útvaru bylo k roku 2008 dle platné systemizace míst 209 tabulkových míst policistů. Ke generování zkoumaného vzorku byl využit telefonní seznam přístupný pouze osobám se stupněm utajení důvěrné. Takto byl vygenerován abecední seznam odděleně za jednotlivá pohlaví o celkovém počtu 200 šetřených jednotek - 22 žen (11 %) a 178 mužů (89 %). Pro podporu validity dat, byl stanoven rozsah zkoumaného

vzorku na 100 šetřených jednotek. Na základě kvótního výběru bylo dotazováno 11 žen a 89 mužů, vždy každý x-tý, kdy $x=2$.

3.4. Interpretace výsledků šetření a diskuse

3.4.1. Volnočasové aktivity

Součástí života je široké spektrum aktivit. Jedním ze znaků, který může charakterizovat životní styl, jsou volnočasové aktivity, nebo-li způsob trávení volného času. Výzkumné šetření nemělo ambice zjistit všechny volnočasové aktivity a zajistit tak jejich výčet, ale otázky byly zaměřeny na zjištění četnosti aktivit zacílených do sportu a kultury.

	Sportuji			celkem
	denně	několikrát týdně	několikrát za rok	
ženy	36,4 %	54,5 %	9,1 %	100,0 %
muži	43,3 %	35,8 %	20,9 %	100,0 %
celkem	42,3 %	38,5 %	19,2 %	100,0 %

Tab. č. 1

Posouzením výše uvedených údajů (tab.č.1) jsem zjistil, že denně sportuje 36,4 % žen oproti 43,3 % mužů, několikrát týdně 54,5 % žen, mužů 35,8 %. Vyšší podíl mužů sportujících denně oproti ženám sportujících denně, může být spojen s rolí ženy ve společnosti. Tato role je spojena s očekáváním zajištění péče o děti, domácnost. Přesto hodnotím přístup žen ke sportovním aktivitám za aktivnější, neboť více než jedna pětina mužů sportuje pouze několikrát za rok. Přístup žen ke sportovním aktivitám může být ovlivněn také snahou o udržení si nejen dobré fyzické kondice, ale i snahou o atraktivní vzhled.

I když je frekvence sportovních aktivit mezi pohlavími různá, lze se oprávněně domnívat, že sportovní aktivity jsou běžnou součástí života příslušníků Policie ČR. Fyzická kondice je jednou z podmínek přijetí do

služebního poměru příslušníka ozbrojeného sboru a je pravidelně prověřována. Prověrky fyzické kondice jsou zaměřeny na používání donucovacích prostředků, použití služební zbraně a zahrnují několik cviků, které musí policista ve stanovených limitech zvládnout.

	Sleduji televizi		celkem
	denně	několikrát týdně	
ženy	81,8 %	18,2 %	100,0 %
muži	80,6 %	19,4 %	100,0 %
celkem	80,8 %	19,2 %	100,0 %

Tab. č. 2

Televizní přijímač v současné době patří ke standardnímu vybavení domácnosti a její sledování je běžnou součástí života. Posouzením výše uvedených údajů (tab.č. 2) jsem zjistil, že sledování televizního vysílání je součástí života více než tři čtvrtin policistů a lze sledovat jen nepatrný rozdíl mezi muži a ženami, a to ve výši 1,2 %. Předpokládám však rozdíly ve sledovanosti konkrétních televizních pořadů, neboť jejich nabídka je velice široká a divák má možnost výběru. Míra sledovanosti konkrétních pořadů, pořadů dle žánru nebyla tímto výzkumným šetřením sledována.

	Navštěvuji kino		celkem
	několikrát za rok	vůbec ne	
ženy	90,9 %	9,1 %	100,0 %
muži	91,0 %	9,0%	100,0 %
celkem	91,0 %	9,0 %	100,0 %

Tab. č. 3

Kina mají v České republice svoji tradici. V posledních letech lze sledovat zejména zvyšování počtu tzv. multikin.

Posouzením výše uvedených údajů (tab. č.3) jsem zjistil, že 90,9 % žen a 91 % mužů několikrát za rok navštíví kino. Rozdíl mezi jednotlivými pohlavími je 0,9 %. Lze se tedy oprávněně domnívat, že respondenti celkově vyjádřili postoj, že návštěva kina je součástí jejich životního stylu. Absence odpovědí, které by vypovídali o návštěvě kina denně a několikrát týdně může naznačovat přijatelný přístup sledování filmových představení. Současně lze předpokládat rozdíly žánru jednotlivých filmových představení. Současně bylo zjištěno, že 9 % respondentů kino nenavštíví vůbec. Zjistit důvody by však byl úkol pro pracovníky marketingu, kteří mají za cíl přivést do kin, co nejvíce diváků.

	Navštěvují divadlo		celkem
	několikrát za rok	vůbec ne	
Ženy	36,4 %	63,6 %	100,0 %
Muži	40,3 %	59,7 %	100,0 %
Celkem	39,7 %	60,3 %	100,0 %

Tab. č. 4

Posouzením výše uvedených údajů (tab.č.4) jsem zjistil, že návštěva divadla není častou aktivitou. Rozdíly mezi muži a ženami jsou ve výši jednotek procent. Několikrát za rok navštíví divadlo 36,4 % žen a 40,3 % mužů. Vůbec divadlo nenavštíví 63,6 % mužů a 59,7 % žen. Lze se tedy oprávněně domnívat, že respondenti k návštěvě divadla vyjádřili negativní postoj a tato aktivita není běžnou součástí jejich života

	Navštěvuji koncerty		celkem
	několikrát za rok	vůbec ne	
ženy	45,5 %	54,5 %	100,0 %
muži	34,3 %	65,7 %	100,0 %
celkem	35,9 %	64,1 %	100,0 %

Tab. č. 5

	Navštěvuji muzeum, výstavu		celkem
	několikrát za rok	vůbec ne	
ženy	18,2 %	81,8 %	100,0 %
muži	23,9 %	76,1 %	100,0 %
celkem	23,1 %	76,9 %	100,0 %

Tab.č. 6

	Zálibám a koníčkům se věnuji			celkem
	denně	několikrát týdně	několikrát za rok	
ženy	0	63,6 %	36,4 %	100,0 %
muži	13,4 %	58,2 %	28,4 %	100,0 %
celkem	11,5 %	59,0 %	29,5 %	100,0 %

Tab. č. 7

	Denní tisk čtu		celkem
	denně	několikrát týdně	
ženy	72,7 %	27,3 %	100,0 %
muži	71,6 %	28,4 %	100,0 %
celkem	71,8 %	28,2 %	100,0 %

Tab. č. 8

	Knihy čtu				celkem
	denně	několikrát týdně	několikrát za rok	vůbec ne	
ženy	54,5 %	27,3 %	18,2 %	0	100,0 %
muži	41,8 %	31,3 %	20,9 %	6,0 %	100,0 %
celkem	43,6 %	30,8 %	20,5 %	5,1 %	100,0 %

Tab.č.9

	Informace na internetu sleduji		celkem
	denně	několikrát týdně	
ženy	27,3 %	72,7 %	100,0 %
muži	17,9 %	82,1 %	100,0 %
celkem	19,2 %	80,8 %	100,0 %

Tab. č. 10

	Komunikuji-chat, ICQ				celkem
	denně	několikrát týdně	několikrát za rok	vůbec ne	
ženy	18,2 %		27,3 %	54,5 %	100,0 %
muži	9,0 %	41,8 %	13,4 %	35,8 %	100,0 %
celkem	10,3 %	35,9 %	15,4 %	38,5 %	100,0 %

Tab. č. 11

Průzkumem, který jsem provedl, jsem k volnočasovým aktivitám policistů zjistil následující. Mezi denní aktivity patří sport, sledování televize, četba knih a denního tisku. Menší frekvence aktivit je zastoupena věnování se zálibám a koníčkům, sledování informací v mezinárodní síti intranet, návštěvou kina. Do životního stylu pak nejméně patří návštěva divadla, muzea, výstavy, kumulace prostřednictvím chat, ICQ. Na základě zjištěných dat, lze mít oprávněně za to, že policista denně sportuje, denně sleduje televizi, denně čte denní tisk, knihy, několikrát týdně se věnuje zálibám a koníčkům, několikrát za rok navštíví kino, vůbec nenavštíví divadlo, koncert, muzeum, výstavu.

Jsem si vědom, že mé dotazníkové šetření je pouze orientačního charakteru, neboť celkový počet respondentů byl 79, což představuje zlomek z celkového počtu příslušníků policie ČR v České republice. Proto ani tvrzení k jednotlivým výsledkům nelze generalizovat na všechny příslušníky policie ČR.

3.4.2. Četnost sociálních kontaktů

	Setkávám se s příbuznými			celkem
	denně	několikrát týdně	několikrát za rok	
ženy	45,5 %	27,3 %	27,3 %	100,0 %
muži	26,9 %	40,3 %	32,8 %	100,0 %
celkem	29,5 %	38,5 %	32,1 %	100,0 %

Tab. č. 12

	Setkávám se se sousedy			celkem
	několikrát týdně	několikrát za rok	vůbec ne	
ženy		54,5 %	45,5 %	100,0 %
muži	6,0 %	32,8 %	61,2 %	100,0 %
celkem	5,1 %	35,9 %	59,0 %	100,0 %

Tab. č. 13

	Setkávám se se spolupracovníky (mimo pracoviště)			celkem
	několikrát týdně	několikrát za rok	vůbec ne	
ženy	9,1 %	72,7 %	18,2 %	100,0 %
muži	4,5 %	53,7 %	41,8 %	100,0 %
Celkem	5,1 %	56,4 %	38,5 %	100,0 %

Tab. č. 14

	Setkávám se s přáteli			Celkem
	denně	několikrát týdně	několikrát za rok	
ženy	27,3 %	63,6 %	9,1 %	100,0 %
muži	13,4 %	31,3 %	55,2 %	100,0 %
celkem	15,4 %	35,9 %	48,7 %	100,0 %

Tab. 15

3.4.3. Kondice

	Celkem bodů za blok otázek věnujících se kondici					celkem
	4	5	6	7	8	
ženy	9,1 %	18,2 %	9,1 %	63,6 %	0,0 %	100,0 %
muži	4,5 %	14,9 %	23,9 %	46,3 %	10,4 %	100,0 %
celkem	5,1 %	15,4 %	21,8 %	48,7 %	9,0 %	100,0 %

Tab. č. 16

Maximálně bylo možné získat 10 bodů, a to za odpovědi ano na otázky, jejichž odpovědi jsou jednotlivě sledovány v tab. č.17 až tab.č.26. Pro nejlepší výsledek platí přímá úměra, čím více bodů, tím lepší fyzická kondice.

Posouzením výše uvedených údajů jsem zjistil, že převládá bodové ohodnocení, jež představuje hladinu bodů 6-8. Tato hladina je v polovině bodového ohodnocení, jež představuje lepší fyzickou kondici, než hladina bodového hodnocení 1-5. Žádný policista nezískal maximální počet bodů 10, ani 9. Přesto lze fyzickou kondici považovat za dobrou. Maximální počet bodů nebyl získán, protože žádný muž ani žádná žena nenavštívili lékaře pro sportovce. Tato podmínka nemusí být splněna pro akceptování tvrzení dobré fyzické kondice.

	Věnujete se alespoň třikrát týdně sportu?		celkem
	ano	ne	
ženy	72,7 %	27,3 %	100,0 %
muži	74,6 %	25,4 %	100,0 %
celkem	74,4 %	25,6 %	100,0 %

Tab.č.17

	Chodíte pravidelně na procházky?		celkem
	ne	ano	
ženy	72,7 %	27,3 %	100,0 %
muži	77,6 %	22,4 %	100,0 %
celkem	76,9 %	23,1 %	100,0 %

Tab.č.18

	Je pro Vás cvičení samozřejmostí?		celkem
	ne	ano	
ženy	9,1 %	90,9 %	100,0 %
muži	26,9 %	73,1 %	100,0 %
celkem	24,4 %	75,6 %	100,0 %

Tab.č.19

	Dokážete si při běhu povídat se svým běžeckým partnerem?			celkem
	ne	ano	ne	
ženy	36,4 %	63,6 %		100,0 %
muži	52,2 %	43,3 %	4,5 %	100,0 %
celkem	50,0 %	46,2 %	3,8 %	100,0 %

Tab.č.20

	Navštívil jste někdy lékaře pro sportovce?	celkem
	ne	
ženy	100,0 %	100,0 %
muži	100,0 %	100,0 %
celkem	100,0 %	100,0 %

Tab.č.21

	Když stojíte s nataženýma nohama, dotknete se konečky prstů země?	celkem
	ano	
ženy	100,0 %	100,0 %
muži	100,0 %	100,0 %
celkem	100,0 %	100,0 %

Tab.č. 22

	Rád/a zkoušíte nové druhy sportů?		celkem
	ne	ano	
ženy	100,0 %		100,0 %
muži	73,1 %	26,9 %	100,0 %
celkem	76,9 %	23,1 %	100,0 %

Tab.č.23

	Je pro Vás problém stát minutu na jedné noze?	celkem
	ne	
ženy	100,0 %	100,0 %
muži	100,0 %	100,0 %
celkem	100,0 %	100,0 %

Tab.č.24

	Pokud jste v klidu, je Váš puls nižší než 70 tepů za minutu?		celkem
	ne	ano	
ženy	36,4 %	63,6 %	100,0 %
muži	17,9 %	82,1 %	100,0 %
celkem	20,5 %	79,5 %	100,0 %

Tab.č.25

	Je Váš obvod pasu menší než 80(u žen) nebo 90(u mužů) centimetrů?		celkem
	ne	ano	
ženy	45,5 %	54,5 %	100,0 %
muži	38,8 %	61,2 %	100,0 %
celkem	39,7 %	60,3 %	100,0 %

Tab.č.26

3.4.4. Stravovací návyky

Maximálně bylo možné získat 9 bodů, a to za odpovědi ano na otázky, jejichž odpovědi jsou jednotlivě sledovány v tab. č. 27 až tab.č.39

Pro nejlepší výsledek platí přímá úměra, čím více bodů, tím častěji odbornou veřejností doporučované stravovací návyky.

Posouzením výše uvedených údajů jsem zjistil, že převládá bodové ohodnocení, jež představuje hladinu bodů 4-5. Tato hladina je ve středové hodnotě bodového ohodnocení, jež nasvědčuje průměrnému dodržování doporučení týkajících se vhodných stravovacích návyků.

	Celkem bodů za blok otázek věnujících se stravovacím návykům					celkem
	2	3	4	5	6	
ženy		18,2 %	36,4 %	36,4 %	9,1 %	100,0 %
muži	4,5 %	29,9 %	28,4 %	28,4 %	9,0 %	100,0 %
celkem	3,8 %	28,2 %	29,5 %	29,5 %	9,0 %	100,0 %

Tab.č.27

	Snídáte každé ráno?		celkem
	ne	ano	
ženy	63,6 %	36,4 %	100,0 %
muži	67,2 %	32,8 %	100,0 %
celkem	66,7 %	33,3 %	100,0 %

Tab.č.28

Průzkumem jsem zjistil, že ze zkoumaného vzorku přibližně dvě třetiny respondentů pravidelně nesnídají. Získaná data jsou podobná jak u mužů, tak u žen. Možnou příčinou může být skutečnost, že respondenti jsou pracovníci útvaru s republikovou působností a ve většině případů na své pracoviště dojíždějí větší vzdálenosti, což je časově náročné zejména po ránu.

	Jíte minimálně 5x denně?		celkem
	ne	ano	
ženy	72,7 %	27,3 %	100,0 %
muži	86,6 %	13,4 %	100,0 %
celkem	84,6 %	15,4 %	100,0 %

Tab.č.29

Údaje zaznamenané v tabulce č. 29 vypovídají o tom, že odbornými lékaři doporučována strava 5 x denně, je u zkoumaného vzorku dodržována pouze u 15,4 % dotazovaných.

	Jíte denně ovoce a zeleninu?		celkem
	ne	ano	
ženy	63,6 %	36,4 %	100,0 %
muži	56,7 %	43,3 %	100,0 %
celkem	57,7 %	42,3 %	100,0 %

Tab.č.30

	Vypijete během dne minimálně 1,5 litrů vody (jiných nealk. tekutin)?		celkem
	ne	ano	
ženy	9,1 %	90,9 %	100,0 %
muži	4,5 %	95,5 %	100,0 %
celkem	5,1 %	94,9 %	100,0 %

Tab.č.31

	Jíte naposledy před osmou hodinou večerní?		celkem
	ne	ano	
ženy	54,5 %	45,5 %	100,0 %
muži	56,7 %	43,3 %	100,0 %
celkem	56,4 %	43,6 %	100,0 %

Tab.č.32

	Váš jídelníček je bohatý na ryby, drůbež?		celkem
	ne	Ano	
ženy	54,5 %	45,5 %	100,0 %
muži	59,7 %	40,3 %	100,0 %
celkem	59,0 %	41,0 %	100,0 %

Tab.č.33

	Váš jídelníček je bohatý na celozrnné výrobky?		celkem
	ne	ano	
ženy	81,8 %	18,2 %	100,0 %
muži	91,0 %	9,0 %	100,0 %
celkem	89,7 %	10,3 %	100,0 %

Tab.č.34

	Dopříváte si rychlé občerstvení a hotová jídla pouze ve výjimečných případech?		celkem
	ne	ano	
ženy	45,5 %	54,5 %	100,0 %
muži	40,3 %	59,7 %	100,0 %
celkem	41,0 %	59,0 %	100,0 %

Tab.č.35

	Dáváte si pozor na to, co jíte?		celkem
	ne	ano	
ženy	18,2 %	81,8 %	100,0 %
muži	29,9 %	70,1 %	100,0 %
celkem	28,2 %	71,8 %	100,0 %

Tab.č.36

3.4.5. Ostatní indikátory životního stylu

Vyhodnocením hodnot uvedených v tabulkách 37- 42, jsem zjistil, že pouze 5,1 % dotazovaných policistů a policistek kouří více jak 20 cigaret denně, 29,9 % kouří denně do 20 cigaret a 65,4 % jsou nekuřáci. Denně pije alkohol 14,1% dotazovaných, příležitostně 80,8 % a 5,1 % jsou abstinenti. Při dotazu na tělesnou váhu se při výpočtu hladiny tělesné váhy hodnotilo 72,7 % policistek a 82,1 % policistů jako osoby s normální váhou. Bylo zjištěno, že 10,3 % z dotazovaných užívá denně léky a 43,6 % užívá denně vitamíny nebo doplňky stravy. Celkově hodnotí svůj zdravotní stav 20,5 % dotazovaných jako výborný, 65,4 % jako dobrý a 18,2 % jako průměrný. Vyhodnocením uvedených hodnot lze konstatovat, že dotazovaní pracovníci policie se aktivně snaží o zdravý životní styl.

	Kouřím			celkem
	denně do 20	denně nad 20	nekuřák	
ženy	36,4 %	9,1 %	54,5 %	100,0 %
muži	28,4 %	4,5 %	67,2 %	100,0 %
celkem	29,5 %	5,1 %	65,4 %	100,0 %

Tab.č.37

Kouření v pracovní době je u pracovníků policie a na pracovištích PČR je upraveno vnitřní Nařízením ministra vnitra č. 114/1999 „Pravidla chování a zdravení u Policie ČR“. V objektech Policie ČR je povoleno kouřit pouze na místech k tomuto účelu vyhrazených. Na pracovištích, kam má přístup veřejnost, je kouření zakázáno. Policista ve služebním stejnokroji má zakázáno kouřit na veřejnosti.

	Piji alkohol (včetně piva)			celkem
	denně	příležitostně	abstinent	
ženy	9,1 %	90,9 %		100,0 %
muži	14,9 %	79,1 %	6,0 %	100,0 %
celkem	14,1 %	80,8 %	5,1 %	100,0 %

Tab.č.38

Policista ve službě má zakázáno požívat alkoholické nápoje a jiné omamné látky. Služební funkcionáři mají za povinnost pravidelně kontrolovat své podřízené. Na útvaru, kde pracují hodnocení policisté je zakázáno pít alkohol i mimo pracovní dobu, v tom případě, že policista má povoleno parkování služebního vozidla v místě bydliště.

	BMI			celkem
	podvýživa	normální váha	nadváha	
ženy		72,7 %	27,3 %	100,0 %
muži	4,5 %	82,1 %	13,4 %	100,0 %
celkem	3,8 %	80,8 %	15,4 %	100,0 %

Tab.č.39

Pro hladinu váhy dle BMI bylo použito následující rozpětí³⁵

<i>BMI</i>	<i>Kategorie</i>
<i>méně než 18,5</i>	<i>podváha</i>
<i>18,5 - 24,9</i>	<i>norma</i>
<i>25,0 - 29,9</i>	<i>nadváha</i>
<i>30,0 a více</i>	<i>obezita</i>

	Jak byste celkově ohodnotil/a svůj zdravotní stav?			celkem
	výborný	dobry	průměrný	
ženy	36,4 %	45,5 %	18,2 %	100,0 %
muži	17,9 %	68,7 %	13,4 %	100,0 %
celkem	20,5 %	65,4 %	14,1 %	100,0 %

Tab.č.40

³⁵ Výpočet BMI přístup z <http://www.vypocet.cz/bmi>

	Užíváte trvale nějaké léky		celkem
	ano	ne	
ženy	3,2 %	96,8 %	100,0 %
muži	9,0 %	91,0 %	100,0 %
celkem	10,3 %	89,7 %	100,0 %

Tab.č.41

Dotazovaní pracovníci policie hodnotí svůj zdravotní stav nejčastěji jako dobrý, trvale léky užívají v 10,3 % dotazovaných. Hodnocený soubor je složen převážně z pracovníků policie zařazených v přímém výkonu. U této skupiny pracovníků policie jsou ze strany organizace kladeny vysoké požadavky na zdravotní způsobilost. Zdravotní stav těchto policistů je pravidelně kontrolována služebním lékařem při povinných preventivních prohlídkách ve dvouletých cyklech.

	Užíváte nějaké vitaminy nebo potravinové doplňky?		celkem
	ano	ne	
ženy	63,6 %	36,4 %	100,0 %
muži	40,3 %	59,7 %	100,0 %
celkem	43,6 %	56,4 %	100,0 %

Tab.č.42

Závěr

Předložená diplomová práce na téma životní styl pracovníků Policie České republiky, jak již vyplývá z jejího názvu, se zabývala problematikou životního stylu pracovníků největší pracovní organizace v ČR, kterou Policie bezesporu je. V této práci jsem se pokusil popsat organizaci Policie, její vnitřní strukturu a vystihnout pracovníky policie jako příslušníky sociální skupiny s vlastním specifickým pracovním prostředím. Popsal jsem tuto specifickou organizaci jak z hlediska materiálního, tak sociálně psychologického. Dále jsem popsal v teoretické rovině životní styl spojený s profesí policisty.

Výzkumné šetření jsem zaměřil na zmapování volnočasových aktivit pracovníků policie ČR. Výzkumné šetření jsem provedl formou dotazníku u výběrového vzorku, pracovníků útvaru policie s celorepublikovou územní působností. Výzkumný soubor byl složen z 22 policistek a 178 policistů. Pro podporu validity dat, byl stanoven rozsah zkoumaného vzorku na 100 šetřených jednotek. Na základě kvótního výběru bylo následně dotazováno 11 žen a 89 mužů tedy vždy každý x -tý, kdy $x=2$. Dotazník byl zaměřen do několika oblastí životního stylu. Výsledky šetření jsou zaznamenány v tabulkách č. 1 – 42. Tabulky jsou v příloze č. 2. znázorněny v grafické podobě.

Šetřením bylo zjištěno, že mezi denní aktivity patří sport, sledování televize, četba knih a denního tisku. Menší frekvence aktivit je zastoupena věnování se zálibám a koníčkům, sledování informací v mezinárodní síti intranet, návštěvou kina. Do životního stylu pak nejméně patří návštěva divadla, muzea, výstavy, komunikace prostřednictvím chatu, ICQ. Na základě zjištěných dat, lze mít oprávněně za to, že policista denně sportuje, denně sleduje televizi, denně čte denní tisk, knihy, několikrát týdně se věnuje zálibám a koníčkům, několikrát za rok navštíví kino, vůbec nenavštíví divadlo, koncert, muzeum, výstavu. Fyzickou kondici dotazovaných osob lze na základě vyhodnocení získaných odpovědí

hodnotit jako dobrou. V části dotazníku zaměřené na stravovací návyky bylo zjištěno, že dotazovaní pracovníci policie nedodržují lékaři doporučená pravidla stravování a to jak kvality pokrmů, tak i pravidelnost ve stravování. Jako kladné hodnotím výsledky odpovědí, které jsou vypovídající o střídavém užívání alkoholu a léků, stejně jako o nízkém procentu kuřáků mezi hodnocenými. Celkově svůj zdravotní stav hodnotí většina dotazovaných jako dobrý.

Jsem si vědom, že mé dotazníkové šetření bylo pouze orientačního charakteru, neboť celkový počet respondentů byl 79, což představuje zlomek z celkového počtu příslušníků policie ČR v České republice. Proto ani tvrzení k jednotlivým výsledkům nelze generalizovat na všechny příslušníky policie ČR.

Ze získaných výsledků je patrné, že dotazovaní policisté se aktivně snaží o zlepšování fyzické kondice a udržení dobrého zdraví. Na tomto zjištění se jistě podílí fakt, že zdravotní stav a fyzická připravenost jsou ze strany zaměstnavatele pravidelně testovány a policista je povinen tyto testy vykonat. Je zřejmé, charakter práce u Policie se odráží ve způsobu trávení volného času. Ze strany zaměstnavatele by bylo vhodné motivovat své zaměstnance k zlepšování také jejich psychické pohody a vyrovnanosti.

K tomuto účelu by zcela jistě bylo vhodné ve větší míře podporovat volnočasové aktivity pracovníků policie směřující do společenského života, například návštěvy kulturních zařízení, muzeí, divadel apod. Udržování dobré fyzické ale zejména psychické kondice u pracovníků policie, je jedním z předpokladů, jak účelně předejít škodlivým následkům působení únavy a psychického vypětí. Důsledkem dlouhodobého působení těchto jevů bývá stres a následně syndrom vyhoření.

Seznam použité literatury

- ATTENBOROUGH, Antony et al. *Rodinná encyklopedie alternativní medicíny* (Jarmila Emerova et al.). Praha: Reader's Výběr, spol. s r.o., 1997. 400 s. ISBN 80-902069-3-X.
- BRETANOVÁ, Sue. *Nač si dělat hlavu?* Praha: Ivo železný, 1997. 62 s. ISBN 80-237-2332-4.
- BATTISONOVÁ, Toni. *Zvládnutý stres*. Praha:VAŠUT, 1990.80 s. ISBN80-7236-053.
- BESTAROSTI, Bohuslav. *Přirozený životní styl*.Praha: ÁKA, 1991. 126 s. ISBN 80-900298-5-X.
- BURIÁNEK, Jiří. *Sociologie*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2003.128 s. ISBN 80-7168-754-5.
- DAHLKE, Ruediger. *Program pro zdraví*. Praha: Ikar, 2006. 181 s. ISBN 80-249-0732-1.
- GEIST, Bohumil. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing, 1992. 647 s. ISBN 80-85605-28-7.
- HAVLOVÁ, Jitka. *Profesní dráha ve 20. století*. Praha: Karolinum, 1996. 148 s. ISBN 80-7184-220-6.
- HERZOGOVÁ, Zuzana. *Základy Filosofie a profesní etiky*. 3. vyd. Praha: Policejní akademie, 1999. 154 s. ISBN-80-7251-013-4.
- JANOUSEK, Jaromír et al. *Sociální psychologie*. 2.sv. Praha: SPN, 1984. 130 s.
- JANOVEC, Miloslav. *Braňte své zdraví, jiné nemáte a nedostanete*. Blansko: Reprocentrum, 2004. 70 s. ISBN80-239-3712-X.
- KRAUS, Blahoslav et al. *K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
- KRAUS, Blahoslav. *Sociální aspekty výchovy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. 165 s. ISBN 80-7041841-9.
- MUCHA, Ivan. *Texty ze sociologie*. Praha: 999, 2001. 223 s. ISBN80-86391-04-3.
- MURPHY, Robert, F. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Praha: Slon, 1999. 267 s. ISBN80-85850-53-2.
- POTTEROVÁ, A.Beverly(1994). *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*(Věra Moravcová). Olomouc: Votobia, 1997. 260 s. ISBN 80-7198-211-3.
- RENAU, Jacqueline. *Stres*. Praha: Práce, 1993. 137 s. ISBN 80-208-0297-5.
- ŠKODOVÁ, Markéta. *Prestiž povolání*. Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR. Tisková zpráva eu70628, 28.6.2007

ŠRÁMOVÁ, Blandína. *Osobnost v procese ontogenézy*. Bratislava: Melius, 2007. 166 s. ISBN 978-80-969673-0-0.

ŠŤASTNOVÁ, Pavlína. *Životní styl – vějíř životních stylů*. Sociologický ústav AV ČR, [cit. 8.3.2008] Přístup z <http://datafakta.soc.cas.cz/200008/index.htm>

ŠTEFANOVIČ, Jozef. *Psychologie pro gymnázia a pedagogické školy*. Praha: SPN, 1974. 323 s.

ŠVIGOVÁ, Milada. *Základy podnikové personalistiky II*. Ústí n/L: Univerzita J.E. Purkyně, 1996. s. 65.

VACEK, Jiří. *Dokonalé zdraví. Způsoby jeho dosažení a udržení*. Praha: vl.n.1993. 167 s.

Seznam příloh

Příloha č. 1 - výzkumný dotazník

Příloha č. 2 - grafické znázornění hodnot získaných výzkumným šetřením,
zaznamenaných v tabulkách č. 1 - 42

Příloha č. 1

DOTAZNÍK

Vážená kolegyně, vážený kolego.

Jsem studentem Univerzity Palackého v Olomouci a zpracovávám diplomovou práci na téma **Životní styl policistů**. Součástí této práce je také realizace výzkumného šetření. Vaše odpovědi jsou důležitým zdrojem informací pro poznání a sledování životního stylu konkrétní sociální skupiny. Získaná data budou použita pro tuto práci, bude zachována Vaše anonymita a anonymita útvaru, kde je výzkumné šetření realizováno. Žádám Vás o několik minut Vašeho času a prosím o jeho pravdivé vyplnění.

K vygenerování souboru respondentů byl použit telefonní seznam. Reprezentativní vzorek zohledňuje poměr žen a mužů. Jednotlivé podíly souboru byly seřazeny dle abecedy a byl vybrán každý k-tý tak, aby byl vytvořen soubor rovnající se počtu 100 respondentů. Vzhledem k ceně poštovního byla pro distribuci a sběr dotazníků zvolena kurýrní služba v rámci organizace.

Vyplněný dotazník zašlete, prosím, na níže uvedenou adresu do 15.9.2008.

Děkuji za spolupráci
Zdeněk Sláma*

** Z důvodu zachování anonymity respondenta byla adresa uvedena pouze na odeslaných výtiscích*

Jednotlivé části vyplňte dle pokynů.

A) Volnočasové aktivity – označte křížkem jednu z možností u každého výroku.

Výrok	Denně	Několikrát týdně	Několikrát za rok	Vůbec ne
Sportuji				
Sleduji televizi				
Navštěvuji kino				
Navštěvuji divadlo				
Navštěvuji koncerty				
Navštěvuji muzeum, výstavu				
Zálibám a koníčkům se věnuji				
Denní tisk čtu				
Knihy čtu				
Informace na internetu sleduji				
Komunikuji – chat, ICQ				

B) Četnost sociálních kontaktů- označte křížkem jednu z možností u každého výroku.

Setkávám se:	Denně	Aspoň 1x týdně	Několikrát za rok	Vůbec ne
s příbuznými				
se sousedy				
spolupracovníky (mimo pracoviště)				
s přáteli				

C) Kondice - v této části můžete sami zjistit, jak jste na tom s kondicí. Označte křížkem Vaši odpověď ke každé otázce.

Otázka	ANO	NE
Věnujete se alespoň třikrát týdně sportu?		
Chodíte pravidelně na procházky?		
Je pro Vás cvičení samozřejmostí?		
Dokážete si i při běhu povídat se svým běžeckým partnerem?		
Navštívil jste už někdy lékaře pro sportovce?		
Když stojíte s nataženýma nohama, dotknete se konečky prstů země?		
Rádi zkoušíte nové druhy sportů?		
Je pro vás problém stát minutu na jedné noze?		
Pokud jste v klidu, je Váš puls nižší než 70 tepů za minutu?		
Je Váš obvod pasu menší než 80 (u žen) nebo 90 (u mužů) centimetrů?		
Celkem		

Sečtěte si všechny odpovědi **ANO**. Čím více jich máte, tím lepší je Vaše kondice.

D) Stravovací návyky - v této části můžete sami zjistit, jak vyvážené a zdravé je Vaše stravování. U každé otázky vyznačte Vaše odpověď.

Otázka	ANO	NE
Snídáte každé ráno?		
Jíte minimálně 5x denně?		
Jíte denně ovoce a zeleninu?		
Vypijete během dne minimálně 1,5 litru vody?		
Jítí naposledy před osmou hodinou večerní?		
Váš jídelníček je bohatý na ryby, drůbež?		
Váš jídelníček je bohatý na celozrnné výrobky?		
Dopřáváte si rychlé občerstvení a hotová jídla pouze ve výjimečných případech?		
Dáváte si pozor na to, co jíte?		
Celkem		

E) Ostatní – Vaši odpověď zakroužkujte

Kouřím – denně do 10 cigaret, denně do 20 cigaret, denně více než 20 cigaret, příležitostně, jsem nekuřák

Alkohol piji (včetně piva) – denně, příležitostně, jsem abstinent

Můj BMX je

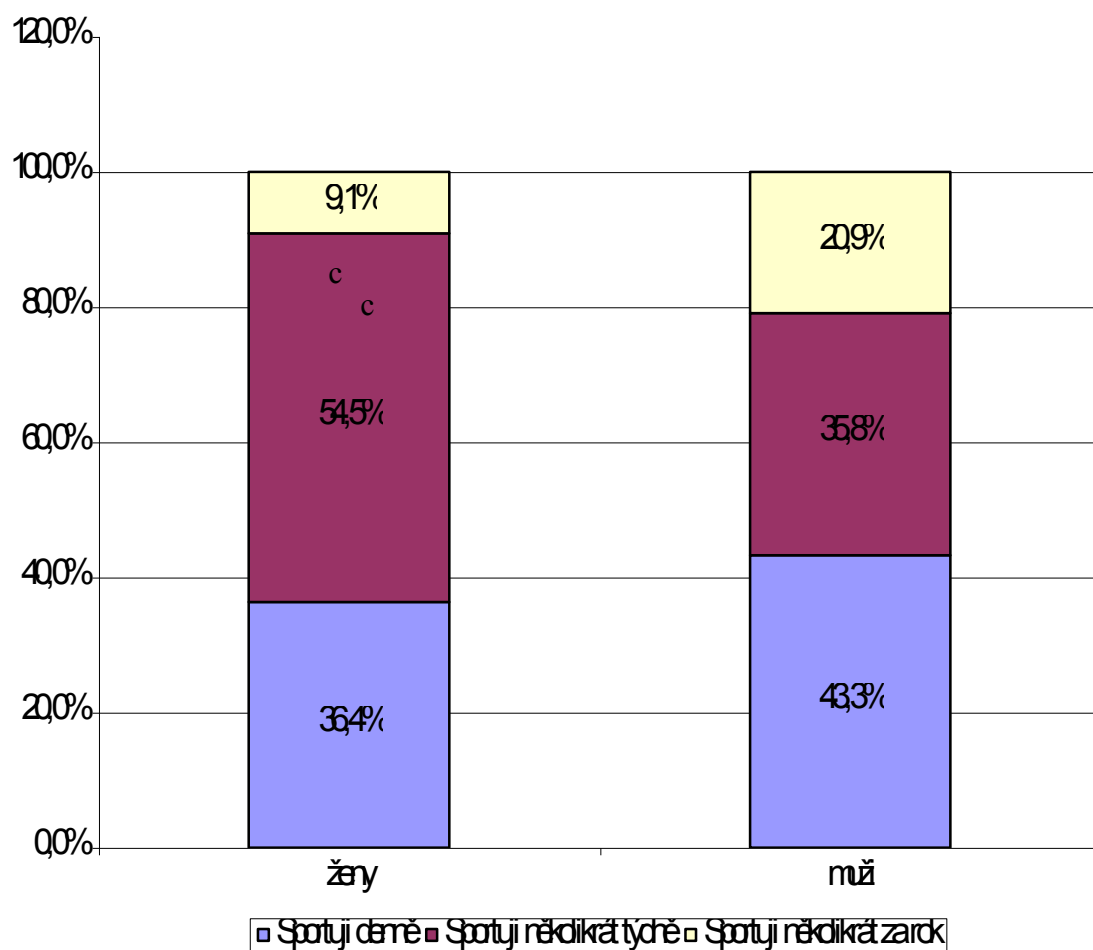
Jak byste celkově ohodnotil svůj zdravotní stav?

Výborný, dobrý, průměrný, špatný

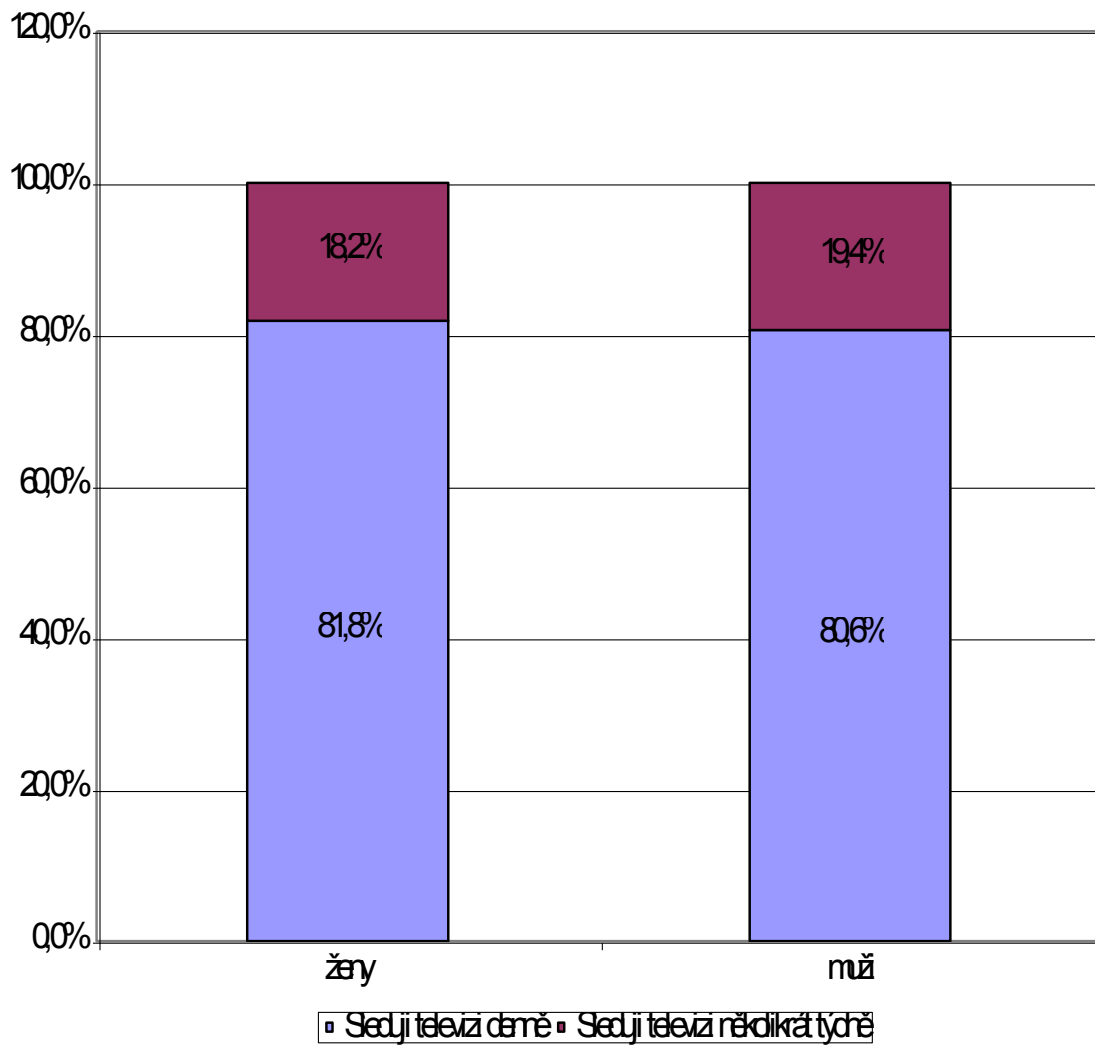
Užíváte trvale nějaké léky? ANO NE

Užíváte nějaké vitaminy nebo potravinové doplňky. apod. ANO NE

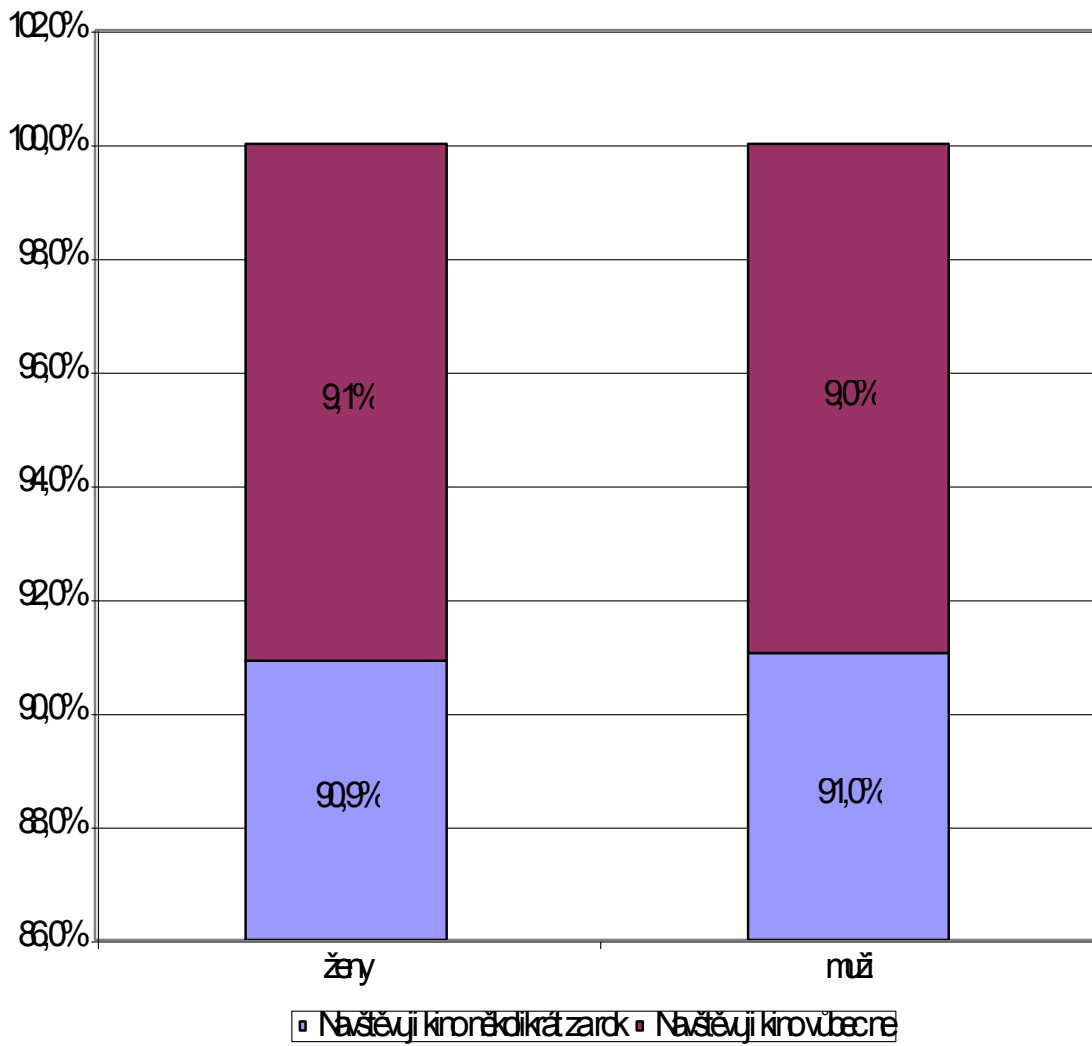
Graf 1



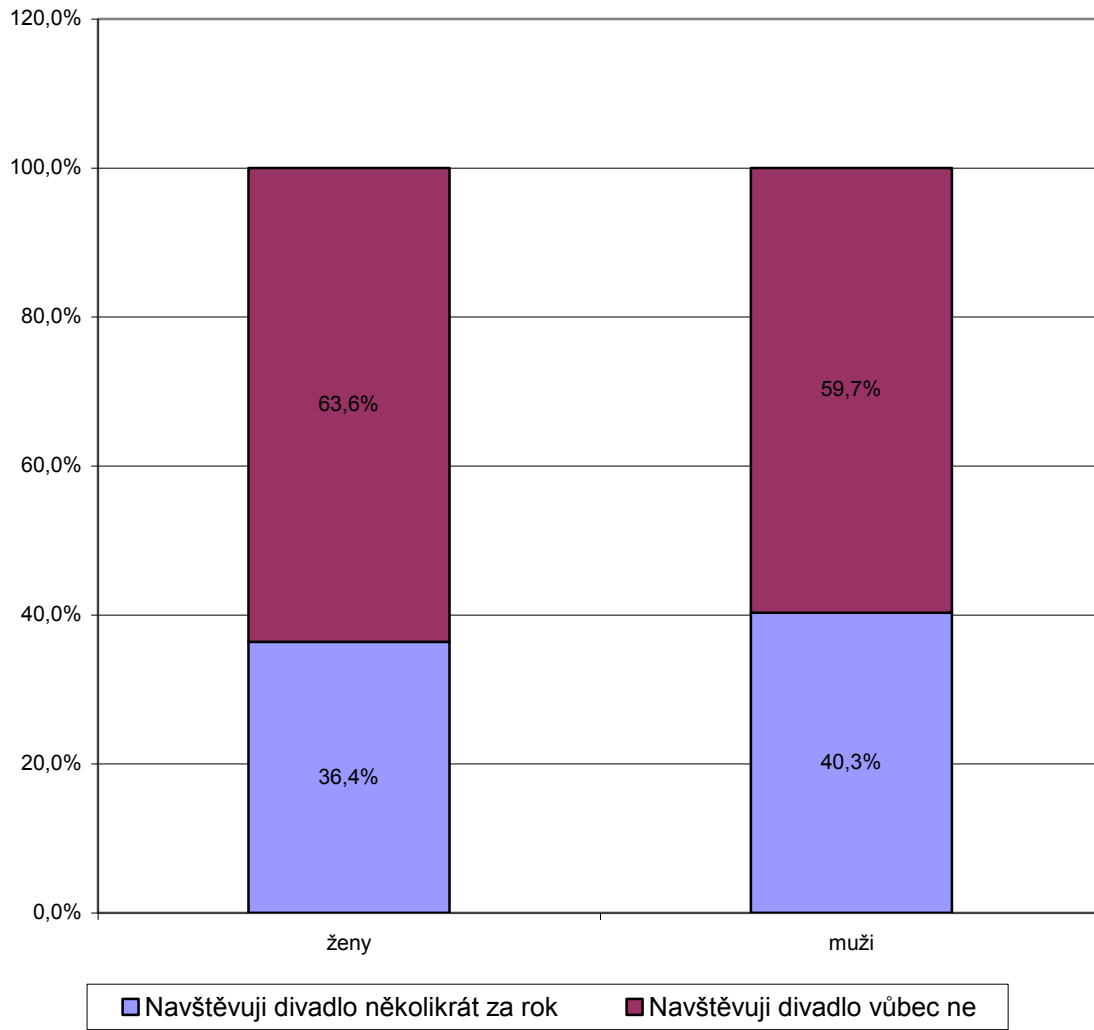
Graf 2



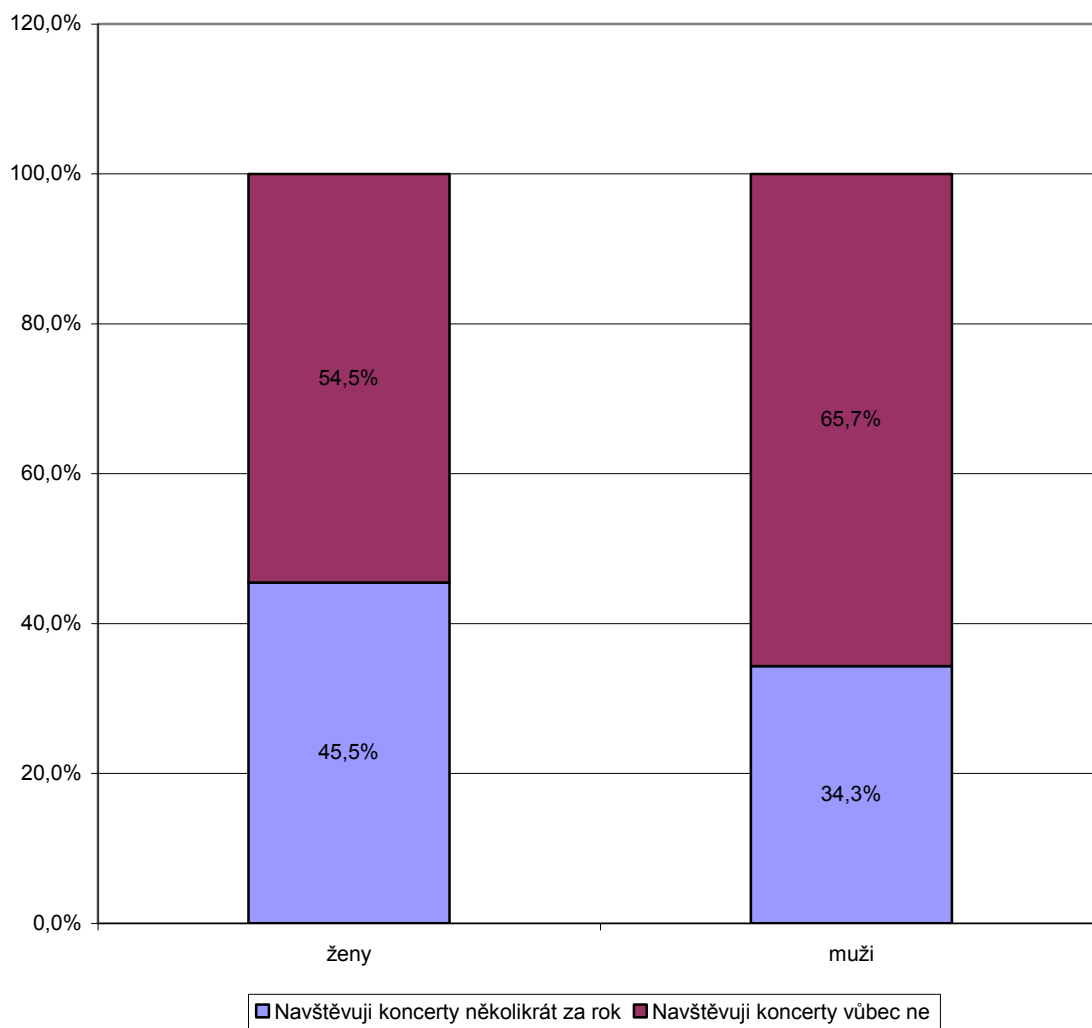
Graf 3



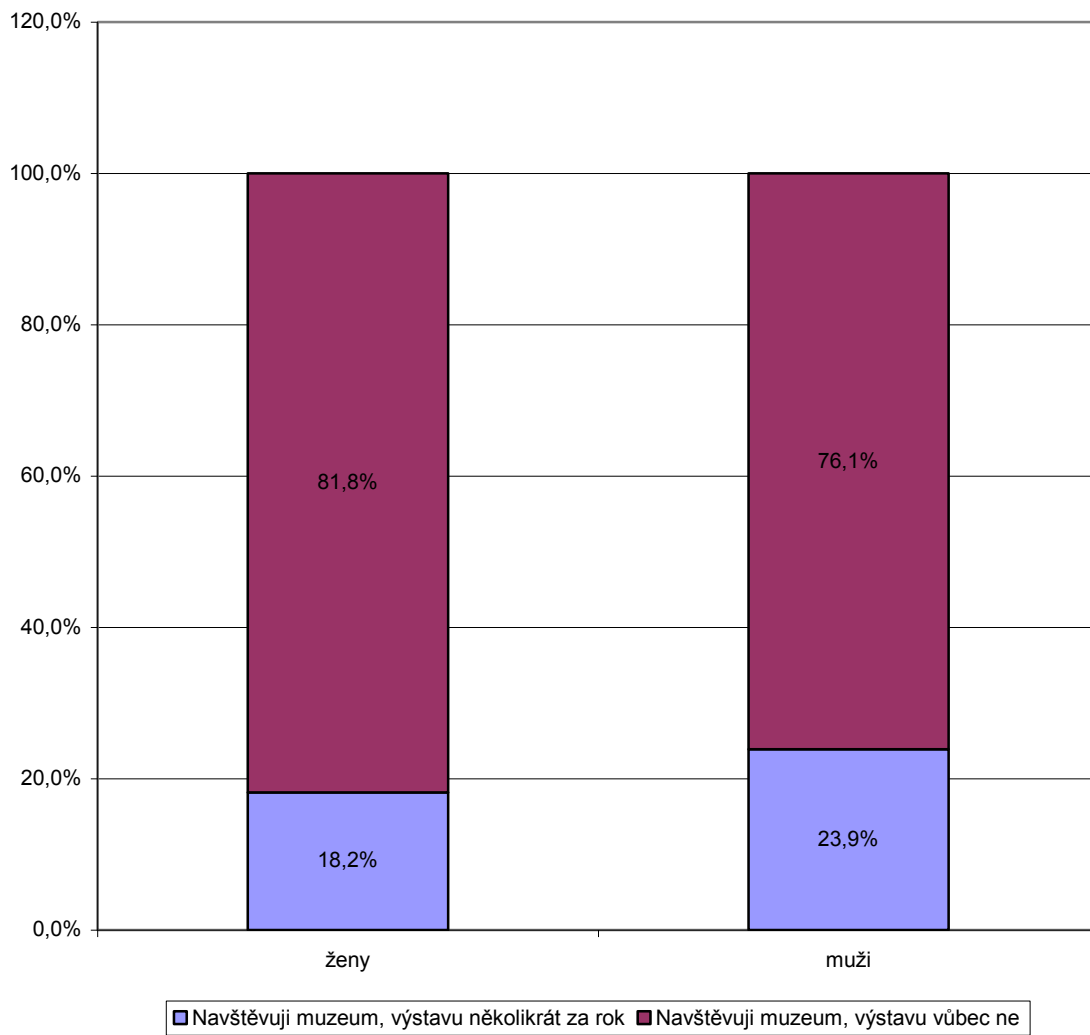
Graf č. 4



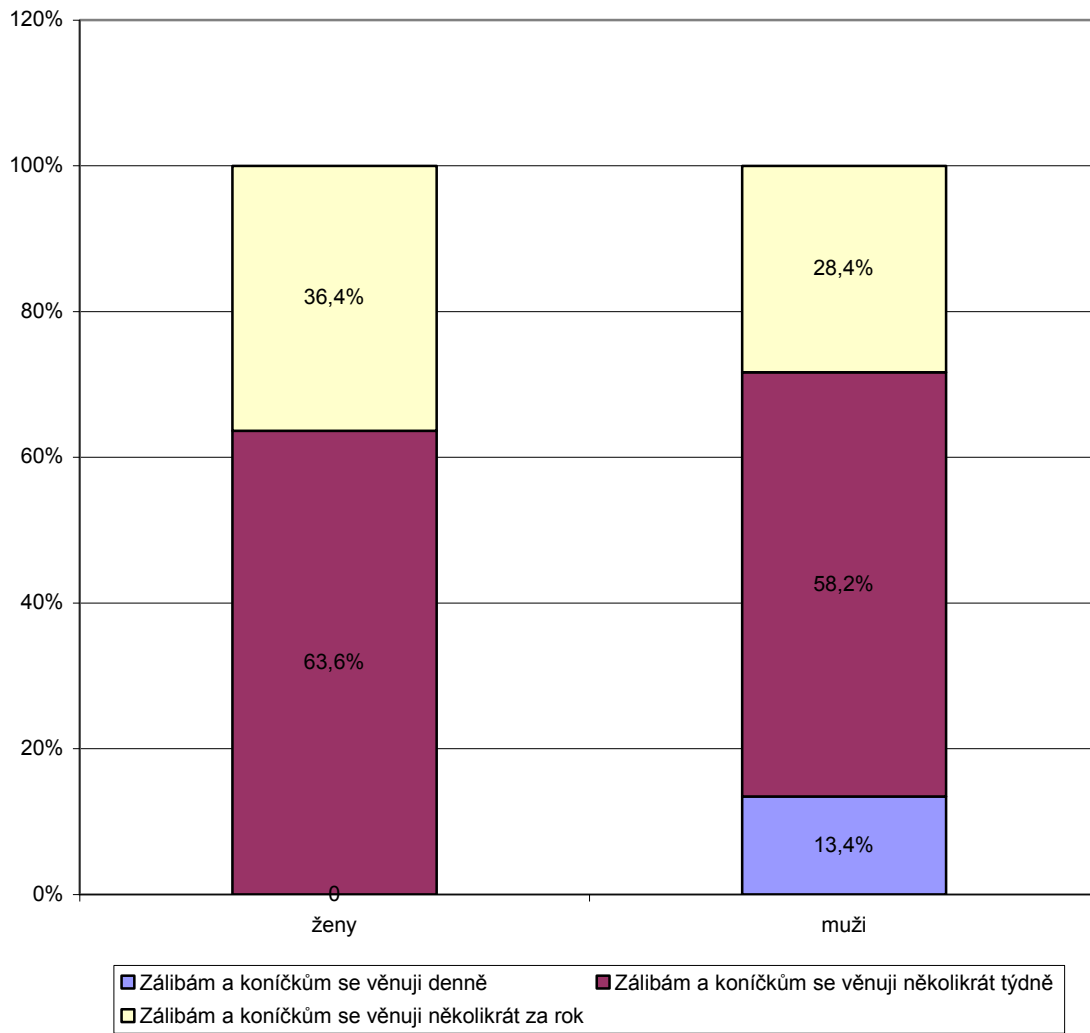
Graf č. 5



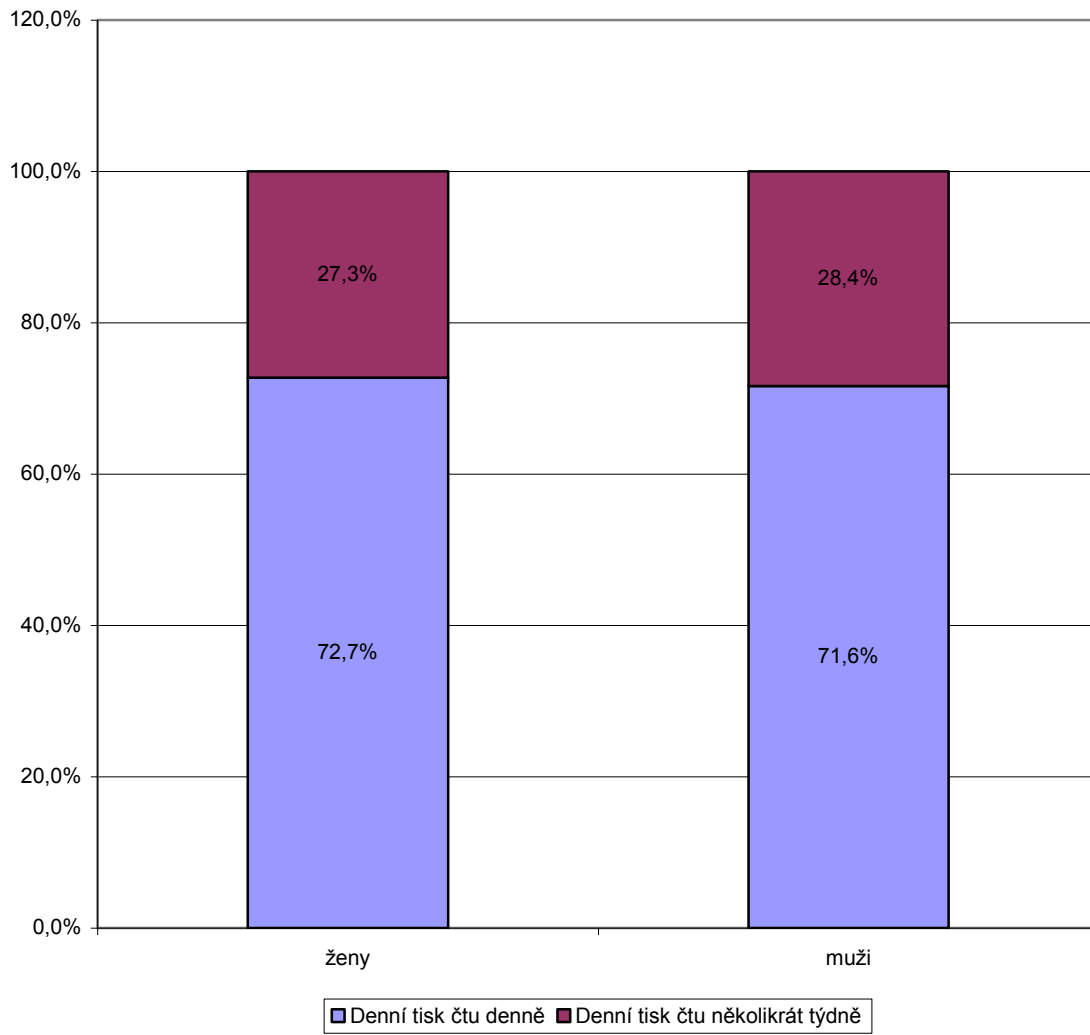
Graf č. 6



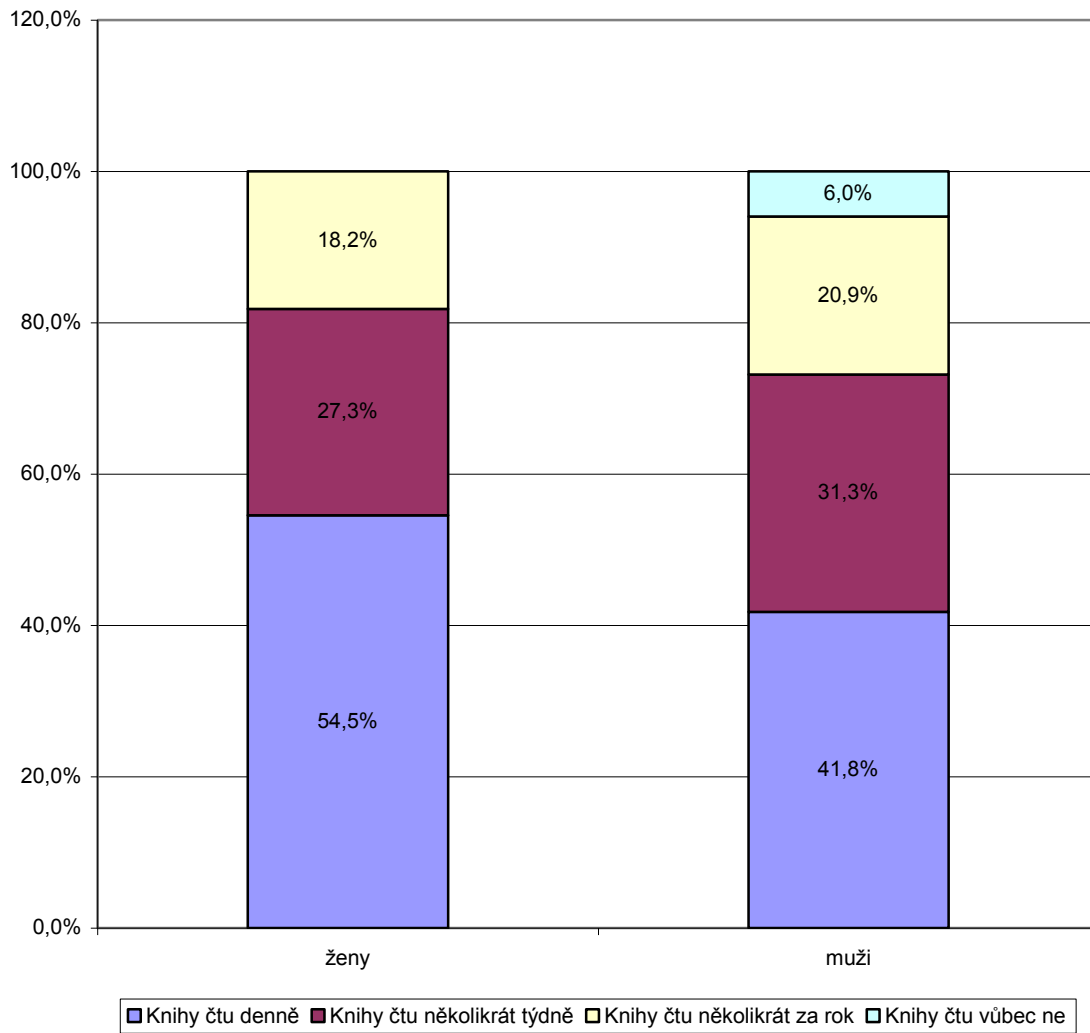
Graf č. 7



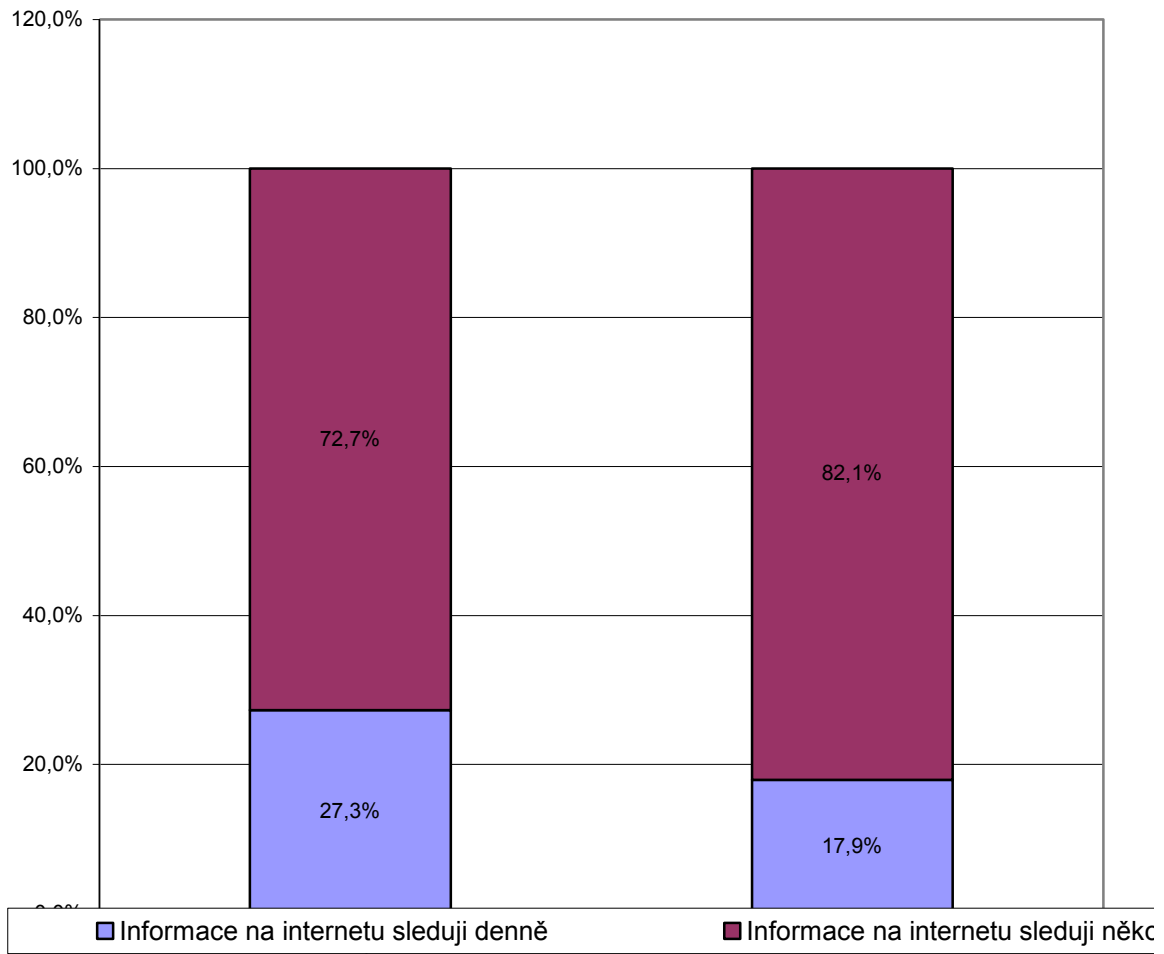
Graf č. 8



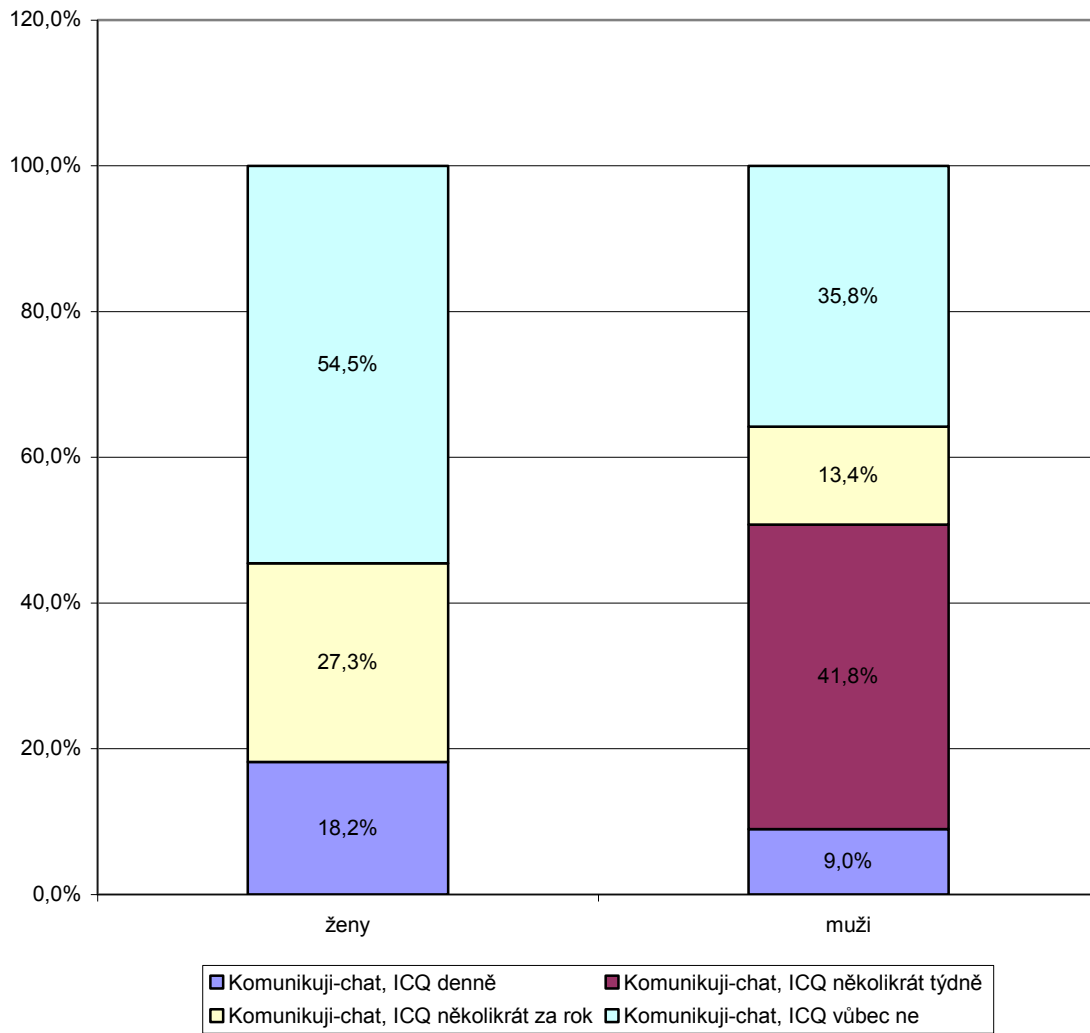
Graf č. 9



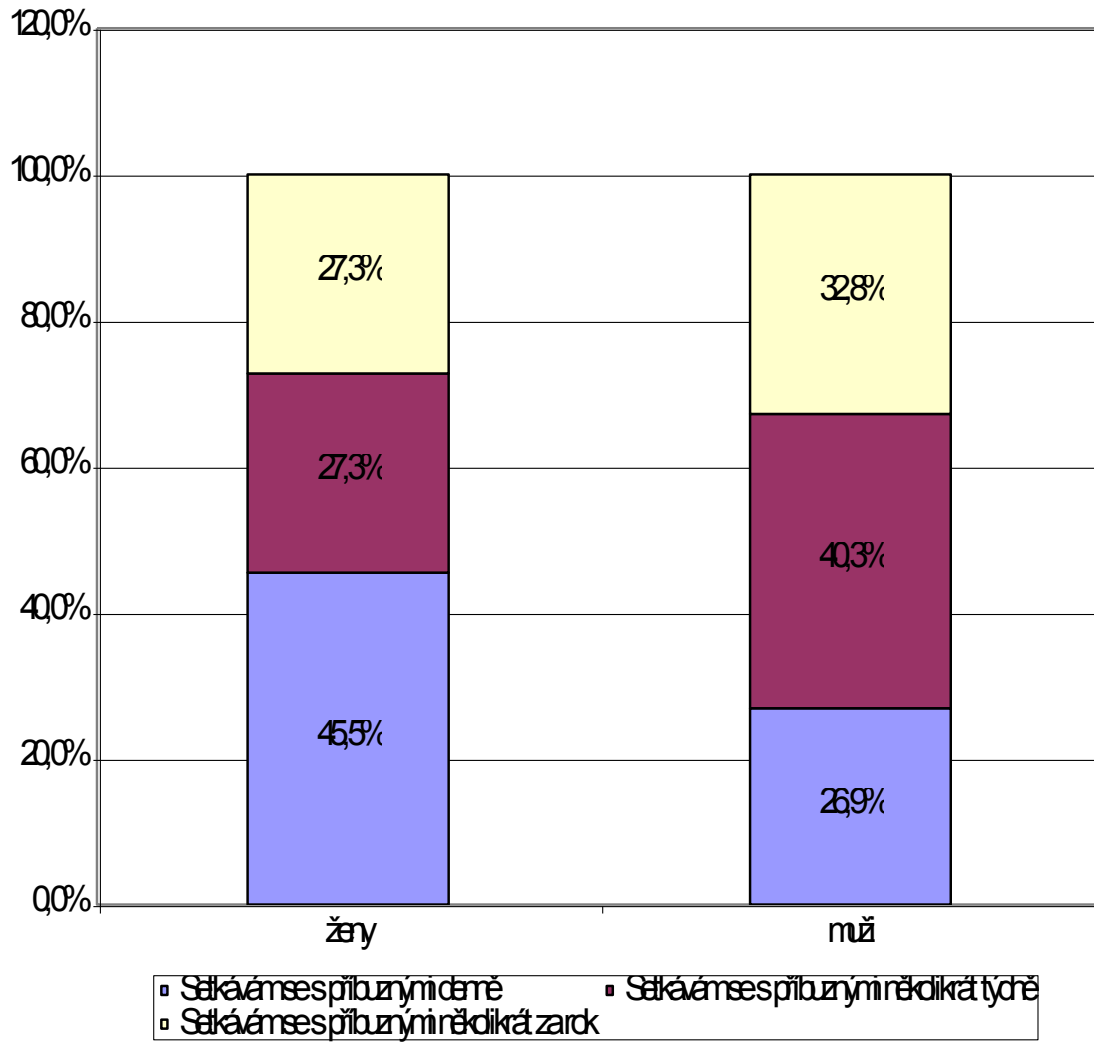
Graf č. 10



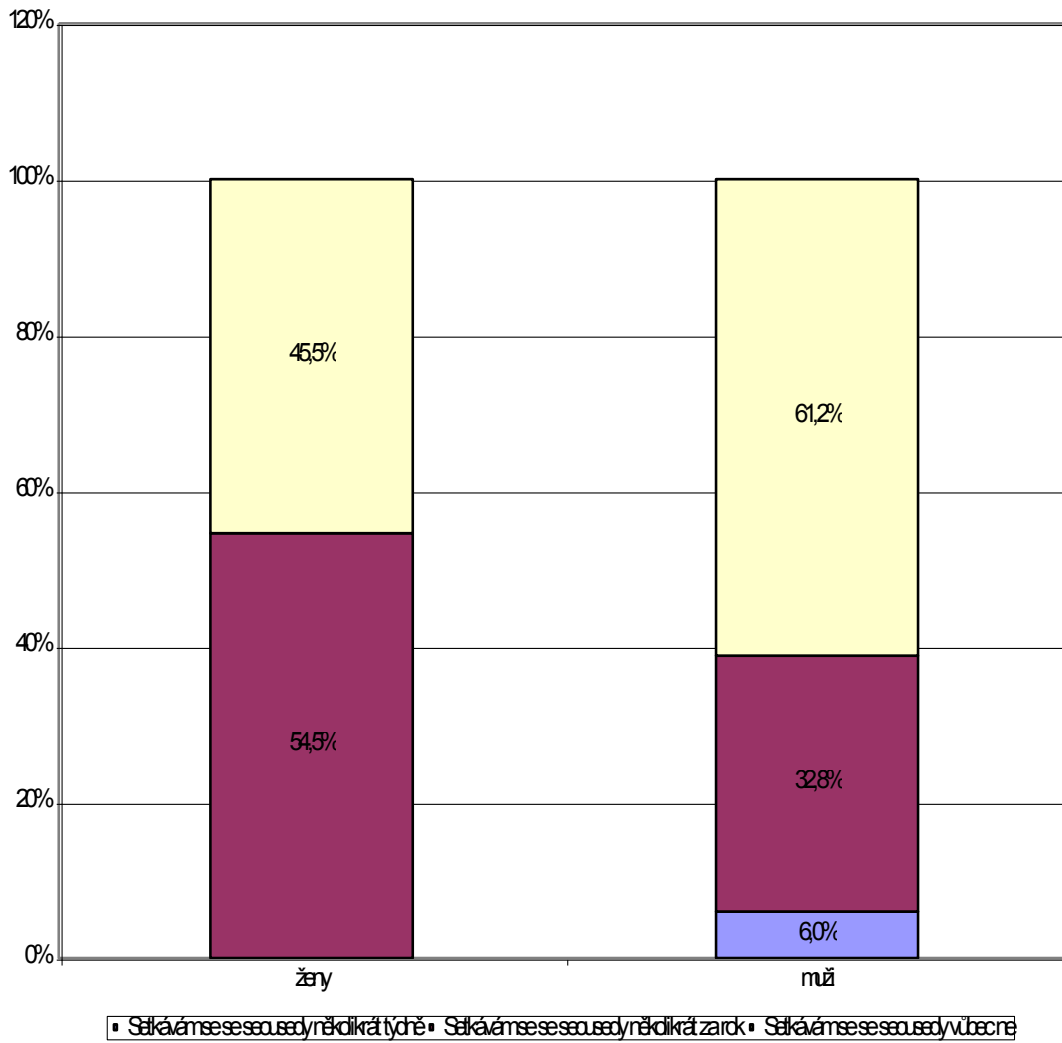
Graf č. 11



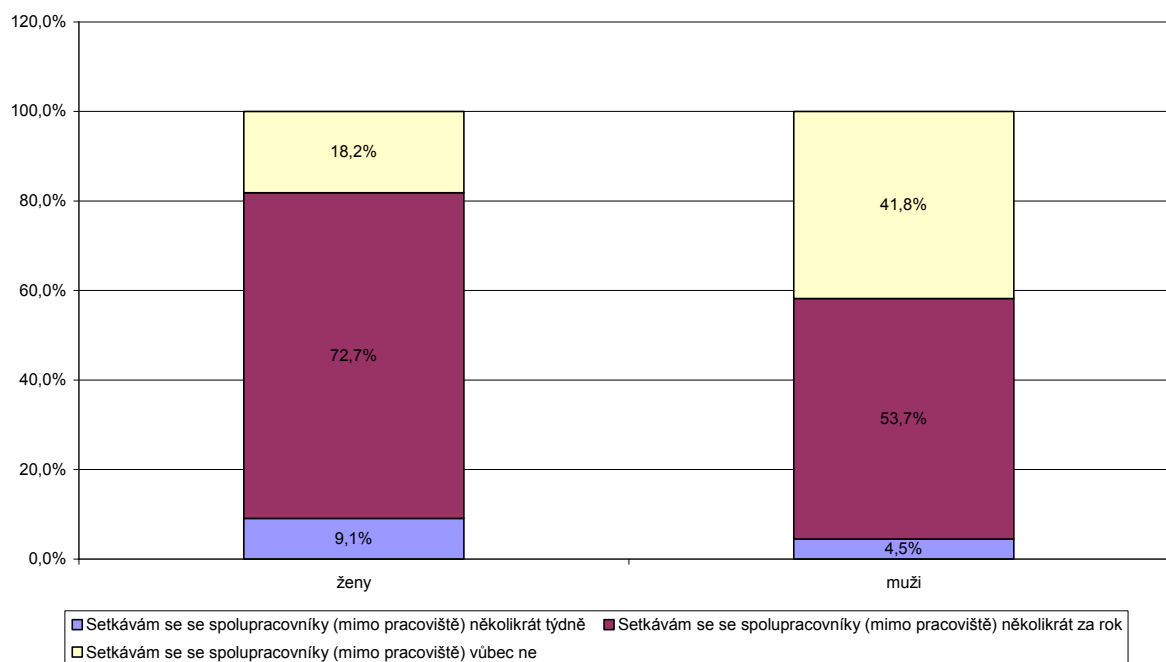
Graf č 12



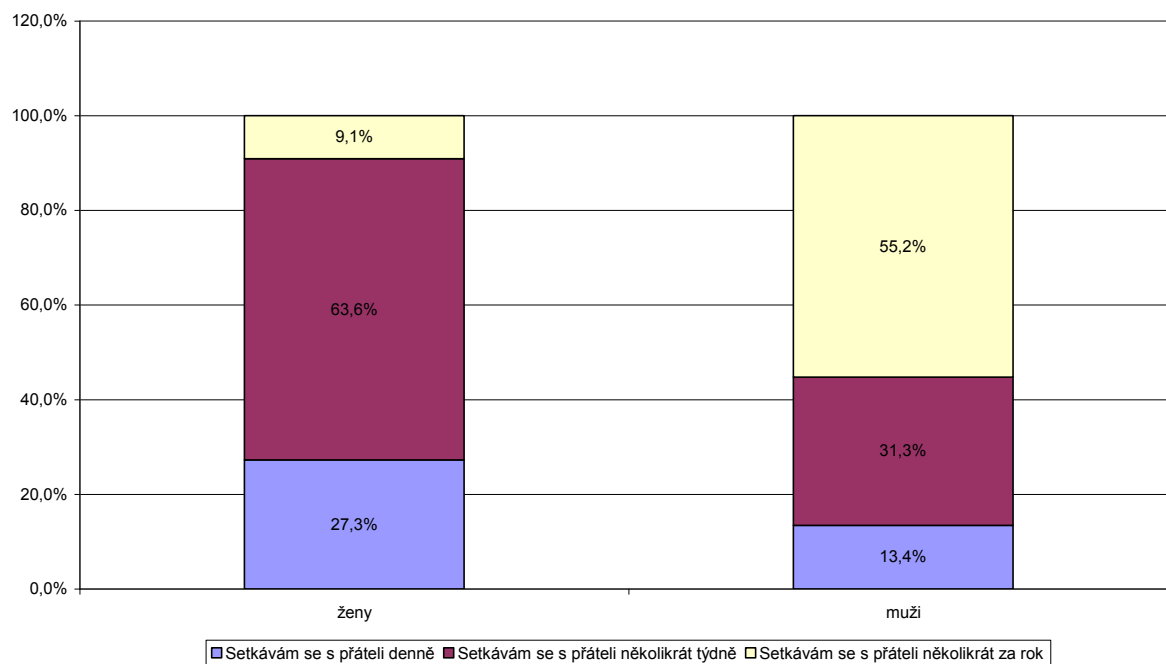
Graf č. 13



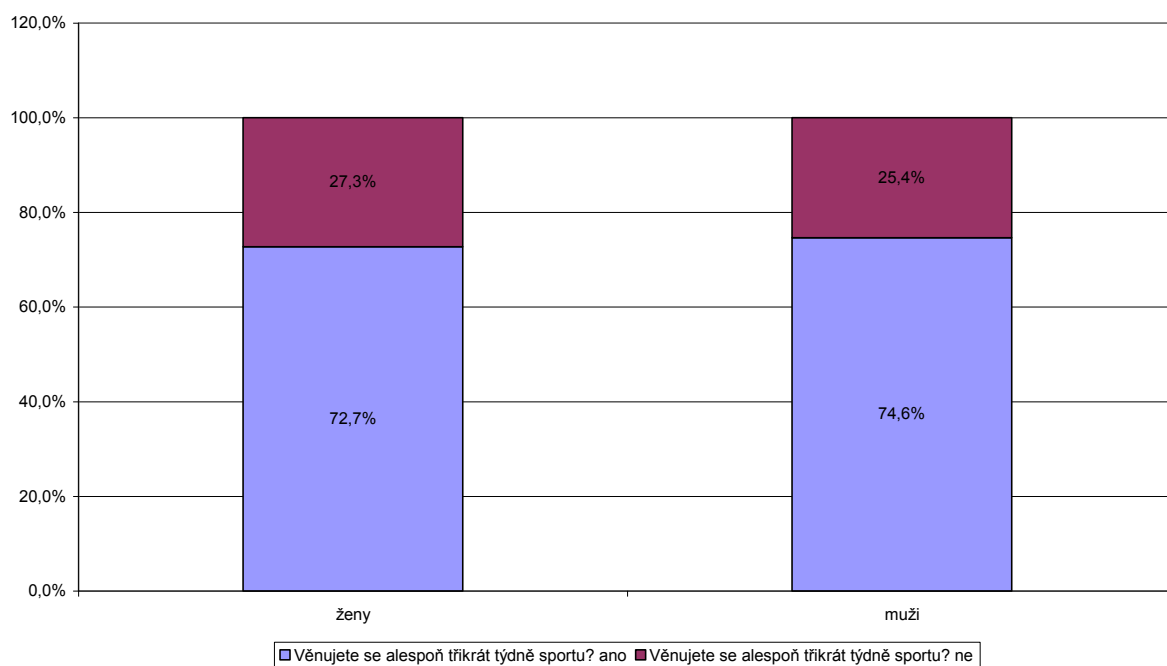
Graf č. 14



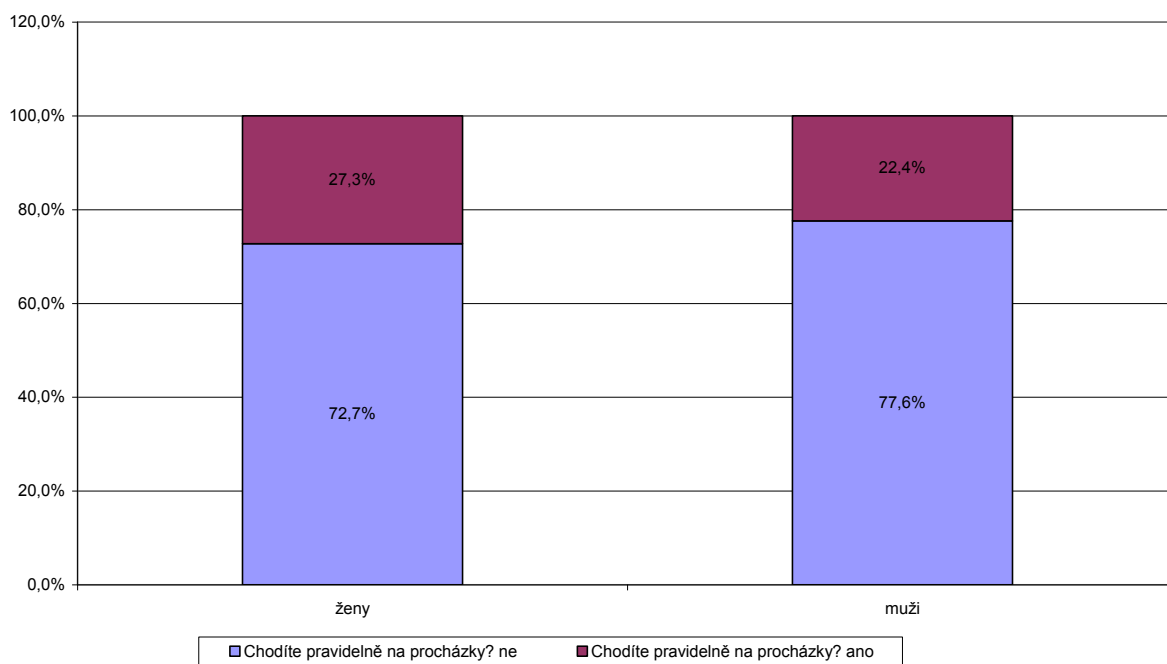
Graf č. 15



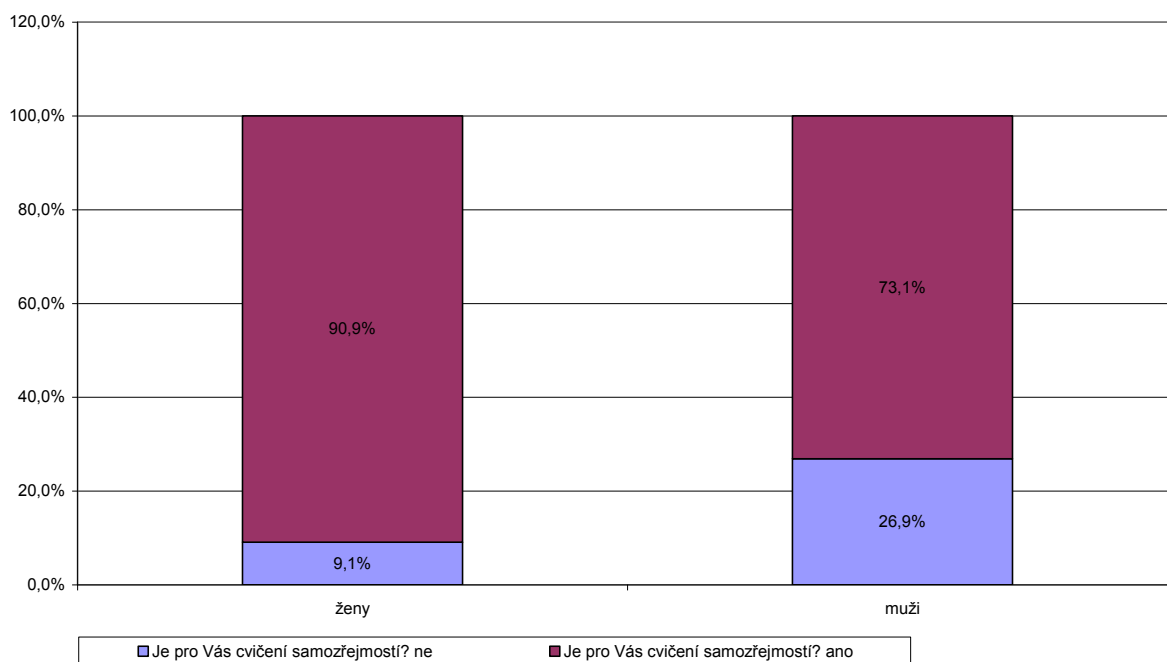
Graf č. 17



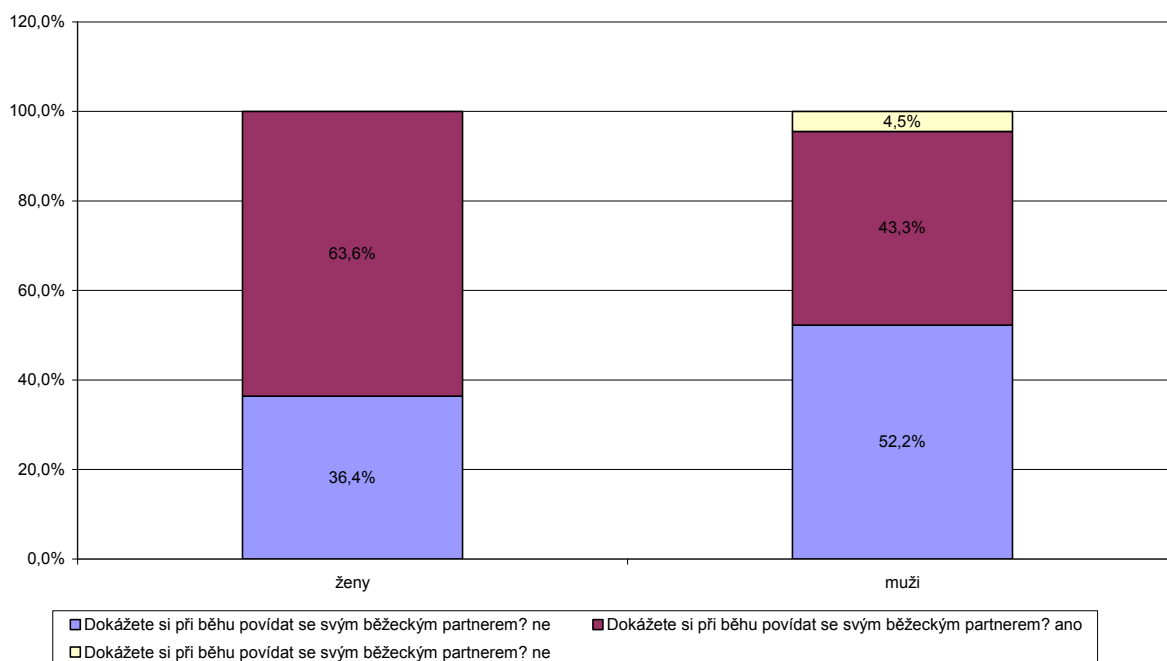
Graf č. 18



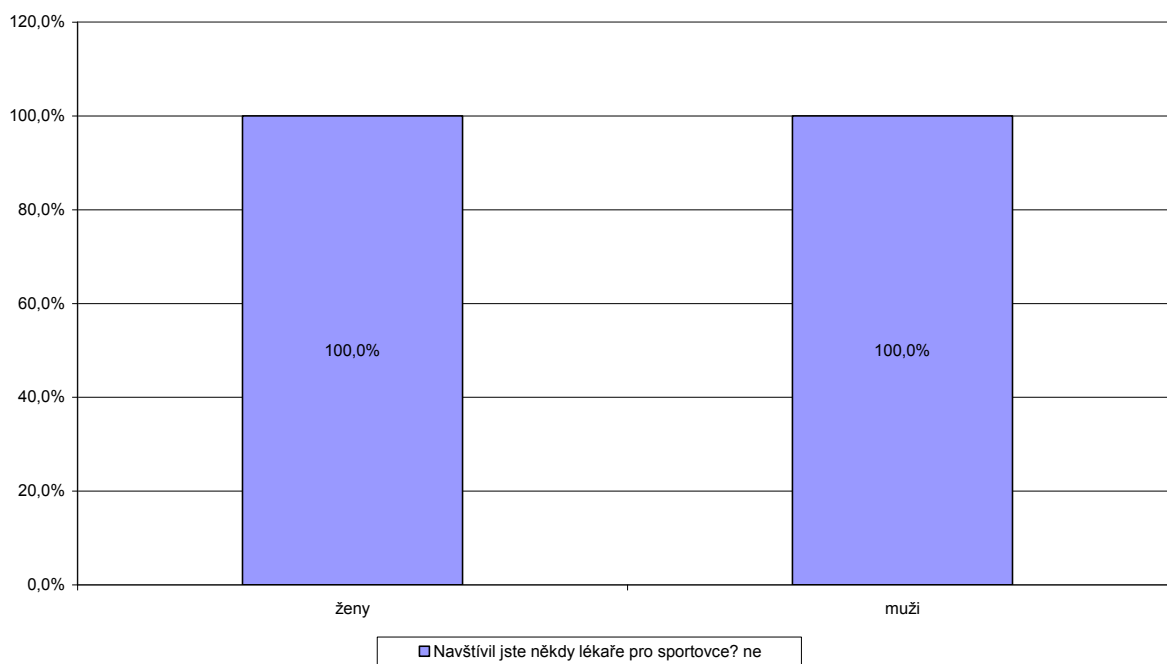
Graf č. 19



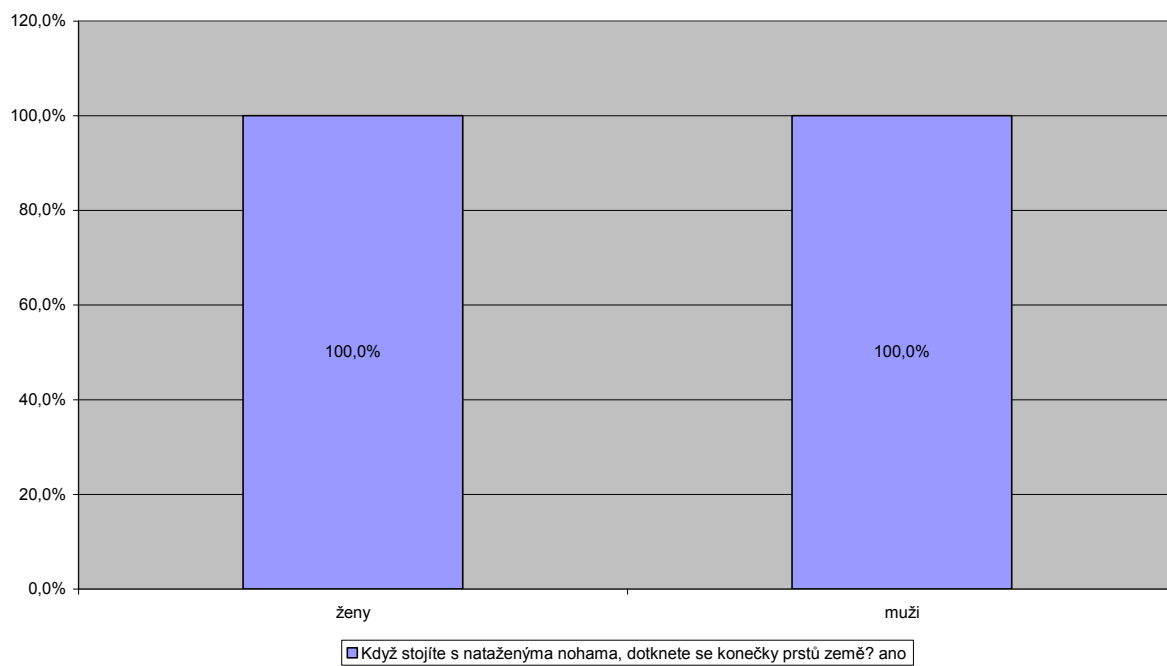
Graf č. 20



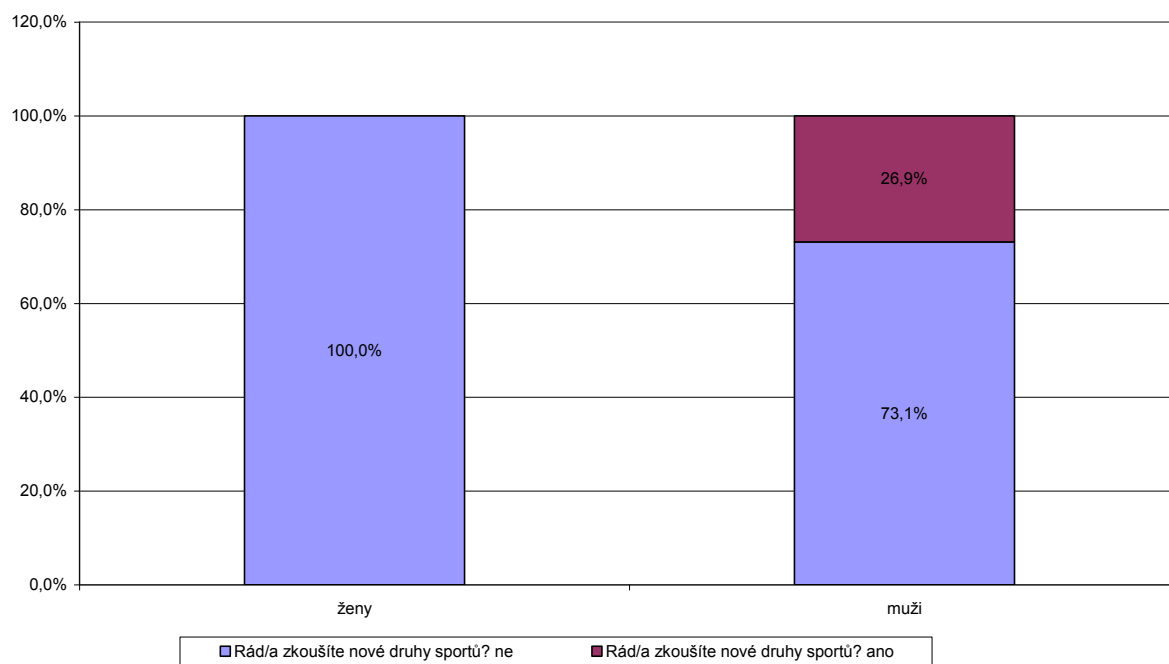
Graf č. 21



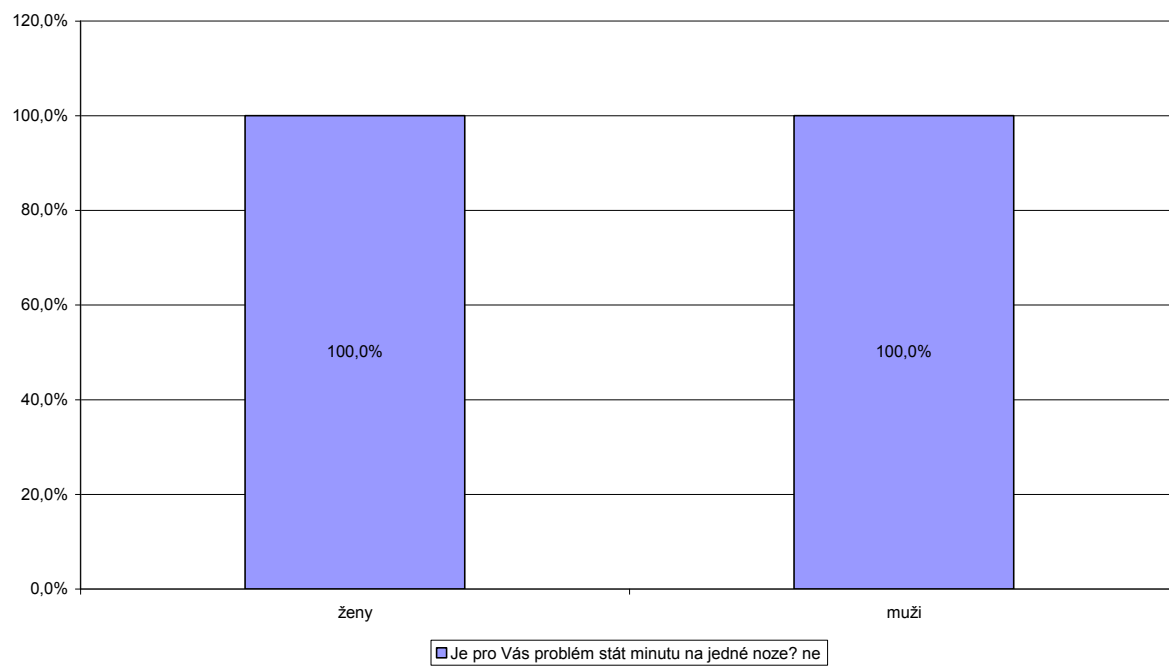
Graf č. 22



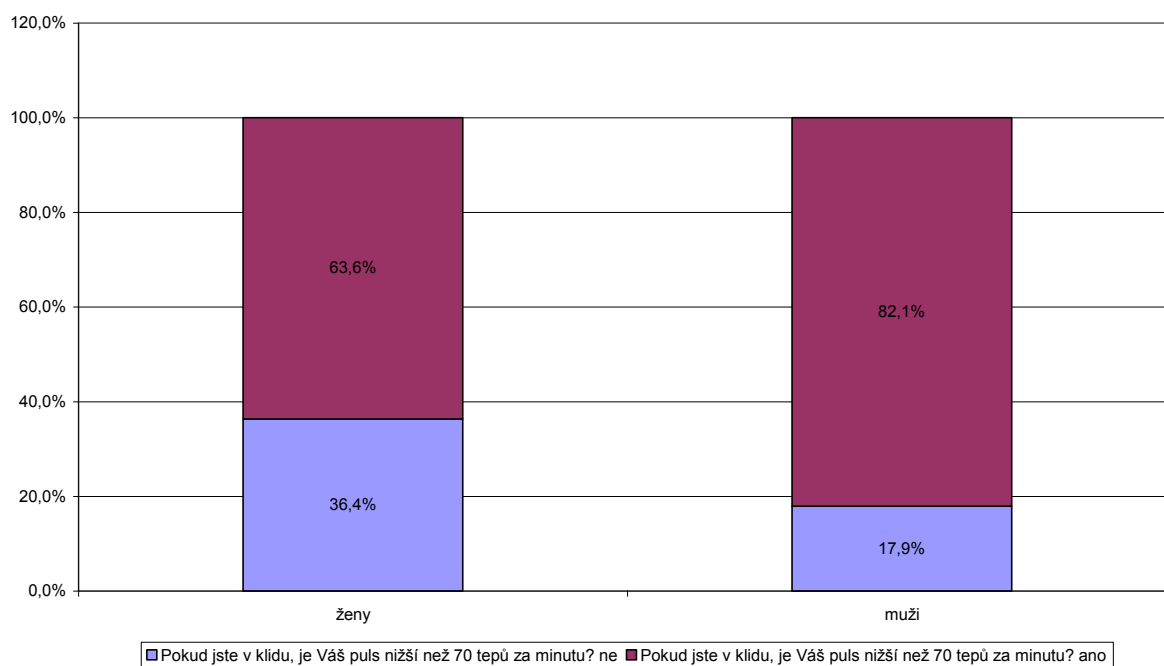
Graf č. 23



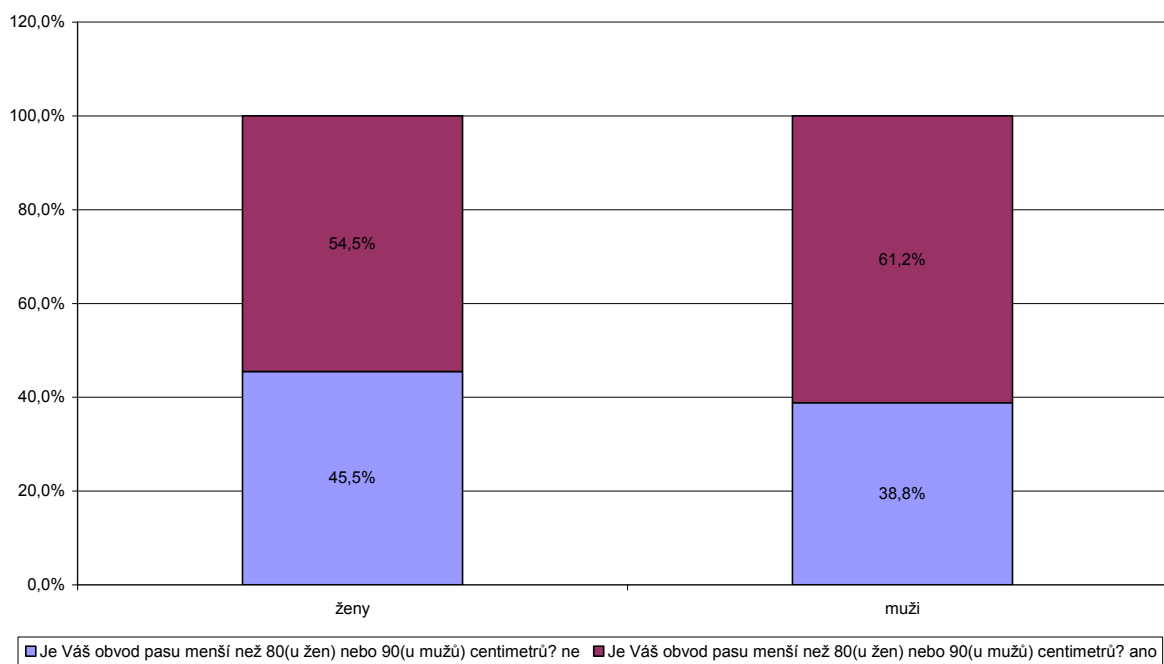
Graf č. 24



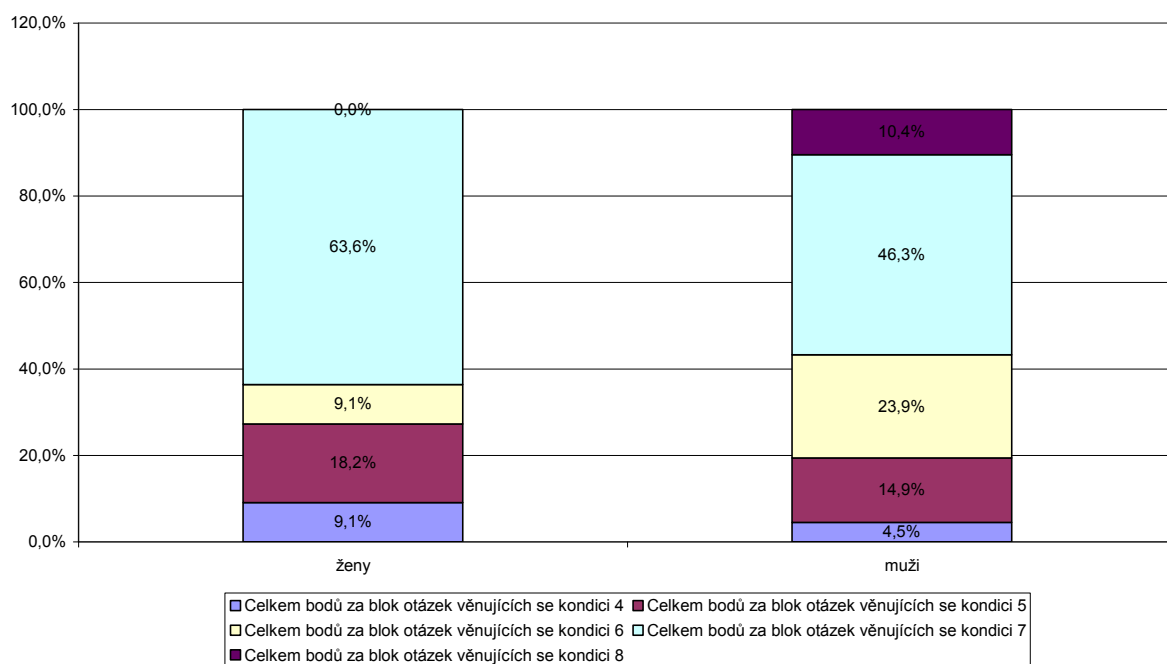
Graf č. 25



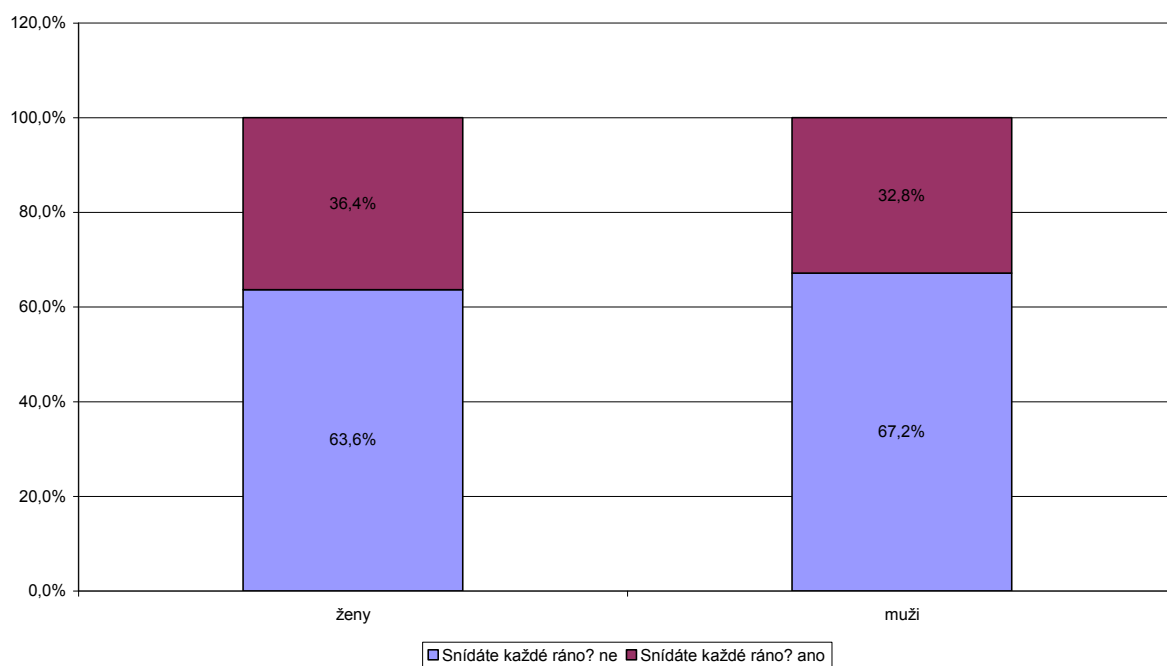
Graf č. 26



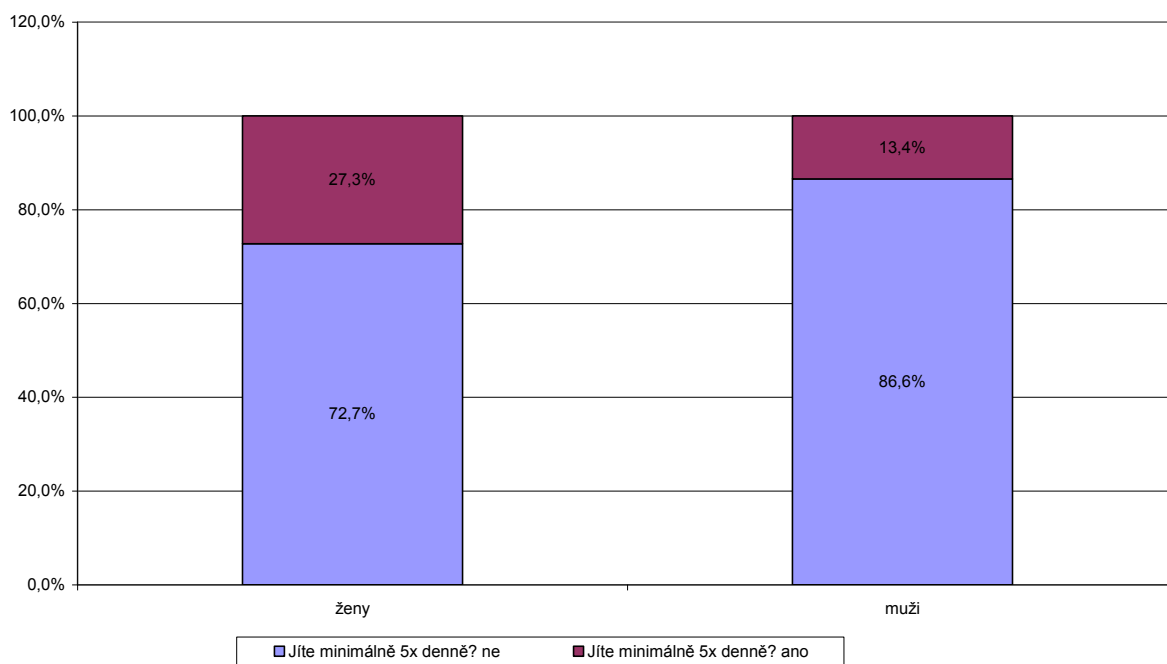
Graf č. 27



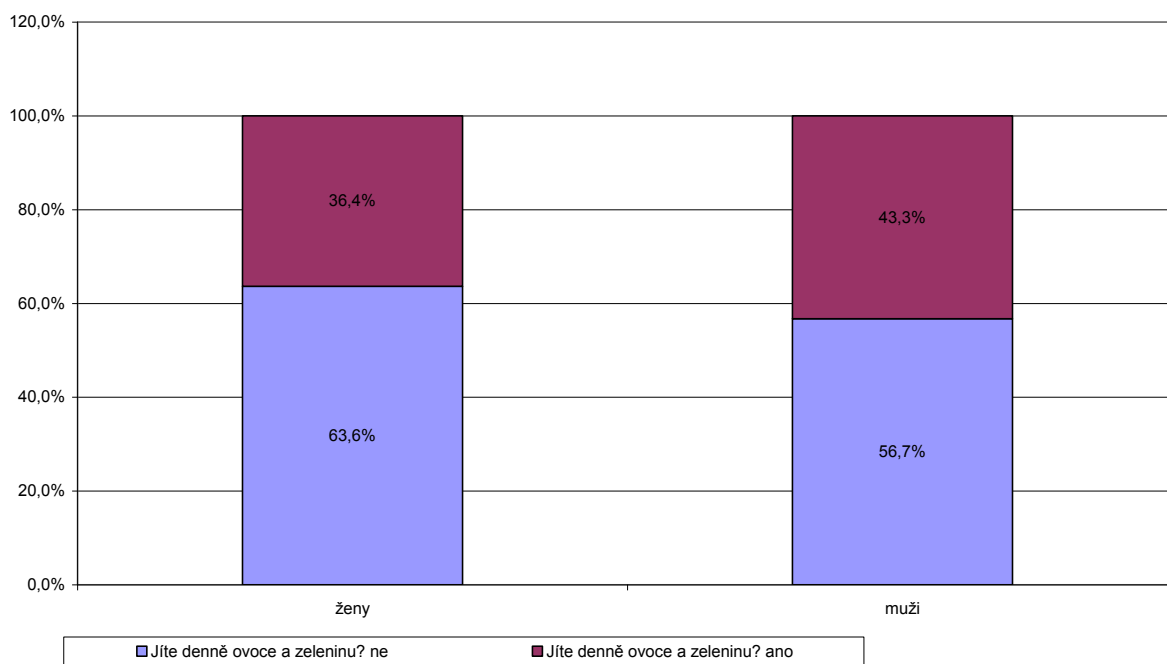
Graf č. 28



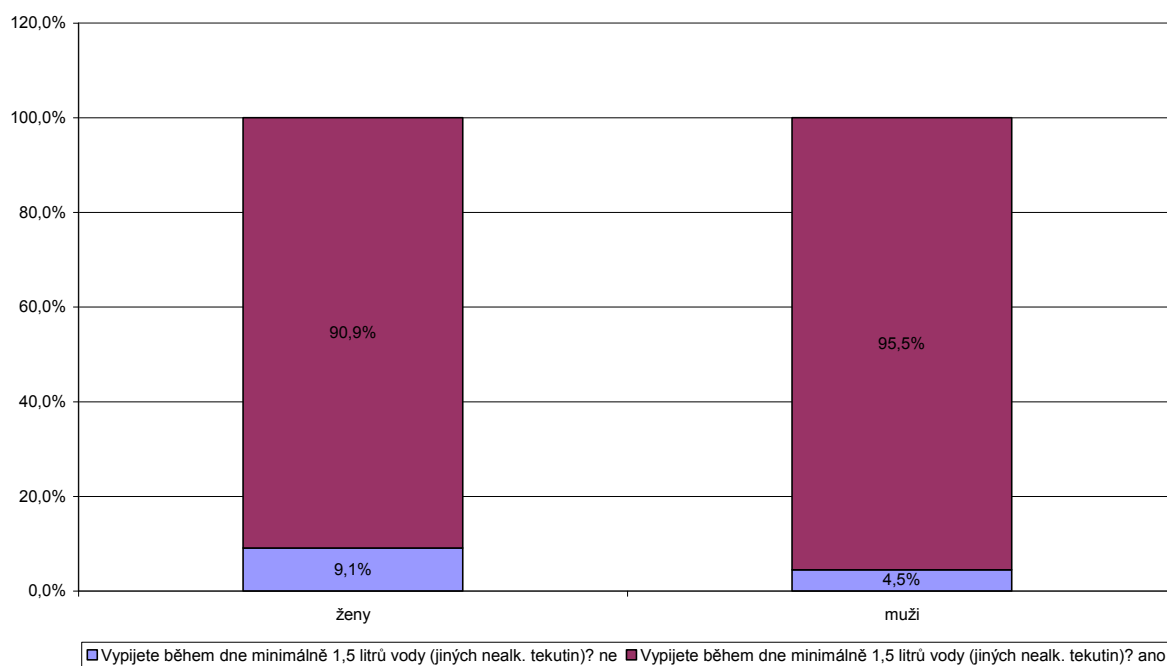
Graf č. 29



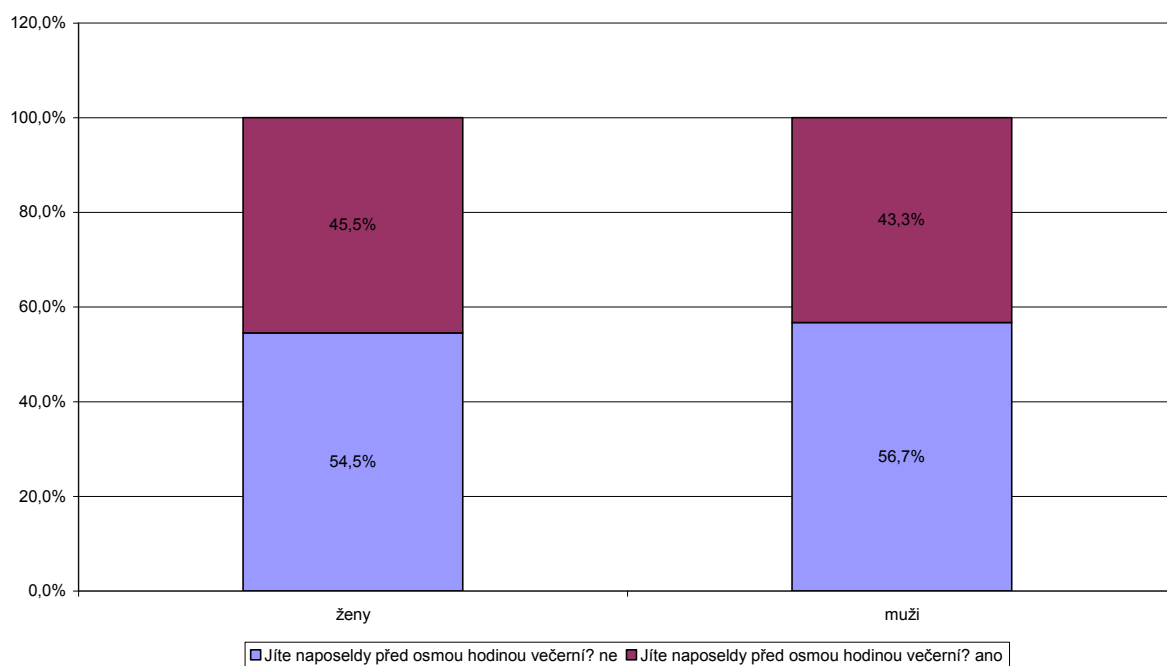
Graf č. 30



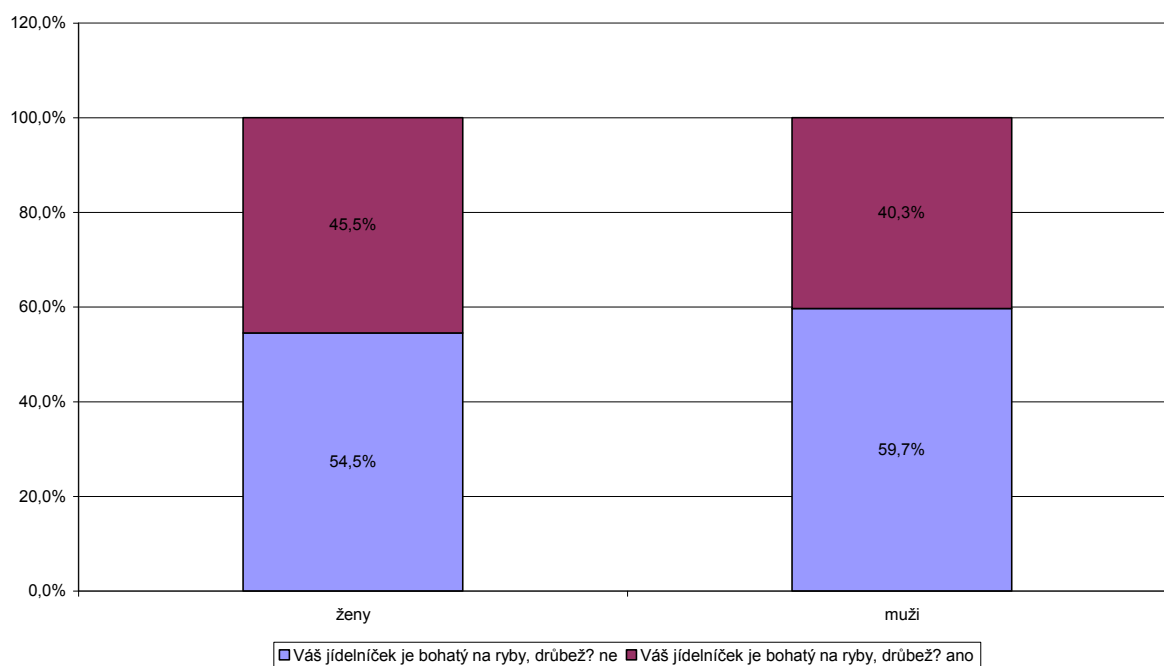
Graf č. 31



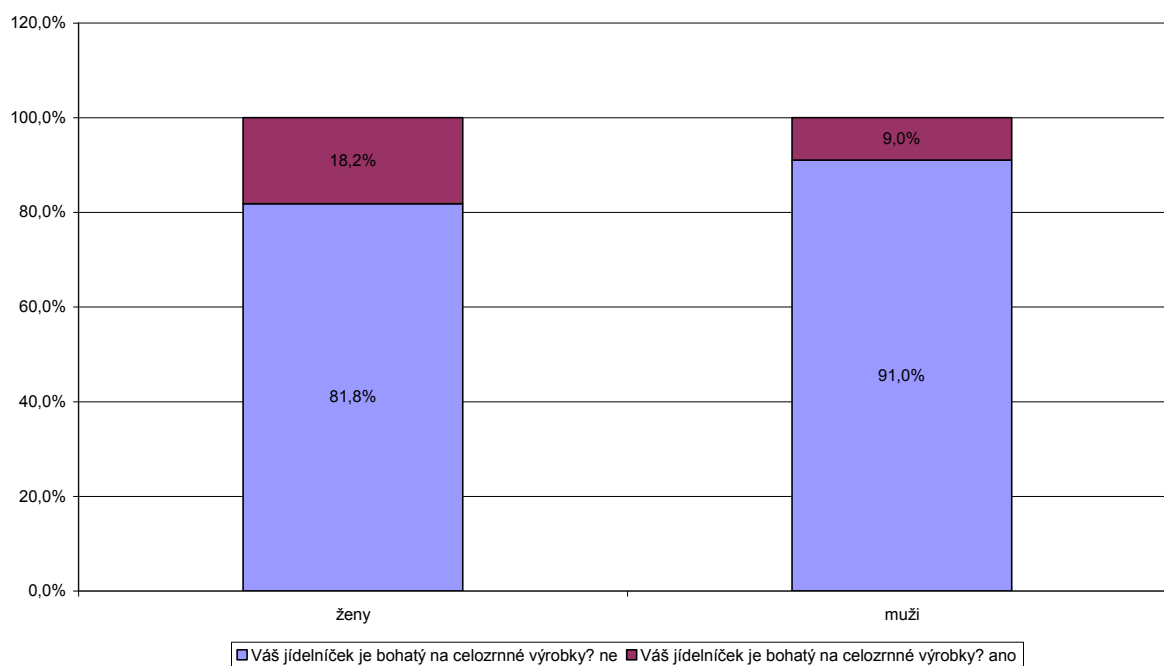
Graf č. 32



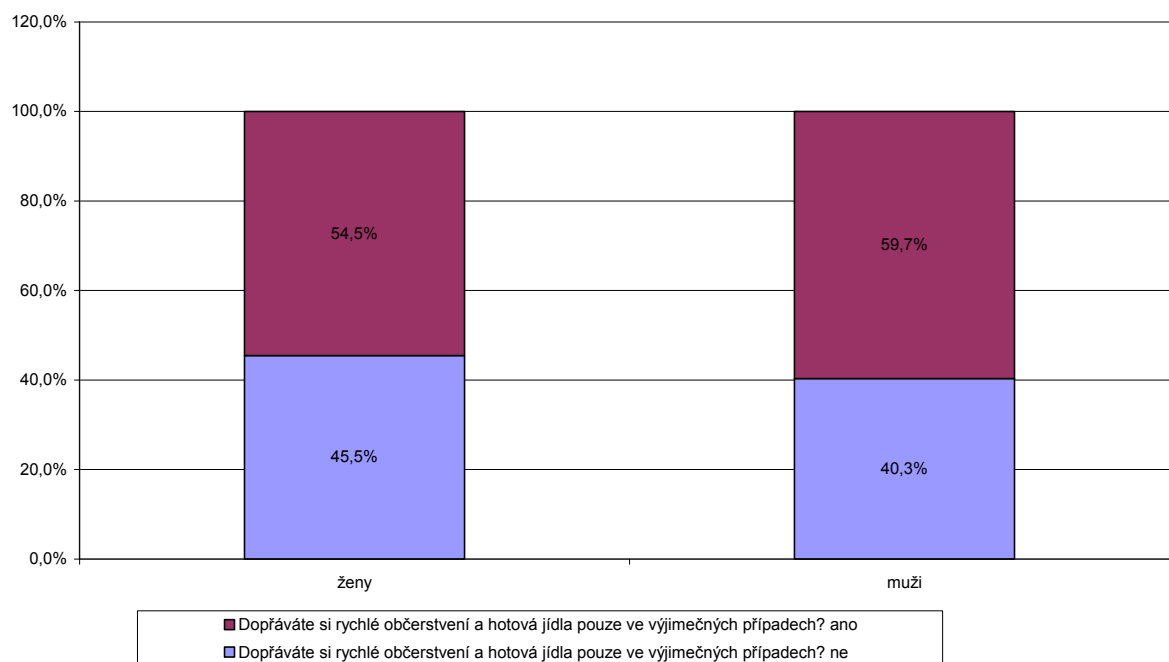
Graf č. 33



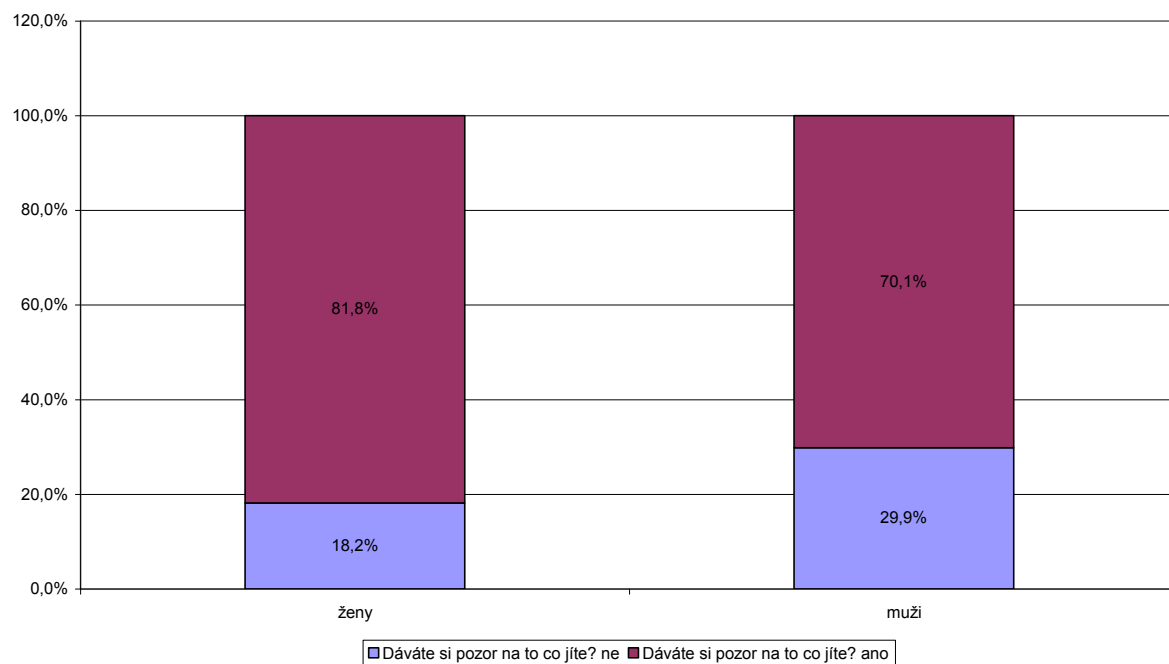
Graf č. 34



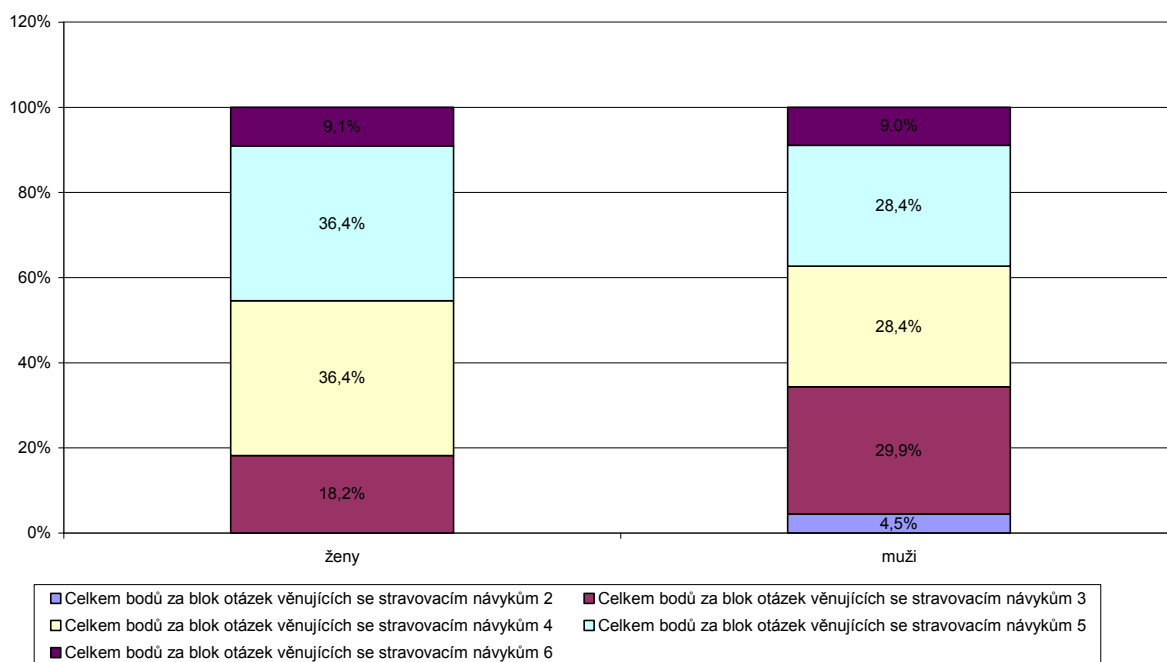
Graf č. 35



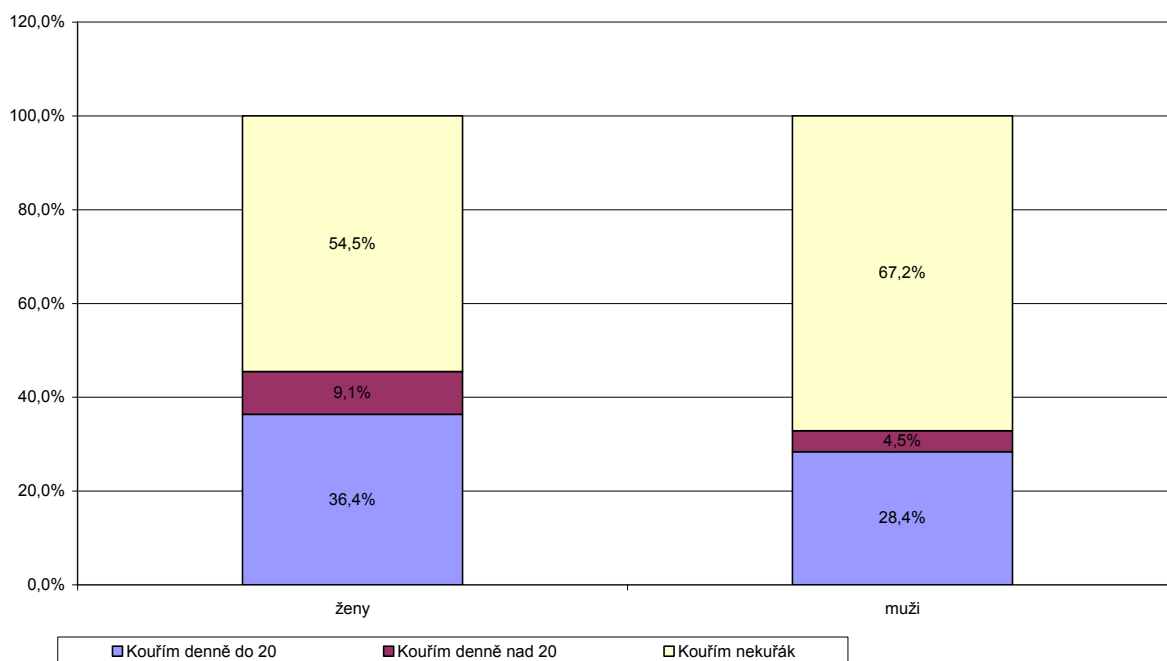
Graf č. 36



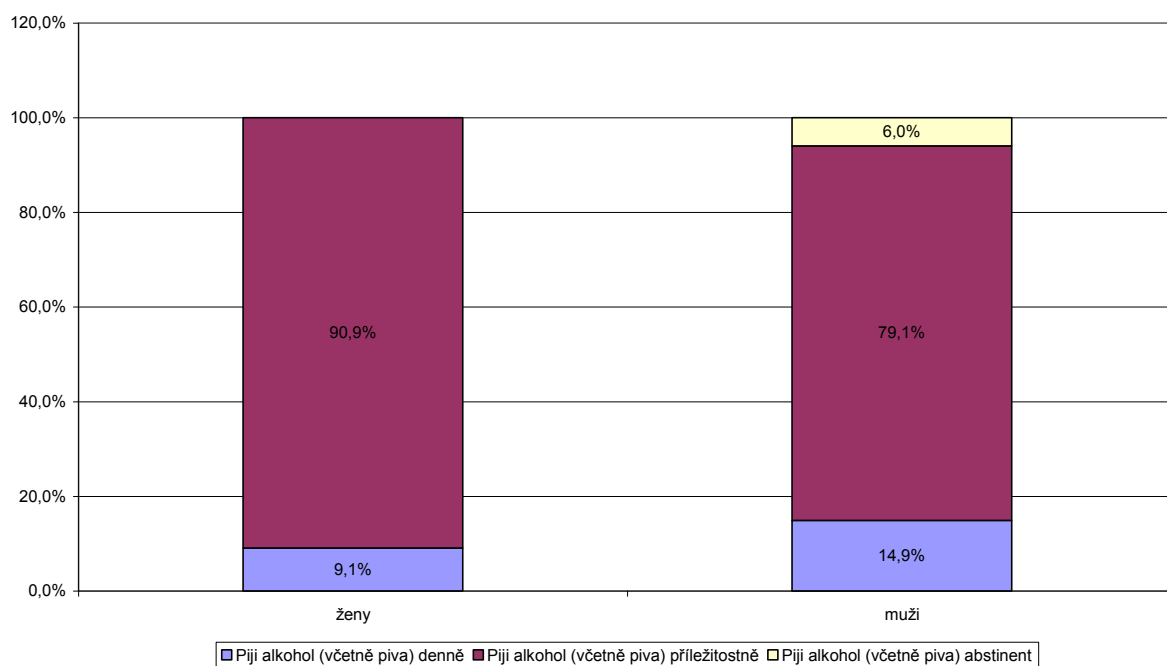
Graf č. 37



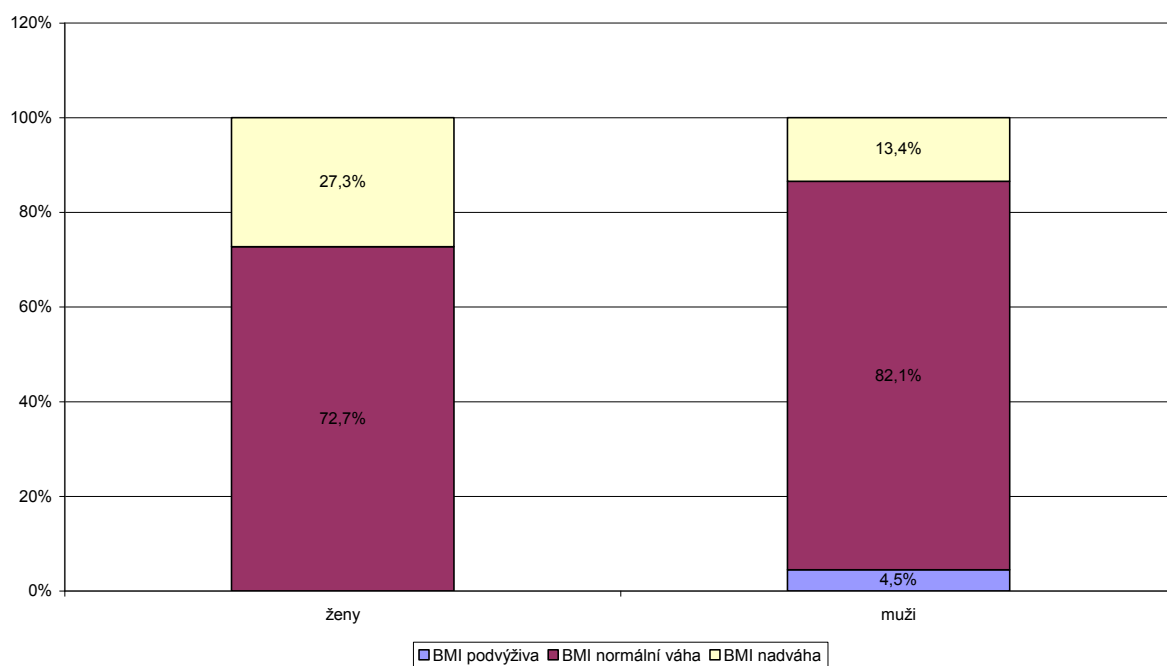
Graf č. 38



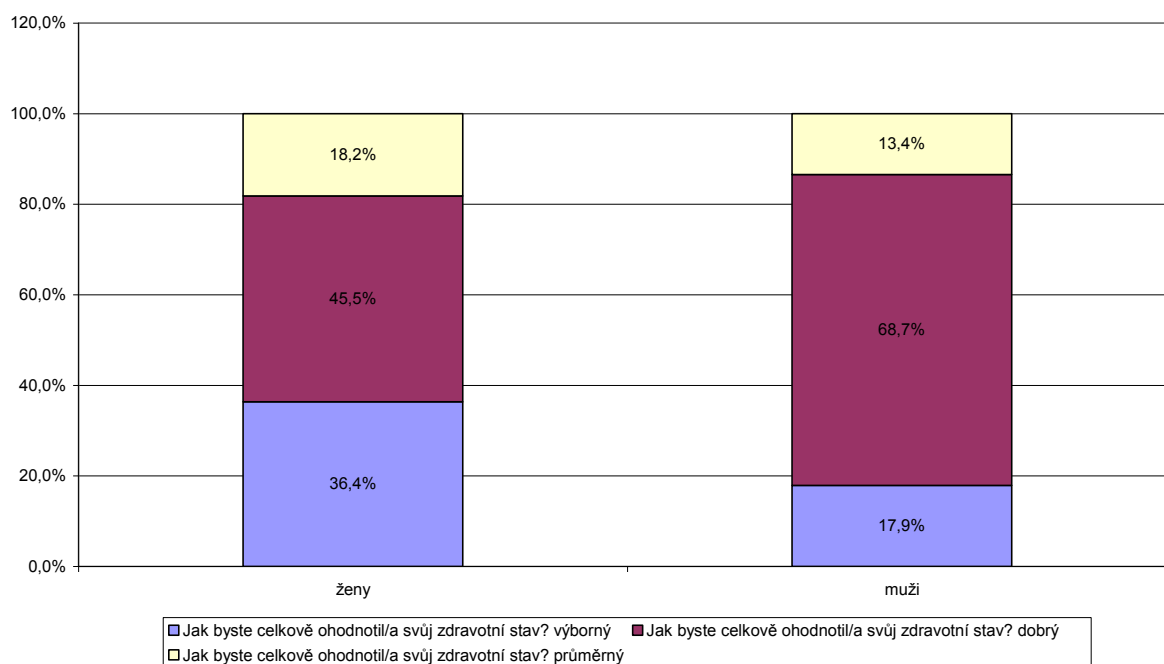
Graf č. 39



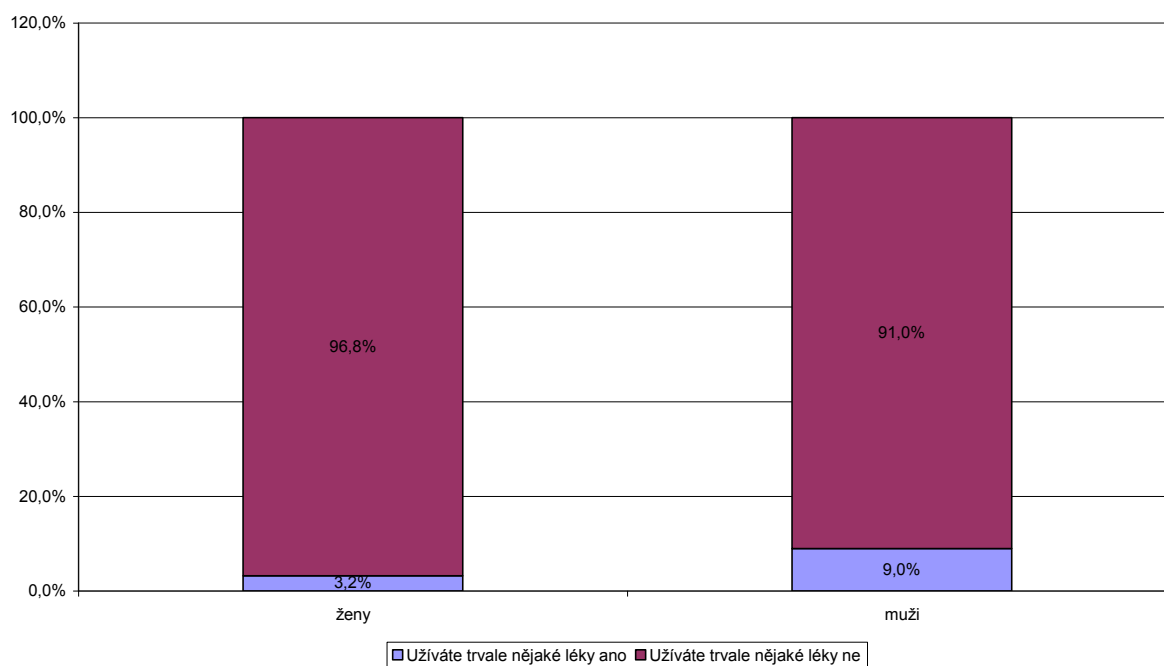
Graf č. 40



Graf č. 41



Graf č. 42



ANOTACE

Jméno a příjmení:	Zdeněk SLÁMA
Katedra:	Pedagogiky s celoškolskou působností
Vedoucí práce:	Evžen Růžička, RNDr.CSc.
Rok obhajoby:	2009

Název práce:	Životní styl pracovníků Policie české republiky
Název v angličtině:	Lifestyle of the officers of the Police of Czech Republic
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá studiem životního stylu pracovníků policie České republiky. Je orientována na oblast konkrétní sociální skupiny, na studium pracovního prostředí, volnočasových aktivit a životního stylu členů této skupiny. Cílem je zmapovat základní teoretická východiska a prakticky popsat a analyzovat životní styl pracovníků Policie České republiky.
Klíčová slova:	Policie, životní styl, volnočasové aktivity, zdraví , sport
Anotace v angličtině:	This diploma thesis is dealing with the study of lifestyle of employees of the Police of the Czech Republic. It is oriented towards the area of specific social group, on the study of working environment, leisure time activities and lifestyle of the members of this group. Aim of this work is to map basic theoretical resources and to describe and analyze lifestyle of the employees of the Police of the Czech Republic in practical way.
Klíčová slova v angličtině:	Police, lifestyle, leisure time activities, health, sport
Přílohy vázané v práci:	Výzkumný dotazník Grafické znázornění tabulek
Rozsah práce:	82 stran
Jazyk práce:	Český jazyk