



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PŘÍSLUŠNÍKŮ VAZEBNÍ VĚZNICE LIBEREC JAKO KOMPENZACE PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE

Bakalářská práce

Studijní program: B7508 – Sociální práce
Studijní obor: 7502R024 – Sociální práce a penitenciární péče
Autor práce: **Lukáš Tešnar**
Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Kovařík





TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC
Faculty of Science, Humanities
and Education



LEISURE ACTIVITIES OF MEMBERS OF THE REMAND PRISON IN LIBEREC AS COMPENSATION FOR MENTAL STRESS

Bachelor thesis

Study programme: B7508 – Social Work
Study branch: 7502R024 – Social Work and Penitentiary Care
Author: **Lukáš Tešnar**
Supervisor: Mgr. Zdeněk Kovařík



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lukáš Tešnar**
Osobní číslo: **P12000533**
Studijní program: **B7508 Sociální práce**
Studijní obor: **Sociální práce a penitenciární péče**
Název tématu: **Volnočasové aktivity příslušníků Vazební věznice Liberec jako kompenzace psychické zátěže**
Zadávací katedra: **Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíle: Zjistit kolik času mají příslušníci Vazební věznice Liberec na volnočasové aktivity, zjistit jaké volnočasové aktivity preferují příslušníci Vazební věznice Liberec, zjistit kolik procent příslušníků Vazební věznice Liberec aktivně sportuje.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava průzkumu, sběr dat, interpretace a vyhodnocení dat, formulace závěrů.

Metody: Dotazník.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

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

Seznam odborné literatury:

HRSTKA, Zdeněk, VOSEČKOVÁ, Alena. Kapitoly z psychologie zdraví. 2. díl. Brno: Univerzita obrany, 2008. ISBN 978-80-7231-332-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.

MLČÁK, Zdeněk. Psychologie zdraví a nemoci. Ostrava: OU v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7368-951-3.

STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

ŠVINGALOVÁ, Dana. Stres a vyhoření u profesionálů pracujících s lidmi. Liberec: TU v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-105-8.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Zdeněk Kovařík

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **23. dubna 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **24. dubna 2015**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



PaedDr. ICLic. Michal Podzimek, Th.D, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 23. dubna 2014

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 22.4.2015

Podpis:



Anotace:

Práce se zabývá problematikou využití volného času příslušníků Vězeňské služby České republiky ve Vazební věznici Liberec pomocí metody dotazníku. Jsou zjišťovány informace o konkrétních volnočasových aktivitách (např. sledování televize, sport, četba knih, návštěva divadla, chovatelství, turistika a další) a kolik času na volnočasové aktivity příslušníci mají.

Dotazníkem bylo dále šetřeno, jak se příslušníci Vězeňské služby České republiky vypořádávají se stresem, co si pod tímto pojmem představují, a jestli jim volnočasové aktivity pomáhají se se stresem vyrovnat.

Klíčová slova: příslušník, Vazební věznice, stres, volný čas, coping, syndrom vyhoření

Abstract:

The thesis focuses on the issue of the use of leisure time of the members of Prison Service of the Czech Republic. The research took place in Liberec Remand Prison. As the method used to collect data was chosen a questionnaire. The collected information includes various free time activities such as watching TV, sports, reading books, theatre, caring about pets, hiking and others. The questionnaire also examines how much time the members of Prison Service spend in leisure time activities.

In addition, the questionnaire aims on the way the members of Prison Service of the Czech Republic cope with the stress, what they understand by this term and whether the leisure time activities help them to deal with it.

Keywords: members of Prison Service, Remand Prison, stress, leisure, coping, burnout syndrome

Poděkování:

Rád bych poděkoval vedoucímu bakalářské práce Mgr. Zdeňku Kovaříkovi za jeho rady a čas, který mi věnoval při řešení dané problematiky a Mgr. Pavlíně Holasové za jazykovou korekci. V neposlední řadě děkuji všem respondentům, kteří mi poskytli potřebné informace.

Obsah

ÚVOD.....	9
1 PŘÍSLUŠNÍCI VAZEBNÍ VĚZNICE LIBEREC.....	10
1.1 Vymezení pracoviště Vazební věznice Liberec.....	10
1.2 Charakteristika příslušníků Vězeňské služby České republiky Vazební věznice Liberec (dozorci, ostraha).....	12
1.3 Prostředí vazební věznice jako psychická zátěž	14
2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY.....	15
2.1 Vymezení pojmu volný čas.....	15
2.2 Funkce volného času.....	17
2.3 Faktory ovlivňující trávení volného času u příslušníků Vězeňské služby České republiky Vazební věznice Liberec.....	19
2.4 Možnosti trávení volného času (volnočasové aktivity).....	22
2.5 Volnočasové aktivity jako součást psychohygieny.....	23
3 STRES A PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ.....	25
3.1 Vymezení pojmu stres a psychická zátěž.....	25
3.2 Reakce na stres.....	27
3.3 Zvládání stresu – coping a adaptace.....	29
4 SYNDROM VYHOŘENÍ.....	31
4.1 Definice syndromu vyhoření.....	31
4.2 Příčiny vzniku syndromu vyhoření.....	32
4.3 Projevy syndromu vyhoření.....	34
4.4 Prevence syndromu vyhoření.....	35
5 VÝZKUMNÁ ČÁST.....	37
5.1 Metody a průběh výzkumu.....	37
5.2 Organizace sběru dat.....	38
5.3 Grafické znázornění vyhodnocení jednotlivých otázek z dotazníků.....	38
5.4 Vyhodnocení výzkumné sondy s ohledem na cíle praktické části	51
5.5 Vyhodnocení výzkumným otázek a jejich grafické zpracování.....	54
5.6 Shrnutí výzkumné části.....	56
ZÁVĚR.....	58
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	60

ÚVOD

S tematikou volnočasových aktivit s ohledem na psychohygienu jsem se setkal již v rámci studia. Vybral jsem si toto téma pro svou seminární práci. Při jejím zpracovávání jsem si uvědomil, jak důležité je trávení volného času s ohledem na náš odpočinek, naladění a celkovou duševní pohodu a klid. Pracuji ve Vazební věznici Liberec jako dozorce na oddělení Výkonu vazby a trestu. Uvědomuji si, že je má práce psychicky náročným zaměstnáním. Zajímalo mě tedy, zda a jakou souvislost vidí mí kolegové mezi volnočasovými aktivitami a vyrovnáváním se s psychickou zátěží a jaký postoj k tomuto tématu zaujímají.

Cílem mé bakalářské práce s názvem **Volnočasové aktivity příslušníků Vazební věznice Liberec jako kompenzace psychické zátěže** je trávení volného času příslušníků Vazební věznice Liberec v návaznosti na jejich psychohygienu. Pro definování tohoto cíle jsem si stanovil dvě výzkumné otázky. Zda příslušníci Vězeňské služby ve Vazební věznici Liberec vnímají své povolání jako stresující a zda jim volnočasové aktivity umožňují lepší vyrovnávání se se stresem.

Praktická část si klade za cíl zjistit, kolik času mají k dispozici příslušníci Vězeňské služby ve Vazební věznici Liberec na volnočasové aktivity, jaké volnočasové aktivity preferují a kolik procent těchto příslušníků aktivně sportuje.

V úvodní kapitole je prezentováno pracoviště a prostředí Vazební věznice Liberec a příslušníci, kteří v ní pracují.

Ve druhé kapitole se zabývám volnočasovými aktivitami. Zaměřím se na charakteristiku pojmu volný čas, jeho funkcemi a nastíním možnosti trávení volného času.

Třetí kapitola je věnována stresu a psychické zátěži. Zaměřím se především na jejich charakteristiku. Dále zpracuji tematiku reakcí na stres a zvládání stresu.

Poslední kapitola se zabývá syndromem vyhoření, jeho definicí, příčinami, projevy a prevencí.

Praktická část je věnována trávení volného času příslušníků Vazební věznice Liberec. Cílem této části, jak již bylo uvedeno, je zjištění, kolik času věnují tito příslušníci svým volnočasovým aktivitám, jaké z těchto aktivit je oslovují a kolik procent z nich aktivně sportuje. Pro definování cíle bakalářské práce jsem si stanovil dvě výzkumné otázky. K jejich ověření jsem si jako metodu zvolil formu anonymních dotazníků.

1 PŘÍSLUŠNÍCI VAZEBNÍ VĚZNICE LIBEREC

Příslušníkem Vězeňské služby České republiky (dále jen VSČR) Vazební věznice Liberec se může stát kdokoli, kdo splní podmínky určené zákonem 361/2003 Sb., a to:

- věk nad 18 let,
- občanství České republiky,
- bezúhonnost,
- minimálně středoškolské vzdělání ukončené maturitní zkouškou,
- zdravotní, fyzická a osobní způsobilost k výkonu služby,
- není členem politické strany nebo politického hnutí,
- nevykonává živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a není členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost.(www.vscr.cz/vazebni-veznice-liberec-79/o-nas-1591/personalistika-1139/sluzebni-pomer-1142/)

1.1 Vymezení pracoviště Vazební věznice Liberec

Vazební věznice byla postavena podle plánu vrchního stavebního rady Johanna Kaura v toskánském slohu v roce 1877. V minulosti sloužila vazební věznice pouze k účelu výkonu vazby. Dnes je retenčním zařízením sloužícím jak pro výkon vazby, tak pro výkon trestu odnětí svobody. V souvislosti s touto změnou vyvstala potřeba vytvoření větší ubytovací kapacity. Vazební věznice prošla náročnou rekonstrukcí, na jejímž konci stojí historická budova s moderním vnitřním vybavením odpovídající dnešním vysokým nárokům. V současné době tvoří ubytovací kapacitu 123 míst na oddělení výkonu vazby a 249 míst na oddělení výkonu trestu.(www.vscr.cz/vazebni-veznice-liberec-79/o-nas-1591/zakladni-informace-175/)

Provoz Vazební věznice Liberec zajišťují jednotlivá oddělení - ekonomické, správní, personální či logistiky. Její vnitřní i vnější bezpečnost zajišťuje oddělení Vězeňské stráže, které se rovněž stará o eskorty všeho druhu. Svůj podíl na bezpečnosti uvnitř věznice má také oddělení Výkonu vazby a trestu, které zároveň realizuje způsoby

zacházení s obviněnými i odsouzenými.

Početně největším oddělením ve věznici je oddělení Vězeňské stráže. Příslušníci VSČR tohoto oddělení zajišťují provádění tzv. mezikrajových eskort vězněných osob a eskort vězňů k soudnímu jednání. Příslušníkům VSČR významně pomáhají i všestranně vycvičení služební psi využívaní zejména k posílení bezpečnosti eskort.

V rámci Vazební věznice Liberec jsou zřízena oddělení různých typů určených k výkonu trestu odnětí svobody, a to oddělení s dozorem a s ostrahou. Takto lze rozdělit věznici pouze v případě, pokud tím není ohrožen účel výkonu trestu odnětí svobody.

V současné době je struktura jednotlivých oddílů odsouzených mužů následující:

- Oddíl A – odsouzení zařazení do věznice s dozorem pracující ve vnitřním provozu vazební věznice a na pracovištích mimo vazební věznici.
- Oddíl B – specializované oddělení pro výkon trestu odsouzených s duševní poruchou a poruchou chování ve věznici s dozorem.
- Oddíl C – odsouzení zařazení do věznice s dozorem pracující na vnějších pracovištích mimo vazební věznici.
- Oddíl D – odsouzení zařazení do věznice s ostrahou pracující na vnitřních pracovištích vazební věznice a na pracovištích mimo ni.
- Oddíl E – bezdrogová zóna se standardním zacházením pro odsouzené zařazené do typu věznice s dozorem, pracovní zařazené v kuchyňských provozech.
- Oddíl F – specializované oddělení pro výkon trestu odsouzených mužů trvale pracovní nezařaditelných ve věznici s ostrahou.
- Oddíl G – oddělení pro pracovní nezařaditelné odsouzené zařazené do věznice s dozorem s převážně krátkými tresty do tří měsíců.
- Přijímací a nástupní oddělení.

1.2 Charakteristika příslušníků Vězeňské služby České republiky Vazební věznice Liberec (dozorci, ostraha)

Základním úkolem oddělení Výkonu vazby a trestu je dbát na dodržování účelu výkonu vazby a trestu odnětí svobody, a to za naplňování všech ustanovení Zákona o výkonu trestu odnětí svobody (169/1999 Sb.), Řádu výkonu trestu (345/1999 Sb.), Zákona o výkonu vazby (293/1993 Sb.) a Řádu výkonu vazby (109/1994 Sb.).

Příslušníky VSČR Vazební věznice Liberec můžeme rozdělit do dvou oddělení. Jedno z nich se nazývá Vězeňská stráž (ostraha) a druhé Výkon vazby a trestu (dozorci).

V oddělení Vězeňské stráže můžeme příslušníky dále rozdělit na strážní službu, eskortní službu a předváděcí skupinu. Strážní službu vykonávají příslušníci v nepřetržitém provozu, jsou rozděleni do čtyř směn. Eskortní službu tvoří tzv. „eskorťáci“, kteří eskortují vězně např. k soudnímu řízení, do zdravotnického zařízení, na vnější pracoviště apod. Předváděcí skupina předvádí vězněné osoby k orgánům činných v trestním řízení, k vězeňskému lékaři, na vycházku apod.

Služebními činnostmi příslušníků oddělení Vězeňské stráže je vykonávání strážní služby ve věznici na úseku ochrany objektů vězeňského areálu, vstupů, vjezdů, eskortování obviněných nebo odsouzených osob včetně případného využití služebních psů, vykonávání speciální ozbrojené ochrany, zasahování v případech násilností mezi vězni, při pokusech o útěk či při jiných porušeních vězeňského řádu včetně případného použití zvláštních nebo donucovacích prostředků nebo střelných zbraní, provádění osobních prohlídek a prohlídek zavazadel a odnímání neoprávněně držených nebo přepravovaných věcí, zjišťování totožnosti osob vstupujících do areálu vězeňského zařízení nebo opouštějících tento areál.

V oddělení Výkonu vazby a trestu jsou příslušníci, tzv. „dozorci“, rozdělení na dozorce na úseku výkonu vazby a dozorce na úseku výkonu trestu odnětí svobody. Dozorci na úseku výkonu vazby slouží v nepřetržitém provozu a jsou rozděleni do čtyř směn. Služby, ve kterých pracují, se jim střídají takto: dvě denní služby, dvě noční služby a poté mají čtyři dny volna. Dozorci sloužící na úseku výkonu trestu mají čtyři denní dvanáctihodinové služby a pak mají čtyři dny volna.

Dozorce je při výkonu služby zejména povinen:

1. Odpovědně plnit veškeré služební povinnosti a úkoly, přičemž se řídit příslušnými právními a interními předpisy tak, aby byl zabezpečen účel výkonu vazby a účel výkonu trestu při důsledném respektování lidské a občanské důstojnosti obviněných a odsouzených.
2. Dbát na to, aby práva a oprávněné zájmy osob ve výkonu vazby a trestu odnětí svobody byly omezovány pouze v nezbytně nutné míře, aby bylo dosaženo účelu výkonu vazby a výkonu trestu odnětí svobody a aby byl dodržen stanovený pořádek a kázeň v místech, kde se vazba a trest vykonává.
3. Dbát dobrého jména, cti a vážnosti příslušníka vězeňské služby, nezneužívat svého služebního postavení vůči obviněným a odsouzeným k osobnímu prospěchu a při styku s nimi jednat a vystupovat vždy tak, aby měl na ně dobrý vliv a vzbuzoval v nich potřebnou autoritu a důvěru.
4. Dbát na dodržování stanovených bezpečnostních pravidel při styku s obviněnými a odsouzenými, zásad bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a protipožárních předpisů. Dodržovat opatření v souvislosti se zajištěním prevence a léčby infekčních a přenosných onemocnění a při této práci využívat přidělené ochranné pomůcky.
5. Zabezpečovat kontroly na stanovených úsecích a ve stanovených intervalech, dodržovat zásady styku s vězněnými osobami - jednat taktně a slušně, netykat jim, nehovořit o věcech, které nesouvisí s plněním služebních úkolů, nevykonávat činnost, která není obsahem pracovní náplně.
6. Ihned informovat vedoucího oddělení výkonu vazby a trestu, ředitele vazební věznice nebo jejich zástupce o vzniku mimořádné události a přijatých opatření. Zajišťovat svědky a místa trestného činu nebo mimořádné události.
7. Soustavně se odborně vzdělávat a prohlubovat své teoretické znalosti a praktické dovednosti. Získané poznatky a vědomosti uplatňovat při plnění služebních úkolů, zvýšenou pozornost věnovat využití výpočetní techniky na uživatelské úrovni.
8. Ovládat a při výkonu služby využívat technické prostředky používané při výkonu služby, včetně signálně zabezpečovacích, spojovacích a technických prostředků.

Spolupracovat s vrchními dozorci a vychovateli při zajišťování výkonu vazby a trestu. Podílet se ve stanoveném rozsahu a podle svých schopností na realizaci volnočasových aktivit při zacházení s vězňenými osobami a respektovat jejich pokyny zejména při naplňování práva oprávněných zájmů obviněných a odsouzených.

9. Plnit úkoly uložené vedoucím oddělení výkonu vazby a trestu nebo jeho zástupci související s výkonem služby. V praktickém výkonu služby realizovat požadavky a v plném rozsahu se řídí povinnostmi stanovenými v dokumentaci pro dozorčí službu.

1.3 Prostředí vazební věznice jako psychická zátěž

Psychická zátěž v rámci pracovního prostředí patří mezi sledované a hodnocené faktory práce a pracovních podmínek.

Už prostředí věznice samo o sobě jako fyzické zařízení působí na jedince negativním dojmem. Samotný vstup do pracovního procesu přes rentgenovou bránu hlásící výrazným signálem vše kovové je velmi svazující.

Z hlediska psychické zátěže patří mezi rizikové faktory zejména:

- Časový tlak a intenzita práce – v případech náhlých náročných situací je nutné, aby se příslušník rozhodl a jednal okamžitě a s vysokým nasazením. To může vyvolávat stres a napětí.
- Monotonie - je stav snížené aktivační úrovně CNS v důsledku stále stejných a opakujících se jevů. Může způsobovat snížení pozornosti, přesnosti nebo rychlosti výkonu.
- Sociální interakce – zaměstnanci vazební věznice jsou v neustálé interakci s vazebně stíhanými a odsouzenými vězni. Jejich vzájemná interakce probíhá často negativním způsobem.
- Náročnost v oblasti komunikace a kooperace - zaměstnanec věznice je mnohdy terčem negativních výroků, nesmyslných požadavků či urážek ze strany odsouzených a nesmí se nechat těmito vulgarismy vyprovokovat k neadekvátnímu

jednání. To často vyžaduje velkou sebekázeň. Zároveň je důležitá vzájemná návaznost a spolupráce příslušníků, což vede k jasnému vymezení hranic vůči odsouzeným.

- Práce v nepřetržitém provozu - příslušníci vazební věznice pracují ve směnném provozu, a to i v noci. V důsledku nedostatečného odpočinku mezi jednotlivými směny mohou být více unaveni a vyčerpani. Větší únava pak zvyšuje možnost chyb a úrazů. Stres způsobený prací na směny může negativně ovlivnit také zdravotní stav příslušníků. Spánek po noční směně je většinou kratší, méně osvěžující a hodnotný než v obvyklých nočních hodinách. Na psychiku také působí časté střídání denních a nočních směn, což může vést k menší intenzitě či ztrátě kontaktů s rodinou a přáteli.
- Riziko ohrožení vlastního zdraví a zdraví jiných osob – činnosti pracovníků vazební věznice vyžadují striktní dodržování pravidel bezpečného chování. Jakákoli odchylka či nepozornost může vést k ohrožení zdraví svého či druhých osob.

Je nezbytné si uvědomit, že každý člověk vnímá díky svému individuálnímu zaměření tato rizika v jiném rozsahu a jiné intenzitě.

2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Každý člověk vstupuje v průběhu života do různých prostředí, ve kterých se účastní volnočasových aktivit. V nich získává praktické zkušenosti i teoretické informace. Učí se tak poznávat, vzájemně spojovat a vyvažovat jejich různé stránky. Nachází v nich možnosti, které podporují jeho vstup do nových oblastí svého zájmu, veřejně prospěšných aktivit a uspokojuje tím své různorodé potřeby a rozvíjí své zájmy. Tím vším pro každého z nás volný čas je, nebo může být. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 7)

2.1 Vymezení pojmu volný čas

Aristoteles, jeden z prvních „teoretiků“ volného času, svými názory ovlivnil téměř všechny klasické koncepty volného času až do současnosti. „*Volný čas chápal jako*

nejvyšší hodnotu, spojenou se svobodou a štěstím“. Přípravu lidí k dobrému využití času viděl jako hlavní cíl vzdělávání. Koncepti práce a disponibilitu doby načrtl ve své Etice Nikomachově. Za nejvyšší a konečný cíl veškerých aktivit člověka považoval dobro. Toto dobro dle Aristotela nemůže spočívat v práci, protože ta je účelová. Volný čas pro něho představoval osvobození od nutnosti, především tedy od práce. (Šerák, 2009, s. 31)

S vývojem společnosti se měnilo pojetí i obsah volného času. Jiří Němec a kol. rozlišují ve vývoji společnosti po 2. světové válce tři etapy:

První etapa zahrnuje 50. - 60. léta 20. století. Životní styl společnosti upřednostňuje práci a zbytek tvoří volný čas, jehož základní funkcí je odpočinek a rekreace.

Druhou etapou jsou 70. - 80. léta, kdy už není tak ostrá hranice mezi prací a volným časem. Volný čas zde také zahrnuje řadu činností, ve kterých člověk může uspokojovat hmotné i kulturní potřeby. Volný čas slouží nejen k odpočinku a rekreaci, ale také k zábavě a prožitkům.

Třetí etapa je časově ohraničena 90. léty. Uvolňuje se hranice mezi prací a volným časem. Volný čas je často spojen s požadavky „Já chci“, „Já potřebuji“, „Mě to baví“. (Němec a kol., 2002, s. 15,16)

Dle Vážanského a Smékala (1995) vytváří volný čas v souhrnném časovém modelu časové úseky, které jsou charakterizovány nezávislostí a rozhodovací kompetencí. Tito autoři veškerou dobu života označují za jednotu tří časových období rozlišujících se podle stupně svobodného využití volného času a odpovídající volby rozhodování a jednání na základě dobrovolnosti:

- 1) Volný čas je svobodně použitelný. Je zde rozdělená a osobně určená disponibilní doba = nezávislý čas. Hlavním rysem je sebeurčení,
- 2) volný čas je povinná, záměrná a závazně nutná doba = vázaný čas. Hlavním rysem je účelové určení,
- 3) čas je pevně stanovená, někým jiným určená a závisle determinovaná doba = závislý čas. Hlavním rysem je cizí určení. (Vážanský, Smékal, 1995, s. 21,22)

Volný čas = „čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné

aduševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti“. (Němec a kol., 2002, s. 7)

Z historického hlediska patří volný čas k relativně mladým jevům (vytvořil jej až kapitalismus). Volný čas jako masový jev vznikl v důsledku ekonomicko-technického a sociálního pokroku v období průmyslové revoluce. Ve srovnání z předchozím obdobím dosáhl volný čas v období průmyslové revoluce tří zásadních odlišností:

- 1) Stal se individualizovaným – tzn. člověk jím disponoval relativně samostatně.
- 2) Stal se všeobecným – tzn. týkal se převážné většiny společnosti.
- 3) Byl postaven do protikladu k pracovní době. (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 141,142)

Pedagogický slovník definuje volný čas jako „*čas, se kterým může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost a vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 274)

Volný čas je takovou částí lidského života, který je mimo čas pracovní a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka (spánek, jídlo či osobní hygiena), péči o děti, chod rodiny, dojíždění za prací nebo provoz domácnosti. Po splnění těchto potřeb a povinností má člověk pro sebe k dispozici volný čas, který může využít pro činnosti sebeurčující a sebevytvářející. Do těchto činností mohou patřit aktivity směřující k odpočinku a zábavě, rozvoji zájmové sféry, zlepšení kvalifikace nebo účasti na veřejném životě. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 10)

2.2 Funkce volného času

Jednou z nejstarších a nejdiskutovanějších otázek ve společenských vědách je funkce volného času, která se během historie různě měnila. Ve starověku a středověku měl volný čas kromě funkce rekreační také funkci sociální, tzn. navazování společenských kontaktů a funkci náboženskou, tu tvořily bohoslužby a rozjímání.

J. Dumazediera vymezuje tři základní funkce volného času:

- 1) odpočinek (relaxace) – jedná se především o odpočinek fyzický,
- 2) (sebe)vzdělávání = kultivace osobnosti,

- 3) zábava, rozptýlení – čítá také duševní relaxaci. (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 152)

R. J. Havighurst považoval za funkci volného času účast na sociálním životě daného jedince, poskytování možností k zajímavému prožití a tvůrčímu vyjádření osobnosti a pravidelné a rutinní utváření životních činností. Volný čas by měl být zdrojem úcty k sobě samému i respektování ostatních. (Vážanský, Smékal, 1995, s. 26)

Podobně jako Dumazediera rozlišila funkce volného času B. Filipcová na:

- odpočinek a rekreace,
- kompenzace jednostranné zátěže,
- informace a orientace (vzdělání). (Vážanský, Smékal, 1995, s. 26)

Ideální situace dle Dumazediera nastává tehdy, jsou-li všechny tyto funkce v činnostech volného času zastoupeny stejnoměrně. Aktivita zaměřená na dominanci jedné z funkcí přispívá k jednostrannosti celkové osobnosti člověka. Za druhý ideál můžeme považovat model, kdy se jedinec ve svém volném čase orientuje na odlišný typ činnosti, jež vykonává v zaměstnání. Pro člověka pracujícího manuálně je ideální odpočinkovou činností např. četba knihy. Naopak pro člověka pracujícího duševně je vhodnou odpočinkovou činností např. sport. (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 152)

Výše zmíněné rozdělení funkcí volného času neposkytuje komplexní představu o možnostech, které nám volný čas nabízí. Podrobněji funkce volného času popsal Vážanský (1996):

- rekreace (psychické uvolnění a osvěžení),
- kompenzace (vědomé zřeknutí se pravidel a norem - rozptýlení, potěšení),
- edukace (potřeba poznání, další vzdělávání),
- kontemplace (potřeba klidu, čas pro sebe sama),
- komunikace (vyhledávání sociálních vztahů, empatie),
- integrace (tradice, pocit sounáležitosti, potřeba společenských vztahů),
- enkulturace (fantazie, kreativita),

- participace (potvrzení sebe sama, spoluodpovědnost). (Šerák, 2009, s. 29,30)

Dle autora výše uvedené oblasti tvoří vzájemně se ovlivňující celek, ve kterém mají rekreace, kompenzace, edukace a kontemplace individuální charakter. Všeobecného charakteru jsou komunikace, integrace, participace a enkulturace. (Šerák, 2009, s. 30)

2.3 Faktory ovlivňující trávení volného času u příslušníků Vězeňské služby České republiky Vazební věznice Liberec

Význam trávení a využívání volného času nabývá s postupným dospíváním jedince a s jeho vyhraňujícím se zájmem. Na podobu trávení volného času má vliv řada sociálních, politických a ekonomických jevů. Prožívání volného času je ovlivněno nejen zaměřením a typem osobnosti, ale také výchovou (rodinnou, pracovní, mimopracovní), společenským prostředím, kulturními tradicemi apod. Významnou roli hrají také vzory chování a žebříček hodnot vytvořených v průběhu života. Mezi další faktory patří také věk, pohlaví, profese, vzdělání nebo vztah k práci. Výzkumy (srov. Duffková, 2000) ukazují, že „*hodnotu volného času oceňují především mladí jedinci s vyšším vzděláním, zaměstnanci, úředníci, žáci a studenti. Nízkou důležitost mu naopak přikládají důchodci, zemědělci, osaměle žijící lidé s nižší úrovní vzdělání, velmi nízkými příjmy a příslušníci nižších vrstev*“. (Šerák, 2009, s. 37)

Faktory ovlivňující trávení volného času můžeme rozlišit na vnější a vnitřní.

- 1) Vnitřní faktory – ty můžeme dále rozdělit na faktory biologické a psychologické.
 - ◆ Biologické faktory – zahrnují fyzickou kondici nebo předpoklady k určitým (především sportovním) činnostem, ale také zdravotní omezení či postižení.
 - ◆ Psychologické faktory – z velké části jsou záležitostí dědičnosti. Náleží k nim temperament, typ nervové soustavy, rozumové schopnosti, osobnost aj. (Pávková, Hájek, Hoffbauer, Hrdličková, Pavlíková, 1999, s. 17)
- 2) Vnější faktory – tvoří je sociální prostředí jedince, které je dané lidmi, věcmi a prostředím, které ho obklopují. Mezi vnější faktory patří např.: rodina, vzdělání,

profese, vrstevnické skupiny, hromadné sdělovací prostředky a místo (město x vesnice).

- ◆ Rodina – patří k nejvýznamnějším sociálním rodinám, které člověka ovlivňují. Rodina orientuje všechny své členy k určitému způsobu trávení volného času. Různé rodiny preferují odlišné činnosti, např. umělecké nebo sportovní aktivity, kterými lze trávit volný čas. Rodiče jsou pro své děti vzorem, a to jak pozitivním, tak i negativním. (Pávková, Hájek, Hoffbauer, Hrdličková, Pavlíková, 1999, s. 29)
- ◆ Vzdělání - má velký vliv na prožívání činností ve volném čase a jejich skladbu. Lidé s vyšším vzděláním méně sledují televizní pořady, je pro ně méně charakteristická pasivní nečinnost, muži méně navštěvují hospodská zařízení, ženy se méně věnují ručním pracím. S vyšším vzděláním stoupá čas věnovaný např. sportu, četbě, návštěvě kulturních zařízení, výletům do přírody, lidé jsou více zaměřeni na svůj všestranný rozvoj. Vzdělanější lidé ovšem tráví více času v práci a projevuje se u nich vysoká pracovní angažovanost. (Šerák, 2009, s. 40)
- ◆ Profese – například dělnické profese se více věnují kutilství, sledování televize, návštěvě restauračních zařízení nebo úplné nečinnosti. Málo se věnují rekreaci v přírodě, aktivnímu sportu nebo kulturnímu životu. Naopak zaměstnanci se často rekreují, čtou, cestují nebo sportují. (Šerák, 2009, s. 40)
- ◆ Vrstevnické skupiny – často vznikají spontánně, jejich členy spojuje zájem o určitou činnost, lidé určité skupiny mají vlastní systém hodnot a norem. Příslušnost k určité skupině mnohdy určuje právě způsob trávení volného času. (Pávková, Hájek, Hoffbauer, Hrdličková, Pavlíková, 1999, s. 30)
- ◆ Hromadné sdělovací prostředky – řada lidí tráví svůj volný čas sledováním médií, která nabízejí velké množství různých produktů (televizní pořady, časopisy, počítačové hry apod.). Hromadné sdělovací prostředky mohou mít na nás pozitivní (můžeme se dozvědět mnoho zajímavých a užitečných informací o přírodě, lidech, jiných zemích apod.), ale i negativní vliv (násilí, agrese apod.).
- ◆ Místo – to, zda žijeme na vesnici či ve městě výrazně ovlivňuje výběr volnočasových aktivit. Lidé žijící ve městě mohou prožívat svůj volný čas velmi rozmanitě, oproti tomu většina obyvatel žijících na venkově se věnuje např. práci

na zahradě, kutilství nebo údržbě domu.

Kromě výše zmíněného ovlivňuje trávení volného času u příslušníků VSČR Vazební věznice Liberec také směnnost, pracovní doba uspořádaná do čtyřech denních služeb, pohotovost (víkendová dostupnost na telefonu), připravenost na možnost výjezdu k mimořádné události a psychická náročnost profese a s tím související „neschopnost“ oddělit práci a volný čas.

- ◆ Směnnost – pracovní doba ve Vazební věznici Liberec je charakteristická svým nepřetržitým provozem, což určuje směnnost v rámci pracovní doby. Příslušníci slouží dvě denní a dvě noční dvanáctihodinové služby jdoucí po sobě, na které navazují čtyři dny volna. Tato směnnost zasahuje do možností trávení čtyř volných dnů tím, že příslušník před i po noční službě spí, čímž se zkracuje jeho možnost trávení volného času.
- ◆ Čtyři na sebe navazující denní dvanáctihodinové služby – příslušníci sloužící v tomto režimu trávení volného času většinou směřují do čtyřech navazujících volných dnů. Díky neustálému koloběhu těchto služeb nemá příslušník možnost věnovat se určité činnosti pravidelně (např. každé pondělní odpoledne sportovat).
- ◆ Pohotovost (víkendová dostupnost na telefonu) – týká se především příslušníků eskortní služby, kteří v případě potřeby eskortují odsouzené nebo obviněné do zdravotnického zařízení.
- ◆ Připravenost na možnost výjezdu k mimořádné události – tyto situace mohou nastat v jakoukoliv denní či noční dobu, čímž mohou velmi výrazně ovlivnit volný čas příslušníků. Připravenost na tyto události je součástí výkonu služby příslušníků.
- ◆ Psychická náročnost profese a s tím související „neschopnost“ oddělit práci a volný čas – tato charakteristika je z velké části ovlivněna osobností a odolností vůči psychické zátěži každého příslušníka. Nelze ji tedy brát jako určujícího činitele každého příslušníka ve Vazební věznici Liberec. Etika pojímá tuto otázku takto: kdo si zachová odstup, je ve svých slovech, jednání a postojích uvážlivý. Je dobré uchovat si nadhled nad neklidem a vzrušením každodenních záležitostí, nenechat je k sobě proniknout, uchovávat si pevnost a neotřesitelnost. (Nytrová, Pikálková, 2007, s. 49)

2.4 Možnosti trávení volného času (volnočasové aktivity)

Volný čas je doba, kdy člověk žije sám pro sebe a může se realizovat, což mu přináší svobodu. Náplň volného času primárně vychází z faktoru dostatečného blahobytu. Na jeho podobu mají vliv sociální, politické a ekonomické jevy. Trávení volného času mohou omezovat nebo podporovat faktory demografické, kulturní a jiné. Jeho prožívání záleží také na typu osobnosti, jejím zaměření, způsobu výchovy, prostředí (rodinném, školním, mimoškolním nebo společenském) a také na kulturních tradicích. Významnou roli hrají také vzory chování a žebříček hodnot daného jedince. (Šerák, 2009, s. 37)

Volnočasové aktivity (tzn. činnosti volného času) představují nepřehledné množství konkrétních aktivit, které se neustále rozrůstají a obohacují. Bez nároku na jejich úplnost a z hlediska volného pojetí je můžeme rozdělit do těchto skupin:

- 1) Aktivity kulturně orientované – jedná se například o návštěvy divadla, kina, výstav, kulturních akcí, výtvarnou činnost, četbu knih a jiné. Můžeme je rozlišit na receptivní a perceptivní. K receptivním činnostem patří ty, díky nimž člověk přijímá určité kulturní hodnoty (návštěva divadla, sledování televize). Perceptivními činnostmi člověk sám vytváří určitou kulturní hodnotu, jsou umělecko tvořivé a kreativní, např. malování, provozování hudby a jiné. (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 157)

U výše uvedených příkladů vyplývá, že nezáleží na kvalitě sledovaného a vytvářeného, ani na intenzitě či hloubce aktivity. (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 157)

Při empirických výzkumech volného času se z těchto kulturně orientovaných aktivit oddělily dva typy činností:

- sledování televize
- návštěva divadel, koncertů, galerií, výstav apod. (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 157)

- 2) Aktivity sportovně orientované – jedná se o aktivní sportování, ale také návštěva sportovního utkání či zápasu. V poslední době se tyto aktivity obohatily o tzv. adrenalinové sporty. (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 158)

- 3) Aktivity sociálně či společensky orientované – jedná se o pěstování sociálních kontaktů, mezilidských vztahů, např. setkávání s přáteli, rodinou, partnerské aktivity, návštěvy kaváren, restaurací, plesů a diskoték. (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 158)
- 4) Aktivity manuálně orientované – například kutilství, stavba a údržba domu, bytu, práce na zahradě, chov zvířat apod. Tyto aktivity (hobby neboli koníčky člověk provozuje ze svého specifického zájmu, ke kterému má často i silný citový vztah. (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 161)
- 5) Aktivity introvertně-konzumně orientované – jedná se o pasivní trávení volného času, jako je např. poslech hudby, nicnedělání, sledování televize, četba novin apod. (<https://dspace.upce.cz/bitstream/10195/33180/1/Monika%20Foldynov%C3%A1-bakal%C3%A1%C5%99sk>)
- 6) Aktivity orientované na vzdělání – úzce souvisí s aktivitami kulturními. Tuto oblast velmi výrazně ovlivnil rozvoj a používání tzv. nejnovějších informačních a komunikačních technologií (zejména domácí počítač a internet). Význam vzdělání a sebevzdělání stoupá v souvislosti s požadavky informační společnosti. Nezanedbatelné je také to, že je vzdělávání jednou ze tří stěžejních funkcí volného času. Vzdělávací aktivity mohou mít různou podobu např. individuální sebevzdělávání (čtení literatury, práce s internetem, různé kroužky a spolky, návštěvy přednášek) nebo institucionalizované vzdělávání (univerzita třetího věku). (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 158)

2.5 Volnočasové aktivity jako součást psychohygieny

Libor Míček definuje duševní hygienu jako „*system vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.*“ Tato teorie zdůrazňuje zaměření duševní hygieny na vytváření optimálních podmínek pro duševní činnost, udržení duševního zdraví, upevnění duševní zdatnosti, posílení odolnosti vůči vlivům, které negativně ovlivňují náš duševní život, které se zaměřují na otázky prevence duševních poruch a podobně. (Křivohlavý, 2003, s. 143)

V užším slova smyslu se duševní hygiena zaměřuje na boj proti výskytu duševních

nemocí. Může znamenat také citlivost k negativním odchylkám od duševní normality (například prevence neuróz) a snížení rozvoje psychóz, případně hledání vhodných způsobů jednání s psychiatrickými pacienty. (Křivohlavý, 2003, s. 143)

Kořenem „duševní rovnováhy“ je „nechat“. Duševní rovnováha znamená tolik jako odpoutat se od něčeho, přestat se něčeho držet. Chceme-li být uvážlivý, musíme nechat být události, které na nás příliš doléhají. To ovšem neznamená, že se vůči nim máme chovat lhostejně a že je nemáme brát vážně. Důležité je nenechat události dojít tak daleko, aby nás vhněly do neklidu a prožívali jsme zmatek a rozčilenost. (Nytrová, Pikálková, 2007, s. 49, 50)

Podle L. Míčka se duševní hygiena zabývá zejména duševně zdravými lidmi. Jde jí o upevnění a posílení duševního zdraví. Zabývá se však také lidmi na hranici mezi zdravím a nemocí, u kterých se projevují stále vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy. Těmto lidem se snaží hledat cesty ke znovunabytí rovnováhy a posílení jejich duševního života. Nemocným lidem přináší podněty k dodržování zásad duševní hygieny v obdobích výrazného zdravotního vypětí a ukazuje, jak je možné s dodržováním těchto zásad lépe vzdorovat nemocem. Od psychoterapie se odlišuje tím, že jí jde spíše o upevnování relativně dobrého duševního zdraví než o odstraňování jeho poruch. Při stanovování cílů klade duševní hygiena důraz na sebevýchovu, zrání osobnosti a duševní klid. Svoji pozornost věnuje otázkám sociální interakce, úpravy životního a pracovního prostředí a životosprávy. (Křivohlavý, 2003, s. 144)

Z etického hlediska je duševní hygiena (očišťování) procesem pravdy. Mnoho času lidé tráví shromažďováním věcí nebo udržováním těch, které již mají, což pohlcuje jejich volný čas. Jejich domovy by měly mít svůj řád a nebyť chaotické a zaneřáděné zbytečnostími. Člověk mívá myšlení chamtivce a neustále něco beze smyslu hromadí. Nevyčistí si duši a neustále v sobě přemílá a převaluje na terénu své psychiky viny, stresy, úzkosti různě zveličené a zkreslené. Je potřeba se od těchto zkreslených představ odpoutat a nebyť jejich zajatci. (Nytrová, Pikálková, 2007, s. 35)

V dnešní době se velmi zvyšuje životní tempo a lidé žijí prakticky ve spěchu. Psychohygiena pomáhá toto tempo zklidnit a učí nás starat se nejen o svou mysl, ale také o tělo. Používá k tomu různé metody, jako je například dodržování správné životosprávy, dostatečný spánek a odpočinek, vhodné pracovní prostředí, zvládnutí stresových situací

a mimo jiné i využívání relaxačních cvičení apod. Řadu těchto činností realizujeme v rámci svého volného času, a proto můžeme volnočasové aktivity zařadit mezi činnosti podporující naši psychohygienu.

3 STRES A PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ

„Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý; je zároveň kořením života, neboť každé hnutí myslí a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životodárné uzdravení.“

Hans Selye

3.1 Vymezení pojmu stres a psychická zátěž

Každý člověk se v průběhu života dostává do situací, které jsou pro něho zcela nové, neobvyklé, mimořádně naléhavé nebo ho nějakým způsobem limitují. Je toho na nás příliš mnoho, tlačí nás čas, přibývá povinností apod. Tyto situace můžeme charakterizovat jako psychickou zátěž nebo stres. (Bedrnová, 1999, s. 57)

Stres je přirozenou součástí lidského života. V organismu, ve kterém je zachována rovnováha mezi životními nároky a schopnostmi člověka stres zvládat, podněcuje harmonický rozvoj osobnosti, neboť přispívá k vytváření nových způsobů adaptivního chování a prožívání, zvyšuje jeho integritu, odolnost a zdraví. V případech, kdy dochází k vyhrcovanému rozporu mezi životními nároky a psychickými předpoklady člověka je zvládat, může stres vést k projevům velkého množství specifických i nespecifických odchylek od normálního průběhu psychických funkcí, k různým formám maladaptivního chování, ale také k závažnějším zdravotním poruchám. (Mlčák, 2011, s. 30)

Stres je reakcí organismu na interní a externí procesy, které dosahují takové intenzity, která přetěžuje fyziologickou kapacitu organismu. Obrazně lze napětí, které provází stres, přirovnat k napětí struny. Stejně jako je napnutá struna, mohou být v situacích ohrožení života (stresu) napjaty i naše svaly. Takto napjaté mohou být naše

nervy i emoce (city). Stres se odehrává v tělesné (fyziologické), duševní (psychologické) a sociální (společenské) rovině. (Hrstka, Vosečková, 2008, s. 7)

Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti tomuto ohrožení není dostatečně silná. (Hrstka, Vosečková, 2008, s. 8)

Stres může být vyvoláván nejrůznějšími vlivy, okolnostmi, podmínkami či faktory, které mohou mít negativní vliv na všechny lidi, některé však mohou působit jen na určité osoby. Někteří lidé se dostávají do stresu snadno a rychle, vždy a všude, jiní jsou odolnější. (Hrstka, Vosečková, 2008, s. 8)

Podle Seyla (1988) není stres jako celek škodlivý. Seyla rozlišuje:

- eustres = aktivizace organismu, která je zdraví prospěšná. Organismu se v tomto případě, byť s větším úsilím, daří obnovovat rovnováhu mezi napětím a uvolněním. Jako důsledek se objevují somatické a psychické potíže.
- Distres = trvalá, zdraví škodlivá zátěž. Tímto stresem trpí především lidé, kteří jsou vystaveni trvalé zátěži v sociálně-emocionální oblasti. Může se vystupňovat až do té míry, že se objeví syndrom vyhoření. (Hennig, Keller, 1996, s. 15-17)

Psychická zátěž představuje specifické okolnosti, které mohou zásadním způsobem měnit chování lidí, vyvolávat psychické poruchy či vážnější fyzická onemocnění. Je to proces psychického zpracování a vyrovnávání se s požadavky a vlivy životního a pracovního prostředí. Prostředím se v tomto smyslu rozumí vše, co člověka obklopuje včetně společenských vazeb, událostí a požadavků na chování. (Bedrnová, 1999, s. 57)

Za zdroje zátěže bývají považovány především nepřiměřené úkoly, problémové situace a překážky, konflikty a stres. V těchto situacích se prolínají vlivy současné i minulé, objektivní i subjektivní, z čehož se odvíjí také míra toho, co představuje zátěž a jaké intenzity tato zátěž dosahuje. U různých i stejných lidí se tato zátěž může v průběhu času lišit. Způsob zvládnutí zátěže je z velké míry závislý na tom, nakolik měl člověk v minulosti možnost se s podobnou situací setkat. (Bedrnová, 1999, s. 60,61)

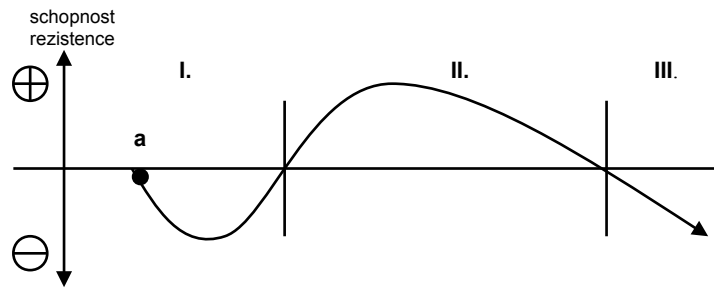
Zátěž je tedy vztah mezi požadavky na činnost člověka a souborem vlastností, jimiž je člověk pro zvládnutí těchto požadavků vybaven. Vztahuje se k jakékoli činnosti i funkčním vztahům organismu. Oproti tomu stres je zvláštní formou zátěže kvalitativně

i kvantitativně vystupňovanou. Dochází k nepoměru mezi požadavky a vlastnostmi jedince. Organismus pak reaguje mobilizací rezervních zdrojů energie. (<http://www.univerzita-online.cz/mng/psychologie-v-ekonomicke-praxi/psychicka-zatez-stres/>)

3.2 Reakce na stres

H. Seley popisuje, že jakékoliv vychýlení organismu z klidového stavu vyvolává určité reakce, které jsou geneticky dané a vždy stejné. Reakce uvnitř organismu (intraindividuální) mají při různých stresech u všech lidí do značné míry stejný základní princip, tzv. obecný adaptační syndrom (GAS – general adaptational syndrom), i když interindividuální způsoby reagování na podněty vyvolávající stres mohou být velice rozdílné. Průběh adaptačního syndromu má tři fáze:

- 1) Stadium poplachové reakce - je to stadium prvotní reakce organismu se stres nebo při opakovaném setkávání se se stále intenzivnějším stresorem. Dochází k mobilizaci obranných mechanismů organismu tak, aby se mohl bránit vnějšímu nebezpečí. Dochází k vyplavování hormonů acetylcholinu, kortisonu, adrenalinu a noradrenalinu. Tyto hormony připravují organismus na pomyslný „boj nebo útek“. Vlivem hormonů se zvětšuje srdeční objem, zvyšuje se srdeční frekvence, stoupá krevní tlak, prohlubuje se dýchání, stoupá hladina glukózy (jako okamžitý zdroj energie), vyplavují se zásobní tuky a urychluje se krevní srážlivost atd. (Křivohlavý, 1994, s. 17)
- 2) Stadium adaptace – popisuje postupné zvyšování odolnosti organismu jako reakce na opakované působení stále stejného stresoru. Cílem je snížit působení tohoto podnětu a zvýšit schopnost odolat silnějšímu podnětu. Základním mechanismem je klesající hladina vyplavovaných katecholaminů, čímž dochází ke snížení příznaků stresu. (Křivohlavý, 1994, s. 17)
- 3) Stadium destrukce – jestliže dochází k působení velmi intenzivním stresorem, které probíhá pro organismus v nepříznivých podmínkách, a jestliže všechna obranná opatření organismu k potlačení tohoto stresoru nefungují, nastává selhání organismus. (Křivohlavý, 1994, s. 17)



Popis obrázku: Schopnost zvládat stres podle Selyeova modelu adaptačního syndromu (GAS): a...podnět působení stresoru; *První fáze* – stadium poplachové reakce; *Druhá fáze* – stadium adaptace a zvýšené rezistence (obranyschopnost organismu); *Třetí fáze* – stadium vyčerpání rezerv, sil, obranných možností a destrukce. (Křivohlavý, 1994, s. 17)

Reakce na stres se může projevit:

- ◆ fyzickými efekty – např. poruchy spánku, bolesti hlavy, vyšší krevní tlak, bušení srdce aj.
- ◆ psychickými efekty – vyčerpanost, úzkost, strach, deprese
- ◆ efekty z hlediska chování – podrážděnost, nižší pracovní výkon, zvýšení kouření apod. (<http://www.chovani.eu/psychicka-zatez-a-stres/c376>)

Stres je považován za významný faktor při vzniku a průběhu řady tělesných (somatických) chorob. Tento vliv je prokázán stovkami studií, z nichž některé jsou obecné, jiné speciální, které hovoří např. o stresových nemocech, civilizačních nebo psychosomatických onemocněních. Seley definuje vztah mezi stresem a nemocí takto: „Většina z nás se narodila zdravá, ale stres, který vyplynul z nepříznivých podmínek prostředí nebo z našeho nesprávného životního stylu, případně z našeho narušeného způsobu chápání situace, narušil rovnováhu našeho organismu a my jsme se posunuli po šikmé dráze směrem od zdraví k nemoci“. (Křivohlavý, 1994, s. 42)

3.3 Zvládání stresu – coping a adaptace

Adaptabilita a coping je pravděpodobně nejtypičtější charakteristikou života. Je to to, co vyjadřujeme termínem „život“. Ztráta této schopnosti je pak to, co označujeme slovem „smrt“.

Hans Selye

Je potřeba rozlišovat adaptaci a coping. Adaptací myslíme vyrovnání se s podmínkami či situacemi, které jsou běžné, poměrně dobře zvládnutelné. Oproti tomu copingem se označuje reakce na nadměrné zátěžové situace. Podobně také definuje rozdíl mezi adaptací a copingem Křivohlavý v publikaci „Jak zvládat stres“ (1994). Adaptací chápe jako vyrovnání se se zátěží, která je relativně v přijatelných mezích. Při adaptaci jde o „řešení problémů“, o hledání způsobu řešení situací, na které stačíme svými znalostmi a dovednostmi. Coping pro něj znamená umět si poradit a vypořádat se s mimořádně obtížnou, téměř nezvladatelnou situací, stačit na neobvykle těžký úkol. Při copingu jde o řešení krizí, přičemž nemáme k dispozici potřebné znalosti a dovednosti. (Křivohlavý, 1994, s. 42)

Při postupech zvládání stresu se používá anglický termín coping, což znamená „zvládání“. Coping je proces zaměřený na zvládnutí stresové situace, ve kterém jsou obsaženy také obranné mechanismy. (Ulrichová, 2012, s. 45)

Praško hovoří o copingu jako o „krizovém plánu“. Podle něho by se jedinec měl nad náročnými situacemi, které ho mohou potkat, zamyslet, a tím předcházet situaci, kdy ho stres ochromí. Oproti tomu Lazarus definuje coping jako úsilí jednotlivce problém řešit, čelit požadavkům souvisejících se situací nebo očekáváním, které mohou být nebezpečné, i když tyto požadavky kladou nároky na jeho adaptační schopnosti. (Ulrichová, 2012, s. 45)

Cohen a Lazarus definují coping jako: „*snahu – jak intrapsychickou (vnitřní), tak zaměřenou na určitou činnost – řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky kladené na člověka a střety mezi těmito požadavky. Jde přitom o požadavky mimořádně vysoké, které člověka značně namáhají a zatěžují nebo převyšují zdroje, které*

má daná osoba k dispozici“. (Křivohlavý, 1994, s. 42)

Pokud se při definování termínu coping klade důraz na jeho účel, jedná se o odstranění nebo alespoň snížení nebo odvedení mimo očekávaný škodlivý vliv nadlimitní zátěže. (Křivohlavý, 1994, s. 42)

Latacková definuje coping jako *„odpověď na situace charakterizované nejistotou a významnými důsledky vyplývajícími z řešení problémových situací.“* Coping vnímá jako dynamický proces obsahující čtyři složky:

- stresory prostředí,
- kognitivní odhad těchto stresorů jako existující situace, ve kterých má jedinec pocit nejistoty, neví jak reagovat,
- úroveň stresu prožívána psychofyziologicky a behaviorálně, např. úzkost, zrychlené dýchání apod.,
- copingové strategie. (Ulrichová, 2012, s. 45)

Individuální zvláštnosti jsou faktory, které rozhodují o tom, jak člověk bude stres zvládat. Patří sem věk, zkušenosti, pohlaví, intelektuální a rozumové schopnosti. (Ulrichová, 2012, s. 45)

Při zvládání stresu zdůrazňuje Křivohlavý sociální oporu. Tento termín vztahuje k síle, kterou člověku, jenž bojuje se stresem, dává společenství lidí jemu blízkých. V první řadě jde o tzv. primární sociální skupinu, kterou rozumíme rodinu (manželka, manžel, děti, rodiče). Blízko k tomu má také společenství spolupracovníků. Jedná se tedy o všechny lidi, kteří jsou schopni člověka podržet, když klesá pod tíhou těžké životní situace. Pokud je člověk sám, bez sociální sítě, velmi těžko se stresem bojuje. Naopak pokud je obklopen lidmi, kteří zmenšují tenzi stresu jen tím, že jsou k dispozici při nějaké náročné životní situaci, nemusí být stres vnímán jako ohrožující nebo jedinec nemusí distres vnímat vůbec. (Křivohlavý, 1994, s. 176)

4 SYNDROM VYHOŘENÍ

U velkého množství lidí je práce hlavní součástí života, určuje jejich životní styl, standard, rámcové podmínky života a také pohled na sebe sama. Může být také hlavní příčinou tlaku a vyhoření, čímž narušuje fyzické i mentální zdraví. Vyhoření je vážným problémem moderní doby. Syndrom vyhoření je psychologický a sociální pojem vyskytující se zejména u pomáhajících profesí. (Maroon, 2012, s. 9,10)

4.1 Definice syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se zpočátku používal pouze v souvislostech s pracovním prostředím, jehož zaměstnanci intenzivně pečovali o lidi v akutních krizových situacích a kde byl malý počet pomáhajících na množství klientů. Pracovníci se po poměrně krátkém intenzivním vztahu ke svému pacientovi rychle dostali do jisté emocionální únavy, ztratili zájem o svou práci a cítili, že ve vztahu ke svým pacientům nepocítují uspokojení. (Maroon, 2012, s. 11)

V dnešním pojetí je syndrom vyhoření (burnout syndrome) stav celkového, zejména psychického vyčerpání, které se projevuje v oblasti kognitivních funkcí, motivace a emocí. Zasahuje a ovlivňuje postoje, názory, ale také výkonnost a následně celé vzorce chování a jednání osob, u kterých došlo k iniciaci proměnných ovlivňujících vznik a rozvoj tohoto syndromu. Metaforicky můžeme říct, že původně silně hořící oheň, symbolizující vysokou motivaci, zájem, aktivitu a nasazení, přechází u člověka postiženého symptomy syndromu vyhoření do dohořívání a vyhaslosti (kde není nic, co by ještě oživilo hořící oheň). (Hrstka, Vosečková, 2008, s. 31)

Freudenberger tuto metaforu využívá v přirovnání syndromu vyhoření s budovou zničenou ohněm: „*Jestliže jste někdy viděli dům, který shořel až do základu, pak víte, že to není žádný příjemný pohled. Z kostry, kdysi plné vitality a konání, teď nezbylo nic jiného než drolicí se memento bývalého života a síly. Možná uvidíte nějaké panely a okenní rámy, konstrukce domu je ještě neporušena. Když však vejdete dovnitř, spatříte skutečnou sílu ohně a zkázy*“. Freudenberger zahrnuje do pojmu vyhoření nejen pracovní svět, ale také všechny oblasti lidského snažení. (Maroon, 2012, s. 20)

Maslachová (1976) tuto definici rozvíjí a popisuje vyhoření jako nepřetržitý systematický proces ochabování narůstajícího cynismu a ztráty angažovanosti vůči klientům. Kořeny tohoto jevu spatřuje v dynamice úzce spjaté s určitým pracovním prostředím, jehož součástí jsou byrokratické překážky, přepracování a konflikty způsobující stres. Za důležitý znak považuje negativní změny v přístupu k práci a ve způsobu reakce na tlak. (Maroon, 2012, s. 20)

Syndrom vyhoření je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav tělesného, citového (emocionálního) a duševního (mentálního) vyčerpání, který je způsobem dlouhodobým pobýváním v situacích emocionálně mimořádně náročných, které jsou nejčastěji způsobeny spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy. Burnout je tedy odpovědí organismu na situaci, která člověka uvádí do stresového stavu. Přičemž je tato situace natolik silná, že by se negativním způsobem dotkla každého člověka, který by se do ní dostal. (Maroon, 2012, s. 11)

Syndrom vyhoření ovlivňuje kvalitu života a může vykazovat podobné charakteristiky s příznaky některých duševních poruch. Za vnější důležitý faktor ovlivňující syndrom vyhoření je pokládána sociální opora označující systém sociálních vztahů, které člověk vytváří ve vztahu k okolí, a které z tohoto okolí přijímá. Vnitřním důležitým faktorem ovlivňujícím odolnost člověka vůči negativním účinkům stresu je osobnost jedince. (Hrstka, Vosečková, 2008, s. 31)

4.2 Příčiny vzniku syndromu vyhoření

Hennig a Keller ve své knize Antistresový program pro učitele (1996) popisují tyto příčiny vzniku syndromu vyhoření:

- ◆ individuální psychické příčiny,
- ◆ individuální fyzické příčiny,
- ◆ institucionální příčiny,
- ◆ společenské příčiny.

Individuální psychické příčiny jsou myšlenkové a pocitové vzorce vyvolávající v nás stres, který jsme si osvojili během dětství ve své rodině. Buď jsme je zažily u svých rodičů (modelové učení), nebo jsme je musely rozvinout, abychom v rodině psychicky i fyzicky přežili. Nejčastější omezující rodinná pravidla jsou např.:

- „Musím všechno udělat perfektně, jinak selžu a nebudu za nic stát“.
- „Nesmím říkat ne. Když to udělám, zraním ostatní a oni mě nebudou mít rádi“.
- „Musím vyhovět všem nárokům a očekávání ostatních bez ohledu na to, zda jsou splnitelné“.

Mezi individuální psychické příčiny patří např. negativní myšlení, nenalézání nebo ztráta smyslu v každodenní práci (lidé trpící pocity nesmyslnosti a marnosti ze své každodenní práce se ocitají v začarovaném kruhu. Na zvládnutí všedního dne musí vynaložit velké množství energie, což v nich umocňuje pocit stereotypu a monotónnosti z práce), deficitní strategie zvládnutí stresu (např. snaha odstranit stres pomocí alkoholu, nadměrná konzumace jídla, užívání léků), nahromadění životních stresorů (osobní „rány osudu“). (Hennig, Keller, 1996, s. 21-32)

Individuální fyzické příčiny obsahují vedle různých psychických příčin také důvody tělesné, které člověk může ovlivnit méně snadno. Tyto příčiny zahrnují:

- nedostatek odolnosti (rezistence vůči stresu) – nervový systém je řízen parasympatickým a sympatickým nervovým systémem. Parasympatikus má na člověka tlumivé účinky (snížení krevního tlaku a tepové frekvence), kdežto sympatikus má účinky povzbuzující. Tzn. že uvádí naše tělo do stavu pohotovosti (uvolnění adrenalinu, zvýšení krevního tlaku, tepové frekvence, zrychlení dechu aj.). Z tohoto pohledu můžeme lidi rozlišit na sympatikotoniky a vagotoniky. Sympatikotonik je náchylný ke stresu, reaguje na stresové situace fyzicky i psychicky prudčeji, čímž se může dostat do stavu trvalého vnitřního stresu. Vagotonici snesou na základě své nižší vzrušivosti silnější zátěž. (Hennig, Keller, 1996, s. 33)
- Nezdravý způsob života – nadváha, nedostatek pohybu, nadměrná konzumace alkoholu, kouření, léky apod. Všechny tyto aspekty lze použít jako (zdánlivou) strategii ke zvládnutí stresu, přičemž je výsledkem zcela opačný (již existující stres se

stupňuje a narůstá), ale mohou být také jako příčina vzniku stresu. Člověk s jakýmkoli druhem závislosti poškozuje své tělo i psychiku, a proto nemůže přiměřeně zvládat stresové situace. (Hennig, Keller, 1996, s. 32-34)

Institucionální příčiny vyplývají z nedostatků v řízení a struktuře společenských organizací a institucí. Patří sem např. nedostatečné prostory, špatné osvětlení, vysoká hladina hluku, špatné vnitřní klima, špatná struktura a organizace práce, vysoký časový fond, narušená komunikace a kooperace spolupracovníků a vedení, nedostatek podpory a důvěry ze strany vedení apod. (Hennig, Keller, 1996, s. 34,35)

Společenské příčiny obsahují změny v pojetí rodiny (dnešní rodina již nepředstavuje emocionální jistotu, ve které děti vyrůstají. Změnila se na labilní seskupení, které se během dětství a dospívání dítěte stále častěji rozpadá a mění svoji podobu), brzký psychický i fyzický vývoj dětí a mládeže, nahrazování zájmu a péče materiálními hodnotami, slabá orientace na skutečné životní hodnoty, nezájem o kulturní dění, nedostatečné určování hranic, nedostatečná sociální výchova, vliv moderních masově sdělovacích prostředků (podpora pasivní konzumace, zprostředkované zážitky, nereálná skutečnost, posilování agresivity apod. (Hennig, Keller, 1996, s. 36)

4.3 Projevy syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se projevuje ztrátou energie a idealismu, které vedou ke stagnaci, frustraci a apatii. Nejčastěji a nejnápadněji se projevuje u jedinců pracujících v pomáhajících profesích. Syndrom vyhoření má škodlivé následky nejen pro své oběti, ale způsobuje také zhoršení kvality poskytovaných služeb. Lidé, kteří vyhořeli, chodí do práce se zpožděním, protahují polední pauzy a snaží se co nejrychleji odejít domů. Lidé, kteří byli donedávna plní energie a idealismu, chodí nyní do práce s nechutí, často se dívají na hodinky, snaží se odkládat kontakty s pacienty. Své klienty často vidí jako stereotypně se opakující případy, nemohou se soustředit na rozhovor, cítí se bezmocně, přestávají být ke klientům tolerantní a uchylují se k cynismu. (Hrstka, Vosečková, 2008, s. 32)

Pinesová a kol.(1981) ve vyhoření spatřují fyzické, mentální a citové vyčerpání

doprovázené nízkým sebehodnocením vyplývajícím z chronického stresu. Syndrom vyhoření se vždy vyznačuje těmito faktory – tělesné vyčerpání, emocionální vyčerpání a duševní vyčerpání. (Maroon, 2012, s. 22)

Tělesným vyčerpáním rozumíme chronickou únavu, nedostatek energie, slabost a vyčerpání. Lidé jsou více náchylní k úrazům a nemocem, stěžují si na bolesti hlavy, pocity nevolnosti, napětí svalů šíje a zad. Mezi další příznaky patří bolesti zad, změny stravovacích návyků, změny tělesné hmotnosti apod. Častá je také chronická únava spojená s poruchami spánku. Mnozí lidé se těmito příznakům snaží uniknout pomocí alkoholu, cigaret, léků, jídla apod. (Hrstka, Vosečková, 2008, s. 34)

Emocionálně vyčerpání lidé se cítí být ubití, mají pocit bezmoci a beznaděje, ze které nevidí žádné východisko. V extrémních případech může tento stav vést až k vypuknutí duševní nemoci nebo k myšlenkám na sebevraždu. U emocionálního vyčerpání selhávají mechanismy umožňující obvyklé zvládnání obtíží. Často bývá příčinou nezvladatelného a neutěšitelného pláče. Člověk, který vyhořel se cítí emočně vysátý, podrážděný a nervózní. Přátelé a rodina pro daného člověka již nejsou zdrojem energie a uspokojení. (Hrstka, Vosečková, 2008, s. 35)

U lidí ohrožených **duševním vyčerpáním** se objevují negativní postoje k sobě samým, k vlastní práci, vlastním úspěchům, ke svému okolí a také ke klientům. Člověk často přestává vnímat, že lidé kolem něho mají stejné pocity a myšlenky jako on. Ztrácí schopnost vnímat osobní identitu lidí, o které se má starat, stále méně s nimi hovoří a častěji s nimi jedná jako by ani nebyli lidmi. Vyhořelí lidé pracující v pomáhajících profesích mohou své klienty a pacienty vidět spíše jako agregáty problémů než jako individua. (Hrstka, Vosečková, 2008, s. 35)

4.4 Prevence syndromu vyhoření

Pro prevenci syndromu vyhoření je důležitá včasnost řešení. Pro jeho prevenci byla rozpracována řada zásad, mezi které patří například:

- snížení příliš vysokých nároků na sebe sama,
- vyhnutí se nadměrným citlivostem potřebám druhých (nepropadnutí syndromu pomocníka),

- schopnost říkat ne,
- stanovení si priorit (není nutné být všude a vždy),
- dělání si přestávek,
- mít emocionální podporu,
- doplňování energie a vyrovnávání pracovní zátěže s odpočinkem,
- péče o své zdraví, zmírnění pracovního nasazení, dostatek spánku, zdravé stravování, sportování. (Hrstka, Vosečková, 2008, s. 38)

V rámci prevence syndromu vyhoření je důležité nalézt a cítit smysluplnost své činnosti i existence, která je dána zaměřením k určité cílové hodnotě motivující nás k aktivitě. Bez motivace, účelnosti a směřování k určitému cíli se pro nás stává činnost nesmyslnou, podporující pocity prázdnoty, negativismu a beznaděje. Jednou z nejdůležitějších složek prevence syndromu vyhoření je náš volný čas a sociální opora. Volný čas je sférou relativně svobodné volby činnosti, kterou můžeme využít k odpočinku, zábavě, vzdělání apod. Sociální oporou je pro člověka jeho rodina, přátelé či pracovní tým. Skupina těchto lidí dává člověku ve chvílích jeho těžkosti a životní krize možnost vyslechnout jeho nářky, stížnosti a problémy. Tito lidé jsou k němu empatictí, neodsuzují jej, naslouchají mu, poskytují oporu, uznání a povzbuzení. (Hrstka, Vosečková, 2008, s. 39)

5 VÝZKUMNÁ ČÁST

V praktické části se budu zabývat problematikou využití volného času příslušníků Vězeňské služby. Respondenti, které jsem oslovil, jsou ve služebním poměru Vězeňské služby České republiky a slouží ve Vazební věznici Liberec.

5.1 Metody a průběh výzkumu

Cílem praktické části této bakalářské práce je:

- zjistit kolik času mají příslušníci Vězeňské služby ve Vazební věznici Liberec na volnočasové aktivity,
- zjistit jaké volnočasové aktivity tyto příslušníci preferují,
- zjistit kolik procent těchto příslušníků aktivně sportuje.

Pro naplnění cíle bakalářské práce jsem si stanovil dvě výzkumné otázky:

- zda příslušníci Vězeňské služby ve Vazební věznici Liberec vnímají své povolání jako stresující,
- zda jim volnočasové aktivity umožňují lepší vyrovnávání se se stresem.

Zvolenou metodou je kvantitativní výzkum, anonymní dotazníkové šetření. Pomocí dotazníků byly zjišťovány informace o konkrétních volnočasových aktivitách (např. sport, zahrada, divadlo, pobyt s rodinou apod.), jejich návaznost na duševní hygienu a vnímání stresu jako součásti výkonu povolání.

V dotazníku byly zvoleny uzavřené otázky (s možností výběru z nabídky konkrétních položek). Tento typ otázek zajišťoval jasný a pro respondenty časově nenáročný způsob odpovědí. Uzavřené otázky byly doplněny otázkami otevřenými, které poskytly respondentům příležitost volně se vyjádřit.

Kvantitativní výzkum je metoda sběru dat, vědeckého i nevědeckého zkoumání. Jejím cílem je popis zkoumané oblasti. Tohoto typu výzkumu bývá nejčastěji využíváno

pro jeho jednoduchost a nenáročnost. Tento sběr dat bývá zaměřen na velké množství respondentů. Tito respondenti nejčastěji odpovídají na otázky ve formě dotazníků, které jsou následně zpracovány a statisticky vyhodnocovány. (<http://www.surveio.com/cs/blog/serialy/kvantitativni-vyzkum-1-uvod#.VSGicvmsW3s>)

Uzavřené otázky nabízí výběr z možnosti ano/ne (souhlasím/nesouhlasím) nebo mohou být formovány jako uspořádací, přiřazovací otázka apod. (<http://stary.rvp.cz/soubor/00341-02.pdf>)

Otevřené otázky nabízejí prostor pro vlastní odpověď respondenta. Odpověď může být stručná či široká. (<http://stary.rvp.cz/soubor/00341-02.pdf>).

5.2 Organizace sběru dat

Výzkum jsem prováděl v měsíci únoru ve Vazební věznici Liberec. Respondentům jsem vysvětlil podmínky i důvody této výzkumné sondy a zdůraznil jsem její anonymitu. Při vyplňování dotazníků jsem u respondentů nebyl přítomen. Možné nejasnosti, jsem s nimi konzultoval ještě před vyplněním dotazníku. Možnost provádět výzkumnou sondu ve Vazební věznici Liberec mi poskytl její ředitel plk. Mgr. Jan Hladík, kterému bych tímto chtěl poděkovat.

Dotazník obsahoval 12 otázek, z čehož byly 3 otázky otevřené. Výzkumné sondy se zúčastnilo 70 respondentů. K vyplnění dotazníku bylo zapotřebí přibližně 15 minut času. Respondenti dotazník vyplňovali v rámci své služby.

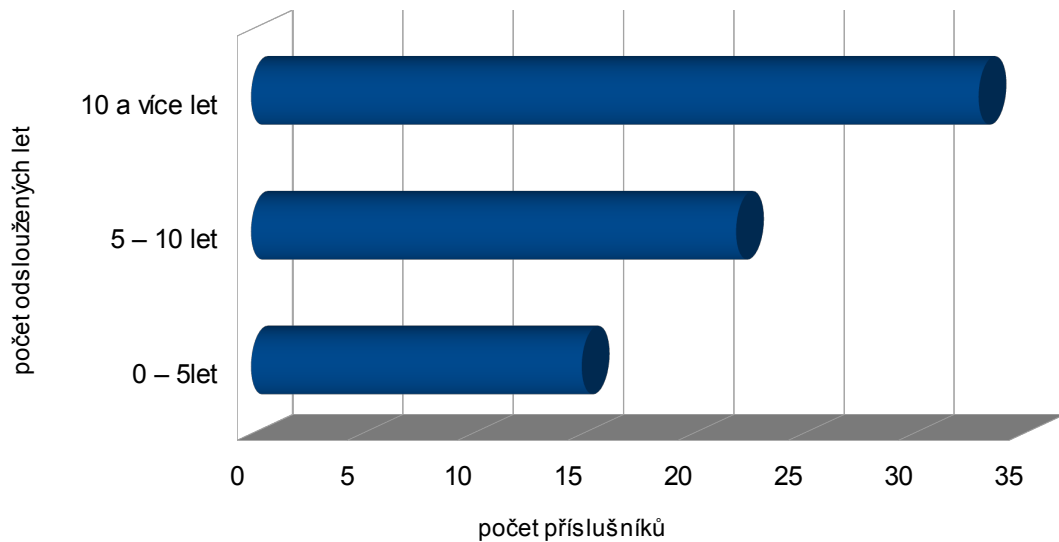
5.3 Grafické znázornění vyhodnocení jednotlivých otázek z dotazníků

Jednotlivé otázky z dotazníkového šetření jsem pro názornější prezentaci graficky zpracoval (viz níže). Uzavřené i otevřené otázky jsem vyjádřil pomocí sloupcového grafu, který jsem následně doplnil o popisky.

Otázka č. 1 (uzavřená otázka)

Jak dlouho jste příslušníkem Vězeňské služby ve Vazební věznici Liberec?

graf k otázce č. 1

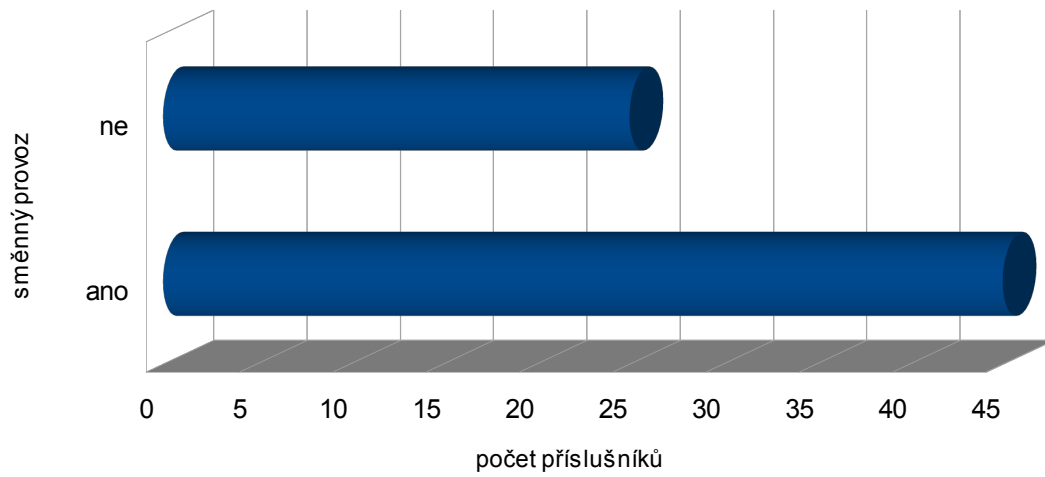


Z tabulkového grafu vyplývá, že 15 respondentů slouží méně než 5 let. Respondentů, kteří slouží od 5 do 10 let je 22 a příslušníků sloužících 10 a více let je 33.

Otázka č. 2 (uzavřená otázka)

Sloužíte ve směnném provozu?

graf k otázce č. 2

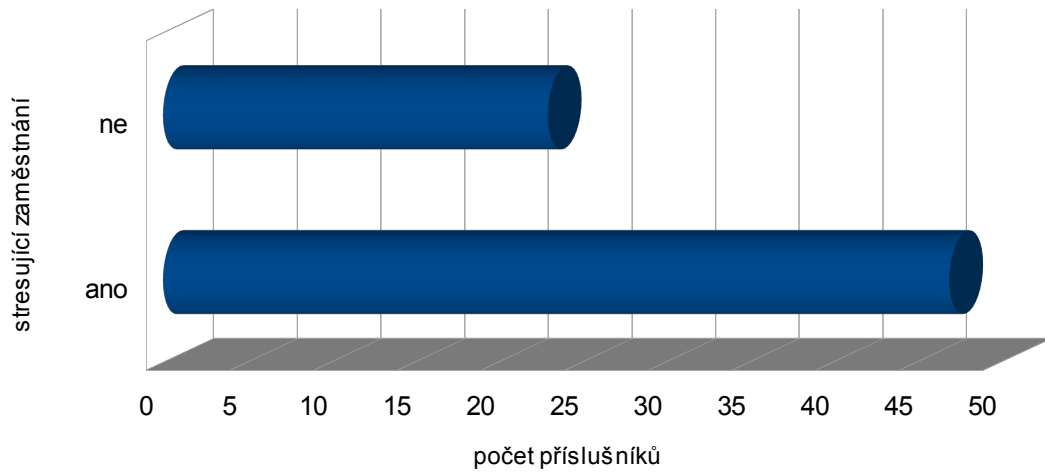


Z grafu vyplývá, že 45 příslušníků slouží ve směnném provozu, zbývajících 25 slouží v denních směnách.

Otázka č. 3 (uzavřená otázka)

Máte pocit, že Vám Vaše povolání způsobuje stres?

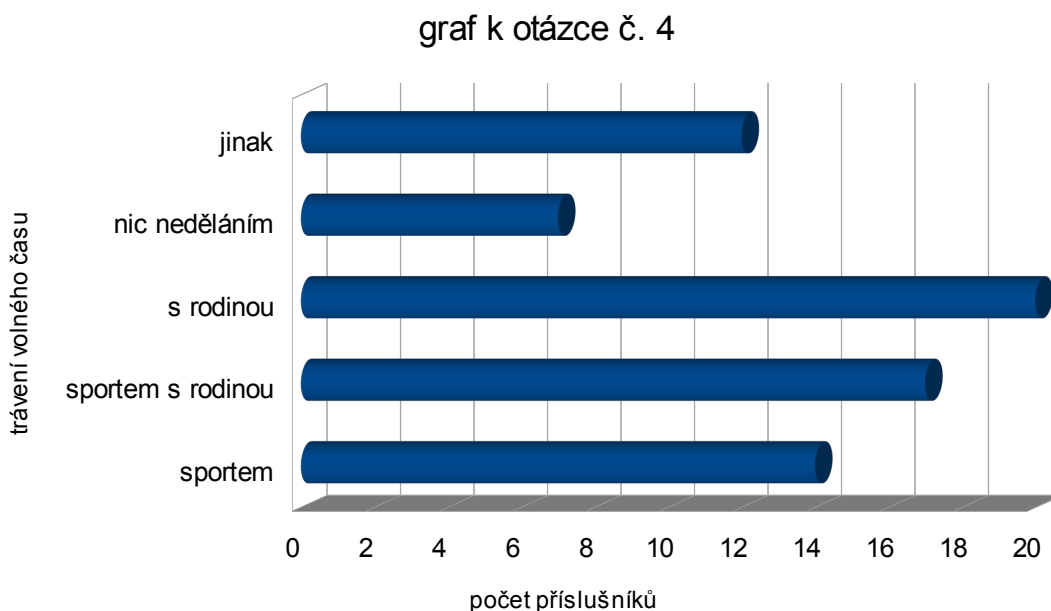
graf k otázce č. 3



Příslušníků, kteří si myslí, že jim jejich povolání způsobuje stres je 47. Těch, kteří si myslí pravý opak je 23.

Otázka č. 4 (uzavřená otázka)

Jak trávíte svůj volný čas?

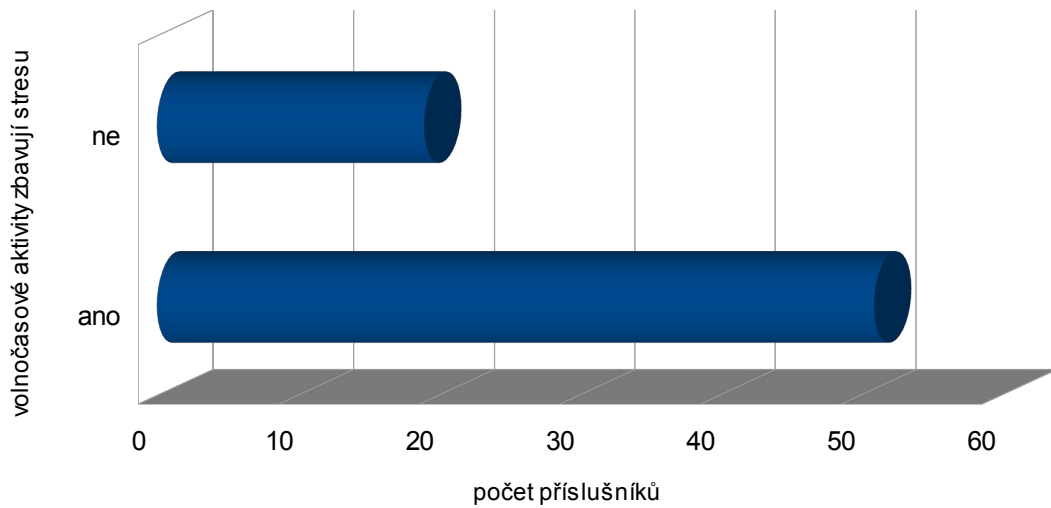


Nejvíce respondentů odpovědělo, že tráví svůj volný čas s rodinou (20). 17 ho tráví sportem s rodinou a pouze sportem tráví svůj volný čas 14 příslušníků. Nic neděláním ho tráví 7 příslušníci a 12 tráví svůj volný čas jiným způsobem. U respondentů, kteří odpověděli jinak, byly následující možnosti trávení volného času: počítač (3x), věnováním se sám sobě (2x), prací (1x), zahrádce (2x), deskovým hram (2x) a sexu (2x).

Otázka č. 5 (uzavřená otázka)

Pomáhají Vám volnočasové aktivity zbavit se stresu?

graf k otázce č. 5

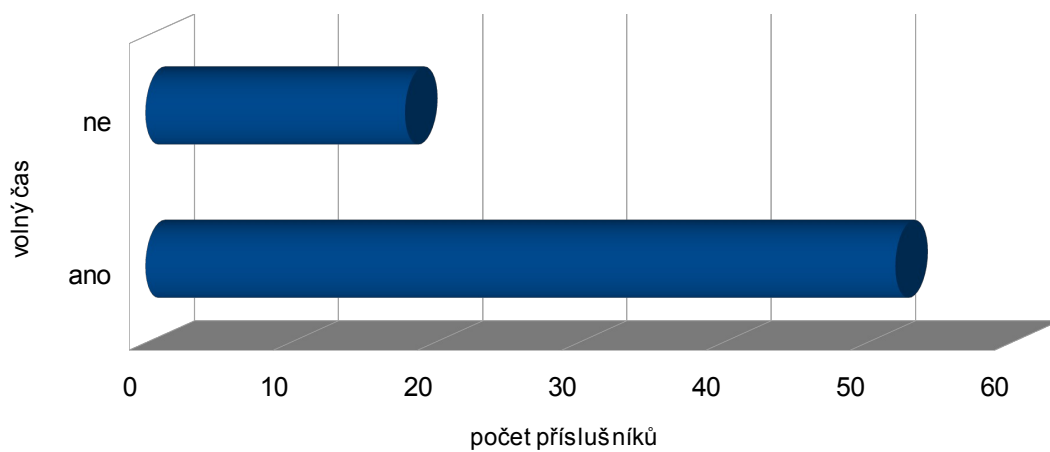


Z celkového počtu respondentů je jich 51 přesvědčeno o tom, že jim volnočasové aktivity pomáhají zbavit se stresu, 19 nikoliv.

Otázkač. 6 (uzavřená otázka)

Máte nějaký volný čas?

graf k otázce č. 6

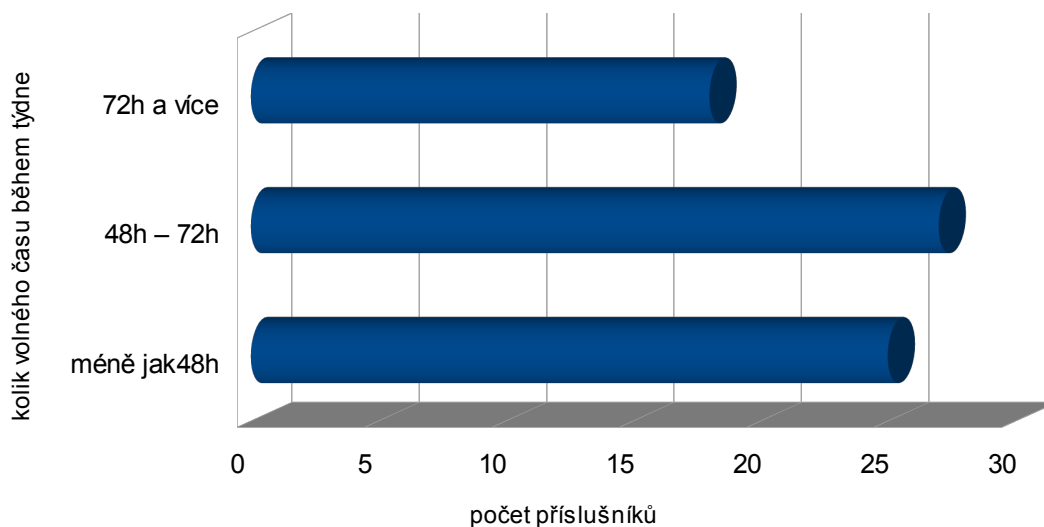


Volný čas má podle svého názoru 52 příslušníků, pouze 18 cítí, že volný čas k dispozici nemají.

Otázka č. 7 (uzavřená otázka)

Kolik volného času máte během týdne?

graf k otázce č. 7

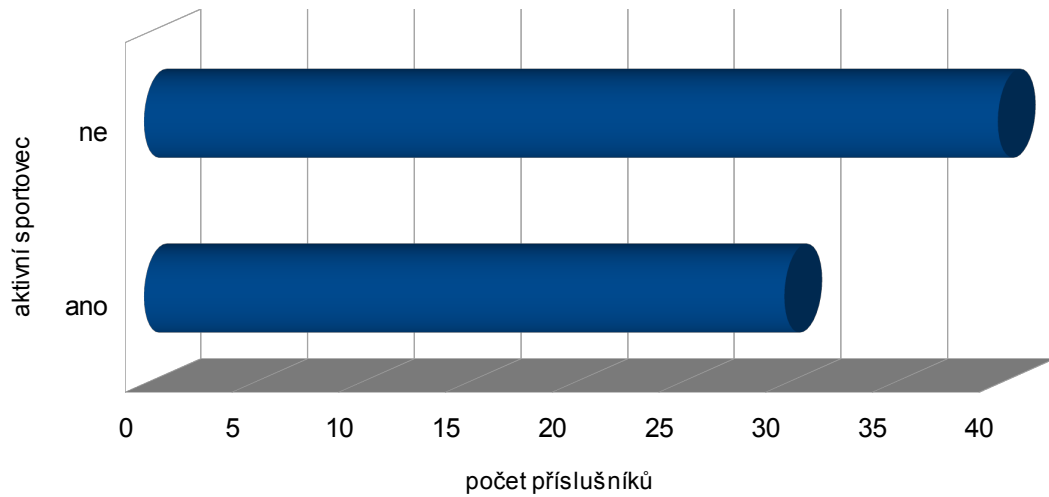


Z grafu vyplývá, že příslušníci Vězeňské služby ve Vazební věznici Liberec mají na trávení volného času během týdne většinou 2 – 4 dny, těchto odpovědí je 27. Méně jak 48h na trávení volného času má 25 oslovených a 18 má více jak 72h týdně. Záleží na tom, zda slouží v denním nebo ve směnném provozu.

Otázka č. 8 (uzavřená otázka)

Jste aktivní sportovec?

graf k otázce č. 8



Ze 70 dotazovaných respondentů 30 aktivně sportuje a zbývajících 40 nikoliv. Z toho vyplývá, že 21% oslovených příslušníků aktivně sportuje.



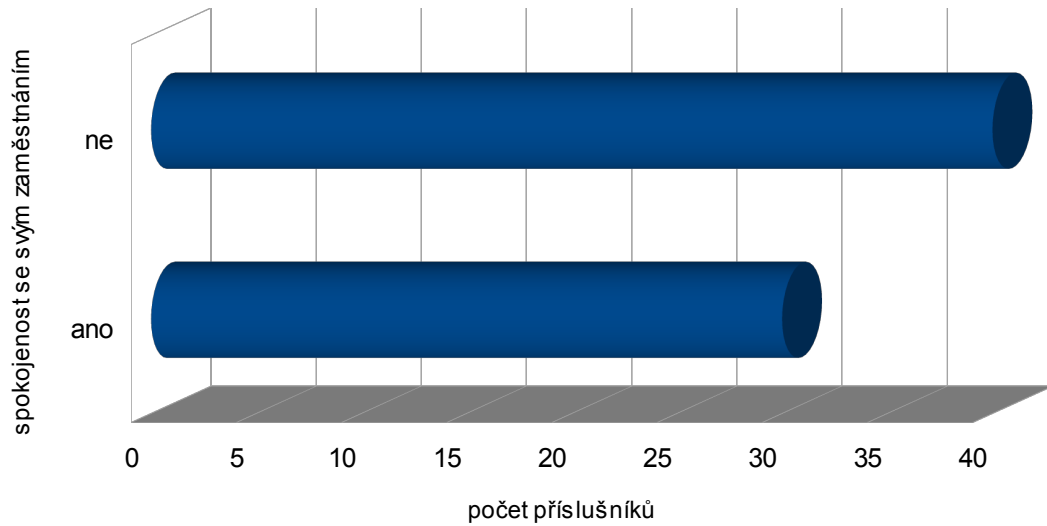
Níže znázorněná tabulka popisuje aktivně sportující respondenty a druh realizované aktivity.

Z výše znázorněného grafu vyplývá, že z celkového počtu 30 respondentů se 4 věnují posilovně, 3 horskému alpinismu, 7 hraje fotbal, 2 šachy, 4 volejbal, 2 plavou, 5 hraje florbal a 3 se věnují závodní střelbě.

Otázka č. 9 (uzavřená otázka)

Jste jako příslušník Vězeňské služby se svým zaměstnáním spokojen?

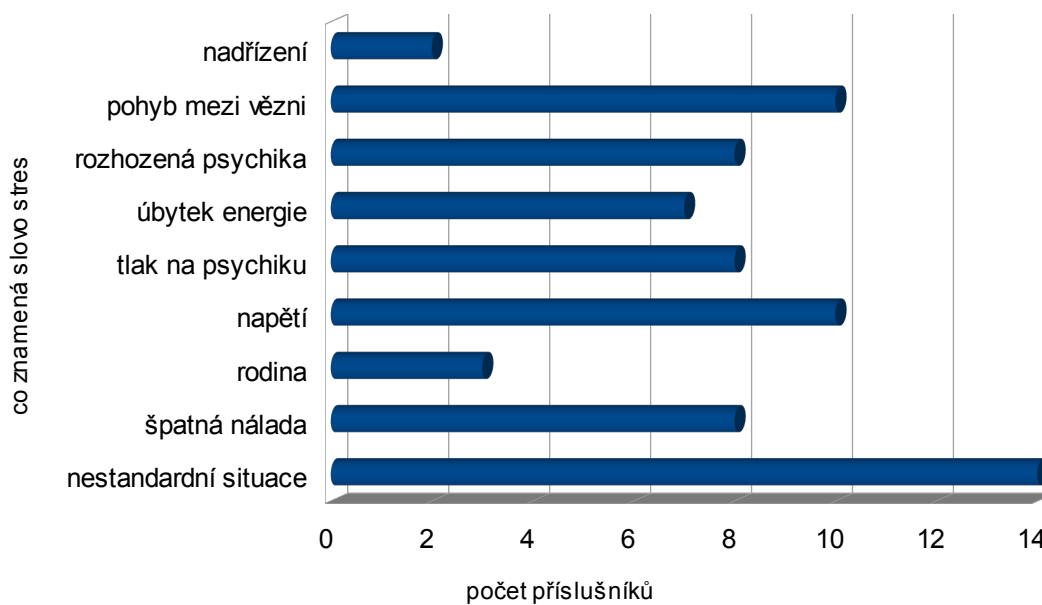
graf k otázce č. 9



Z grafu vyplývá, že 30 respondentů je se svým zaměstnáním spokojeno, 40 nikoliv.

Otázka č. 10 (otevřená otázka)

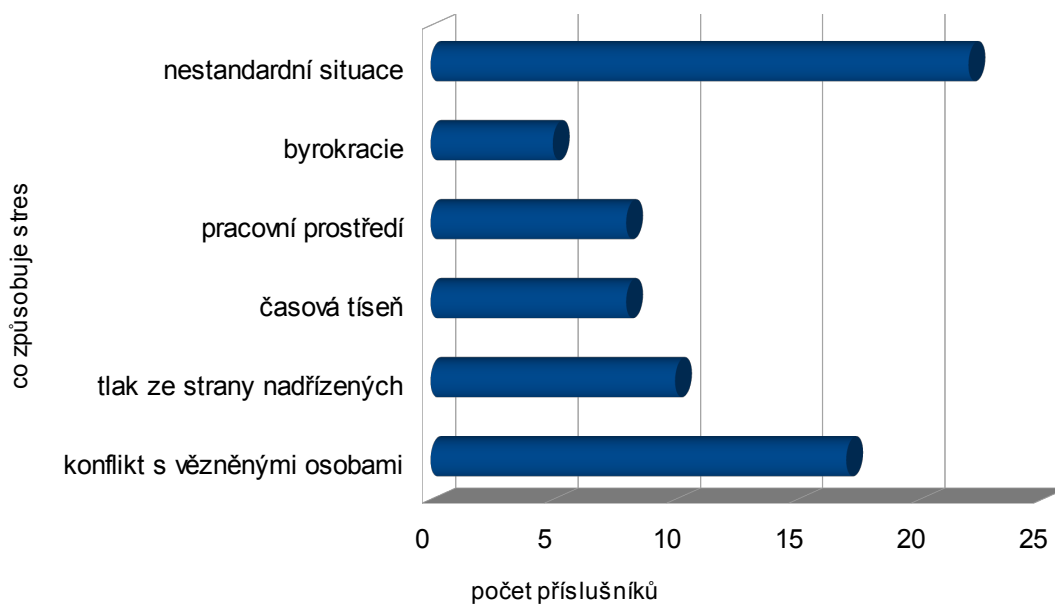
Co pro Vás znamená slovo stres?



Z odpovědí vyplývá, že slovo stres znamená pro příslušníky Vazební věznice Liberec nestandardní situaci (14), špatnou náladu (8), rodina (3), napětí (10), tlak na psychiku (8), úbytek energie (7) a rozhozenou psychiku (8). Pro 10 respondentů je stresující pohyb mezi vězni a nadřizení (2).

Otázka č. 11 (otevřená otázka)

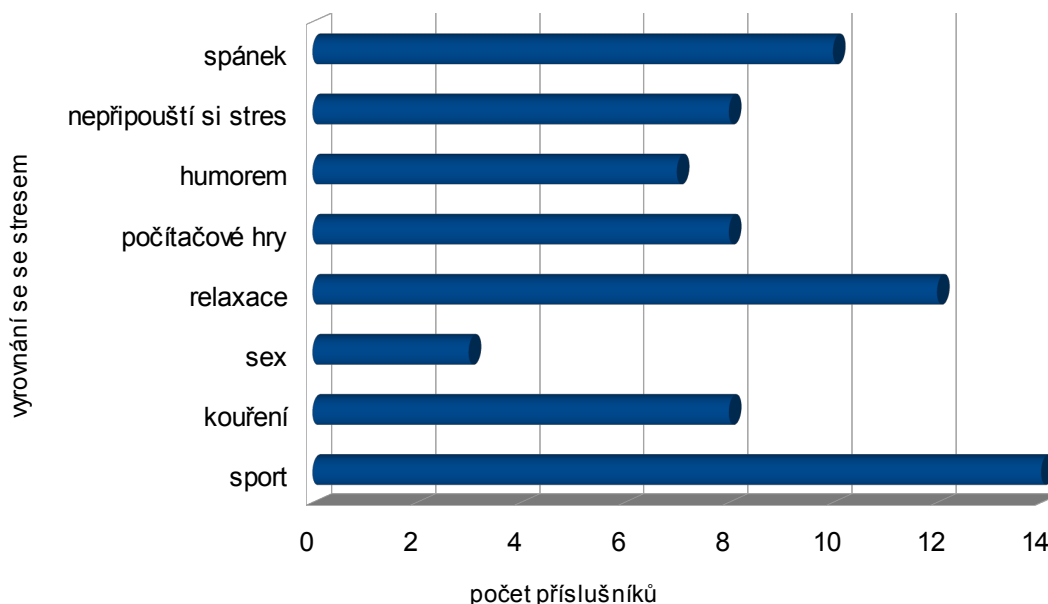
Jaké situace v pracovním prostředí ve Vás vyvolávají stres?



K situacím, které u respondentů v pracovním prostředí vyvolávají stres, patří: konflikty s vězněnými osobami (17), tlak ze strany nadřízených (10), časová tíseň (8), pracovní prostředí (8), byrokracie (5) a nestandardní situace (22).

Otázka č. 12 (otevřená otázka)

Jakým způsobem se vyrovnáváte se stresem?



Příslušníků, kteří se vyrovnávají se stresem sportem, je 14. Těch, kteří při stresu kouří, je 8. Někteří se se stresem vyrovnávají sexem (3), relaxují (12), hrají počítačové hry (8), hýří humorem (7) a 10 se vyrovnává se stresem prostřednictvím spánku. Někteří příslušníci si stres nepřipouští (8).

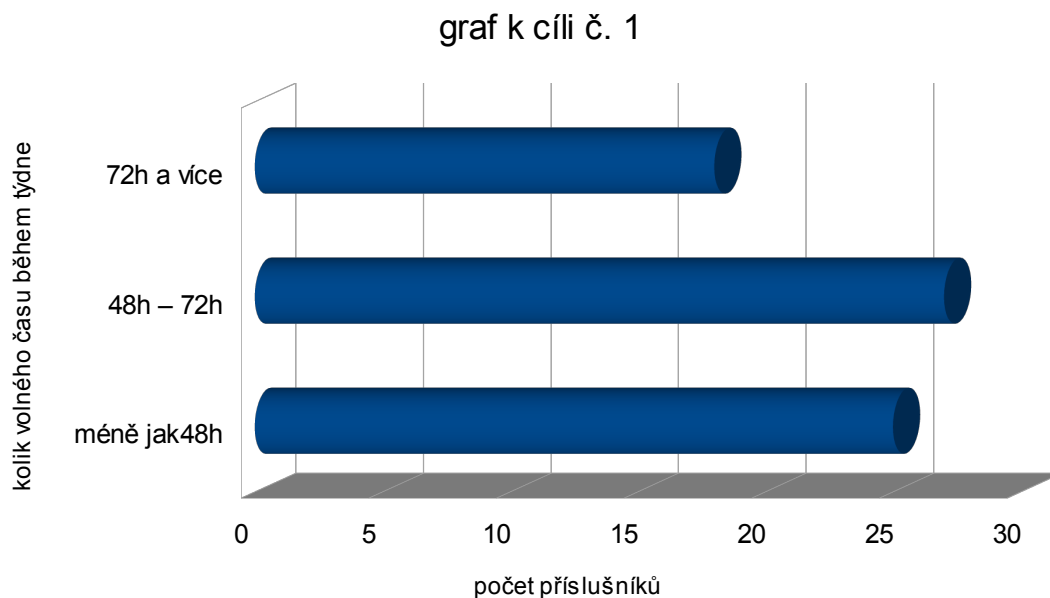
5.4 Vyhodnocení výzkumné sondy s ohledem na cíle praktické části

Pro praktickou část bakalářské práce jsem si stanovil následující cíle:

- 1) Zjistit kolik času mají příslušníci Vazební věznice Liberec na volnočasové aktivity.
- 2) Zjistit jaké volnočasové aktivity preferují příslušníci Vazební věznice Liberec.
- 3) Zjistit kolik procent příslušníků Vazební věznice Liberec aktivně sportuje.

Tyto cíle reflektují v sestaveném dotazníku otázky číslo 4, 7 a 8. Níže graficky a popisně zpracují jednotlivé cíle.

Cíl číslo 1:



Z grafu vyplývá, že příslušníci Vězeňské služby ve Vazební věznici Liberec mají na trávení volného času během týdne většinou 2 – 4 dny, těchto odpovědí je 27. Méně jak 48h na trávení volného času má 25 oslovených a 18 má více jak 72h týdně. Záleží na tom, zda slouží v denním nebo ve směnném provozu.

Cíl číslo 2:

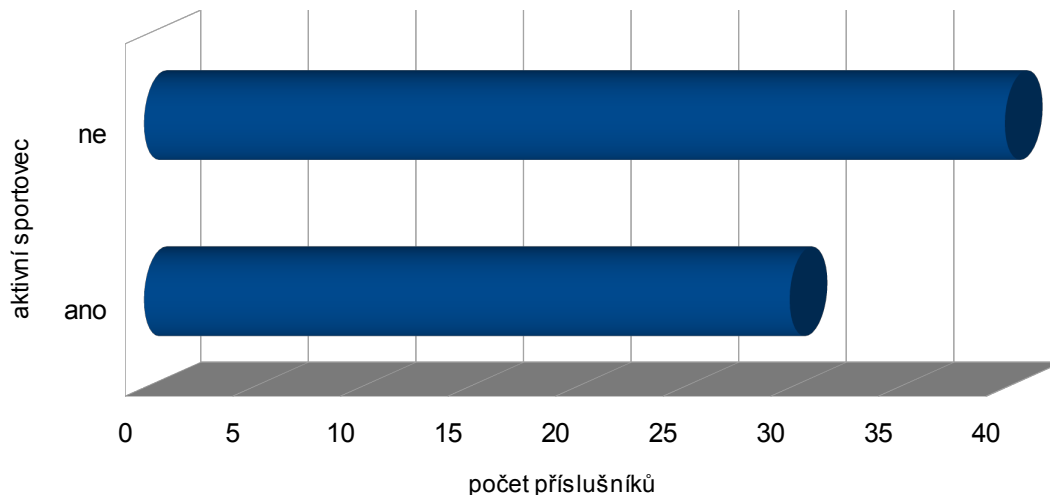
graf k cíli č. 2



Z výše znázorněného grafu vyplývá, že z celkového počtu 30 respondentů se 1 věnuje powerliftingu, 4 se věnují posilovně, 3 horskému alpinismu, 6 hraje fotbal, 2 šachy, 3 volejbal, 2 plavou, 5 hraje florbal a 4 se věnují závodní střelbě.

Cíl číslo 3:

graf k cíli č. 3



Ze 70 dotazovaných respondentů 30 aktivně sportuje a zbývajících 40 nikoliv. Z toho vyplývá, že 21% oslovených příslušníků aktivně sportuje.

$$y = (70:100) \times 30 = 21\%$$

5.5 Vyhodnocení výzkumným otázek a jejich grafické zpracování

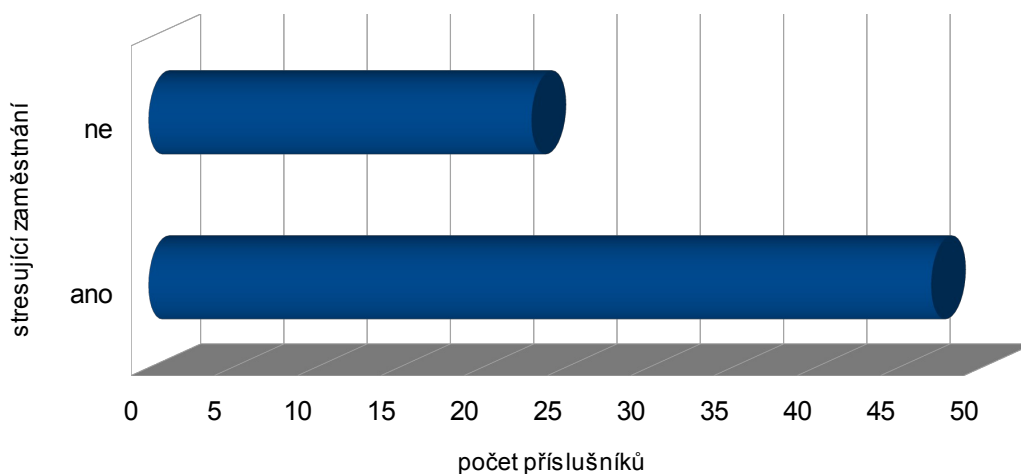
Cílem mé bakalářské práce je trávení volného času příslušníků Vazební věznice Liberec v návaznosti na jejich psychohygienu. Pro definování tohoto cíle jsem si stanovil dvě výzkumné otázky:

- Zda příslušníci Vězeňské služby ve Vazební věznici Liberec vnímají své povolání jako stresující.
- Zda jim volnočasové aktivity umožňují lepší vyrovnávání se se stresem.

Těmto výzkumným otázkám se v mém dotazníku věnují otázky číslo 3, 5 a 11. Jednotlivé výzkumné otázky níže graficky zpracuji a popíši.

Výzkumná otázka číslo 1:

graf k výzkumné otázce č. 1



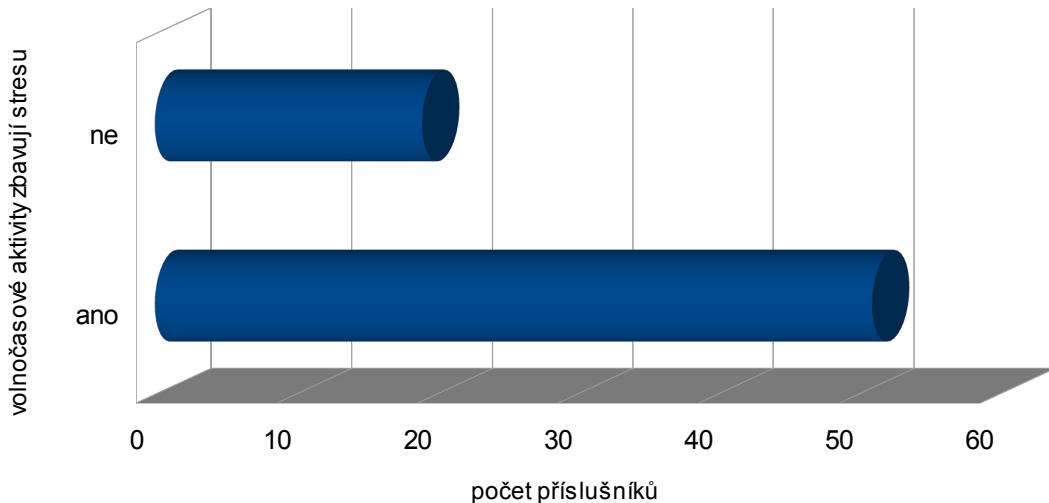
konflikt s vězněnými osobami	10 respondentů
tlak ze strany nadřízených	7 respondentů
časová tíseň	5 respondentů
pracovní prostředí	5 respondentů
byrokracie	3 respondentů
nestandardní situace	17 respondentů

Většina dotazovaných příslušníků (47) si myslí, že jejich povolání je stresující. Zbývajících 23 své povolání za stresující nepovažuje. U zmíněných 47 příslušníků, kteří považují své povolání za stresující, vyvolávají stres tyto pocity: konflikty s vězněnými osobami (10), tlak ze strany nadřízených (7), časová tíseň (5), pracovní prostředí (5), byrokracie (3) a nestandardní situace (17).

Z tohoto zpracování je zřejmé, že odpověď na výzkumnou otázku, zda příslušníci Vězeňské služby ve Vazební věznici Liberec vnímají své povolání jako stresující, zní ANO.

Výzkumná otázka číslo 2:

graf k výzkumné otázce č. 2



Respondentů, kteří se myslí, že jim volnočasové aktivity pomáhají zbavit se stresu, je 51. Zbývajících 19 respondentů nevidí souvislost mezi svými volnočasovými aktivitami a vnímáním stresu.

Z výsledků této otázky vyplývá, že 51 z celkového počtu 70 oslovených respondentů si myslí, že jim volnočasové aktivity pomáhají vyrovnávat se se stresem.

5.6 Shrnutí výzkumné části

Z výzkumné sondy vyplynulo, že příslušníci Vazební věznice Liberec mají svůj volný čas. Ten pro ně většinou znamená dobu strávenou mimo pracovní prostředí. Tuto dobu ovlivňuje fakt, zda slouží ve směnném nebo denním provozu.

Z cílů, které jsem si pro praktickou část mé bakalářské práce stanovil, vyplynulo, že většina příslušníků Vazební věznice Liberec má v rámci jednoho týdne 2 – 4 volné dny, které považují za svůj volný čas. To jsou příslušníci směnného provozu, kteří pracují ve čtyřdenních turnusech. Další významná část respondentů má na trávení volného času za týden méně než 48 hodin. To jsou většinou příslušníci pracující v denním provozu, kteří

slouží pondělí až pátek a víkendy mají volné.

Většina respondentů tráví svůj volný čas s rodinou, dále sportem, který provozují s rodinou a sportem jako takovým. Více než polovina respondentů, i když tráví svůj volný čas sportem, se nepovažuje za aktivní sportovce.

Většina příslušníků Vazební věznice Liberec vnímá své povolání jako stresující a zároveň připouští, že jim volnočasové aktivity pomáhají vyrovnávat se se stresem. Tímto se potvrdila má domněnka a také cíl mé bakalářské práce, že způsob trávení volného času je v přímé souvislosti s duševní hygienou a způsobem vyrovnávání se se stresem.

ZÁVĚR

Bakalářská práce nese téma Volnočasové aktivity příslušníků Vazební věznice Liberec jako kompenzace psychické zátěže. Skládá se z části teoretické a praktické.

Teoretická část slouží k uvedení čtenáře do problematiky řešené v praktické části. Cílem této části práce je trávení volného času příslušníků Vazební věznice Liberec v návaznosti na jejich psychohygienu. Pro definování této cíle jsem si stanovil dvě výzkumné otázky. Zda příslušníci Vězeňské služby České republiky ve Vazební věznici Liberec vnímají své povolání jako stresující a zda jim volnočasové aktivity umožňují lepší vyrovnávání se se stresem.

Teoretická část bakalářské práce se skládá ze čtyř kapitol. První kapitola pojednává o příslušnících Vazební věznice Liberec. Tato kapitola je do mé práce začleněna zejména proto, že jako aktivní příslušník pracující ve Vazební věznici Liberec si uvědomuji důležitost smysluplného trávení volného času s ohledem na psychohygienu. V této konkrétní vazební věznici jsem také zpracovával praktickou část své práce. Jsou zde zpracovány informace o pracovišti Vazební věznice Liberec jako takovém, o příslušnících sloužících v této věznici a prostředí vazební věznice jako psychické zátěži. Navazující kapitola je věnována volnočasovým aktivitám. Jednotlivé podkapitoly seznámí čtenáře s pojmem volný čas, jeho funkcemi a možnostmi trávení. Dále jsou uvedeny a popsány faktory ovlivňující trávení volného času u příslušníků Vězeňské služby České republiky Vazební věznice Liberec a volnočasové aktivity jako součást psychohygieny.

S ohledem na název bakalářské práce je třetí kapitola věnována stresu a psychické zátěži. Význam této kapitoly spočívá v tom, že si díky ní může čtenář udělat představu o stresu, psychické zátěži a jejich vlivu na příslušníky Vazební věznice Liberec, o možných reakcích na stres a jeho zvládnání.

Poslední kapitola teoretické části je zařazena do mé práce z toho důvodu, že jsem přesvědčen o tom, že nedílnou součástí psychicky náročného povolání je syndrom vyhoření. Tato kapitola se snaží o definici pojmu syndromu vyhoření, jeho příčinách, projevech a možné prevenci.

Praktická část bakalářské práce zjišťuje, jak tráví svůj volný čas příslušníci Vězeňské služby České republiky Vazební věznice Liberec, kolik tohoto času věnují

volnočasovým aktivitám a kolik jich aktivně sportuje. U této velice specifické skupiny respondentů bylo dále zjišťováno, co si představují pod pojmem stres a jestli své zaměstnání považují za stresující.

Vztah příslušníků Vězeňské služby České republiky sloužících ve Vazební věznici Liberec k volnočasovým aktivitám není ničím výjimečný. Většina si uvědomuje, že volnočasové aktivity dokážou člověka uvolnit od napětí, které zažívá v pracovním prostředí. Je až obdivuhodné, že i při náročných služebních povinnostech lze najít příslušníky, kteří si dokáží najít čas na věnovat se aktivně sportu, mnohdy na vrcholové úrovni.

Výzkumná část mé práce ukázala, že většina respondentů není se svým zaměstnáním příslušníka Vězeňské služby České republiky spokojena. Domnívám se, že jedním z předpokladů spokojenosti ve služebním poměru je spokojenost příslušníka a jeho sebevzdělávání. Rovněž překvapující pro mě bylo, co si pod pojmem stres někteří příslušníci představují. Kromě předpokládaných odpovědí jako je např. pracovní prostředí apod. řada příslušníků považuje za stresující své nadřízené nebo rodinu.

Cílem bakalářské práce je trávení volného času příslušníků Vazební věznice Liberec v návaznosti na psychohygienu. S ohledem na tento cíl jsem si stanovil dvě výzkumné otázky. Jedna byla zaměřena na to, zda příslušníci Vězeňské služby České republiky ve Vazební věznici Liberec vnímají své povolání jako stresující. Druhá z výzkumných otázek zněla, zda jim volnočasové aktivity umožňují lepší vyrovnávání se se stresem. Na základě získaných informací mohu konstatovat, že většina příslušníků pracujících ve Vazební věznici Liberec vnímá své povolání jako stresující a zároveň si uvědomuje, že způsob trávení volného času je v přímé souvislosti s jejich duševní hygienou a způsobem vyrovnávání se se stresem.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BEDRNOVÁ, Eva a kol. Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery. Praha: Nakladatelství fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.

DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš, DUBSKÝ, Josef. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, s. r. o., 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav, PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogické ovlivňování volného času. Praha: Portál, s. r. o., 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HENNIG, Claudius, KELLER, Gustav. Antistresový program pro učitele. Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Praha: Portál, s. r. o., 1996. ISBN 80-7178-093-6.

HRSTKA, Zdeněk, VOSEČKOVÁ, Alena. Kapitoly z psychologie zdraví 2. díl. Univerzita obrany. 2008. ISBN 978-80-7231-332-7.

HUČÍN, Jan, POLÁKOVÁ, Zuzana [online]. Praha, 2014 [cit. 2015-01-04]. Dostupné na internetu: <http://stary.rvp.cz/soubor/00341-02.pdf>

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál s. r. o., 2001. ISBN 80-7178-774-4.

MAROON, Istifan. Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků. Teorie, praxe, kazuistiky. Praha: Portál, s. r. o., 2012. ISBN 978-80-262-0180-9.

MLČÁK, Zdeněk. Psychologie zdraví a nemoci. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. 2011. ISBN 978-80-7368-951-3.

NĚMEC, Jiří, a kol. Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

NYTROVÁ, Olga, PIKÁLKOVÁ, Marcela. Etika a logika v komunikaci. Praha: Univerzita Jana Ámose Komenského, 2007. ISBN 978-80-86723-45-7.

PÁVKOVÁ, Jiřina, HÁJEK, Bedřich, HOFFBAUER, Břetislav, HRDLIČKOVÁ, Vlasta, PAVLÍKOVÁ, Alena. Pedagogika volného času. 1. vyd. Praha: Portál s. r. o. 1999. ISBN 80-7178-295-5.

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. Pedagogický slovník. Praha: Portál, s. r. o., 2001. ISBN 80-7178-579-2.

SURVIO [online]. Praha, 2014 [cit. 2015-09-04]. Dostupné na internetu: <http://www.survio.com/cs/blog/serialy/kvantitativni-vyzkum-1-uvod#.VSwO2fmsW3t>

ŠERÁK, Michal. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha: Portál, s. r. o., 2009. ISBN 978-0-367-551-6.

ULRICHOVÁ, Monika. Člověk, stres a osobnostní předpoklady. Souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu. Ústí nad Orlicí: Oftis, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.

VÁŽANSKÝ, Mojmír, SMÉKLAL, Vladimír. Základy pedagogiky volného času. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA ČÍSLO 1 - DOTAZNÍK

- 1) Jak dlouho jste příslušníkem VSČR ve VV Liberec?
 - a) 0-5 let
 - b) 5-10 let
 - c) 10 a více let
- 2) Sloužíte ve směnném provozu?
 - a) ano
 - b) ne
- 3) Máte pocit, že Vám Vaše povolání způsobuje stres?
 - a) ano
 - b) ne
- 4) Jak trávíte svůj volný čas?
 - a) sportuju
 - b) s rodinou
 - c) nic neděláním
 - d) jinak (uveďte jak).....
- 5) Pomáhají Vám Vaše volnočasové aktivity zbavit se stresu?
 - a) ano
 - b) ne
- 6) Máte nějaký volný čas?
 - a) ano
 - b) ne
- 7) Kolik volného času máte během týdne?
 - a) méně jak 48 hodin
 - b) 48 – 72 hodin
 - c) 72 a více hodin
- 8) Jste aktivní sportovec?
 - a) ano (v čem).....
 - b)

9) Jste jako příslušník VSČR se svým zaměstnáním spokojen?

a) ano

b) ne

10) Co pro Vás znamená slovo stres?

.....

11) Jaké situace v pracovním prostředí ve Vás vyvolávají stres?

.....

12) Jakým způsobem se vyrovnáváte se stresem?

.....