

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra profesního a personálního rozvoje



Psychická zátěž v činnosti strážníka Městské policie hl. m.

Prahy

Bakalářská práce

Autor: Lukáš Varga

Vedoucí práce: Mgr. PhDr. Marie Hanušová

2019

Zadávací list

Zadávací list

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: Psychická zátěž v činnosti strážníka Městské policie hl. m. Prahy vypracoval samostatně a citoval jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použil a které jsem rovněž uvedl na konci práce v seznamu použitých zdrojů.

Jsem si vědom, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č.121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědom, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Jsem si vědom, že moje bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitní databázi a bude veřejně přístupná k nahlédnutí.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V dne

.....

(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych poděkoval paní Mgr. PhDr. Marii Hanušové za vedení, cenné rady, motivaci a konzultace, které mi výrazně pomohly při zpracování této bakalářské práce. Dále děkuji mé rodině za podporu a trpělivost.

Abstrakt

Bakalářská práce Psychická zátěž v činnosti strážníka Městské policie hl. m. Prahy se především zabývá formami psychické zátěže u aktivních strážníků a možnostmi řešení krizových situací. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická se jednak věnuje historii městské policie, její legislativě, úkolům, povinnostem a oprávněním strážníků a také jejich dalšímu vzdělávání, a jednak vysvětluje jednotlivé pojmy z psychologie, které se týkají právě psychické zátěže. Zaměřuje se především na stresové stavy, porovnává je s frustrací, depresí a syndromem vyhoření a hodnotí také způsoby jednání v zátěžové situaci. Praktická část je zaměřena na zkoumání konkrétního jevu pomocí dotazníkového šetření, a to na vyhodnocení míry stresu strážníků při studiu kurzů na Útvaru vzdělávání MP Praha. Dotazník byl anonymní, aby byla zajištěna validita odpovědí, a odpovídalo na něj 27 respondentů. Strážníci byli dotazováni na okolnosti jejich studia a na to, jakou na ně klade zátěž. Informace získané z dotazníkového šetření byly vyhodnoceny a graficky zpracovány. Výsledky mohou být mj. zajímavé právě pro Útvar vzdělávání MP Praha jako zpětná vazba k jím pořádaným kurzům.

Klíčová slova

psychika, psychická zátěž, stres, syndrom vyhoření, osobnost, veřejný pořádek, personální rozvoj

Abstract

Bachelor thesis Psychic load in the activities of the policeman of the City Police of The City of Prague mainly deals with the forms of mental stress in active policemen and the possibilities of crisis management. The thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical part deals with the history of the municipal police, its legislation, tasks, duties and rights of policemen and their further education, and also explains the individual concepts of psychology, which concern just the mental load. It focuses mainly on stress states, compares them with frustration, depression and burnout syndrome, as well as the ways of acting in a stressful situation. The practical part is focused on the investigation of a specific phenomenon by means of a questionnaire survey, namely on the evaluation of the level of stress of the police officers when are studying courses at the Department of Education of the City Police in Prague. The questionnaire was anonymous in order to ensure the validity of the answers and was answered by 27 respondents. The officers were asked about the circumstances of their studies and the load they placed on them. The information obtained from the questionnaire survey was evaluated and graphically processed. Among other, the results may be interesting for the Department of Education of the City Police in Prague as a feedback to its courses.

Keywords

psyche, mental load, stress, burnout syndrome, personality, public order, personal development

OBSAH

ÚVOD.....	10
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	12
1 Cíl a metodika	12
2 Městská a obecní policie	13
2.1 Historie městské a obecní policie.....	13
2.2 Charakteristika městské a obecní policie	14
2.3 Současná právní úprava.....	14
2.3.1 Úkoly, povinnosti a oprávnění strážníka Městské policie hl. m. Prahy vyplývající z právní úpravy.....	16
2.3.2 Momenty ve vývoji Městské policie hl. m. Prahy	17
3 Vzdělávání strážníka Městské policie hl. m. Prahy na vymezeném školském zařízení – Útvar vzdělávání	19
3.1 Systém, obsah a rozsah vzdělávání	19
4 Vymezení základních pojmů.....	23
4.1 Psychická zátěž.....	23
4.2 Stres.....	24
4.3 Frustrace	27
4.4 Deprese	28
4.5 Syndrom vyhoření.....	29
5 Způsoby reagování v psychické zátěži	32
PRAKTICKÁ ČÁST	33
6 Výzkum psychologické zátěže u strážníků Městské policie hl. m. Prahy	33
6.1 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření.....	33
7 ZÁVĚR	46
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	47

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	49
SEZNAM PŘÍLOH	50

ÚVOD

Povolání strážníka náleží do skupiny nejvíce stresujících. Ačkoli jsou strážníci testováni a také vedeni k větší psychické odolnosti, jsou také zátěžovým situacím vystaveni mnohem častěji, než zbytek populace. Proto každý uchazeč o službu u městské policie musí splňovat řadu fyzických, zdravotních a osobnostních způsobilostí. Ty se prokazují v průběhu přijímacího řízení, kdy jeho součástí je i vyšetření, zaměřené na zjištění přítomnosti omamných a psychotropních látek. Fyzickou způsobilost prokazuje uchazeč prostřednictvím testů tělesné zdatnosti, zdravotní způsobilost je posuzována závodním lékařem a osobnostní způsobilost se prověřuje psychologickým vyšetřením. Strážníci jsou si vědomi rizik svého povolání, většinou i to, že mají čelit mimořádným událostem, považují za svou povinnost a jsou přesvědčeni, že mají schopnosti a dovednosti tyto situace zvládat. Příčin psychické zátěže v profesi strážníka či policisty je ale tolik, že není možné trvale zvládat všechny. K těm nejtěžším patří jak vystavení se zátěžovým situacím v rámci výkonu služby, jako je ohrožení života a zdraví - ať už svého či svých kolegů, použití střelné zbraně, setkávání se se smrtí a vážnými zraněními, hromadnými neštěstími, tak sdělování úmrtí pozůstalým nebo pocit bezmocnosti vůči obětem trestného činu. I strážník je navíc zátěžovým situacím vystaven také v osobním a rodinném životě, nevyhýbají se mu nemoci, úmrtí blízkých, rozvod či rozchod, další konflikty.

Za účelem minimalizace rizik, která jsou spojena s náročným výkonem služby, se začal u české policie v r. 1998 rozvíjet systém posttraumatické intervenční péče. Tento systém zahrnuje každé krajské ředitelství policie a Policejní prezidium ČR, které mají k dispozici posttraumatické intervenční týmy tvořené interventy jak z řad policistů, občanských zaměstnanců, policejních psychologů a duchovních. Posttraumatická intervenční péče (PIP) je upravena závazným pokynem policejního prezidenta č. 21/2009, který byl dále změněn ZP PP č. 79/2010. Nejvyšší normou, která stanovuje nárok policistů na psychologickou péči, je zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů; v případě občanských zaměstnanců i policistů vychází psychologická péče z kontextu péče o zaměstnance, která je jednou z dominant řízení lidských zdrojů a důležitým hodnotícím kritériem managementu jakosti, jímž je činnost policie hodnocena v rámci Evropské unie.

System psychologické péče u Policie ČR tvoří tři části: anonymní telefonní linka pomoci v krizi, systém posttraumatické intervenční péče a služby policejních psychologů. Psycholog pak může zabezpečit další pomoc, jako jsou odborné konzultace, psychologické poradenství, krizová intervence a případně psychoterapie. Je samozřejmé, že veškerá intervence probíhá na základě diskrétnosti, v případě nutnosti i anonymity, o formě pomoci se nevedou žádné záznamy a nemá vliv na další práci policisty či strážníka. Výhodou psychologické péče u PČR je znalost policejního prostředí, i to, že je poskytována bezplatně.

Všechna tato témata byla motivací pro vznik této práce. Při studiu odborné literatury, jak policejní, tak psychologické, jsem získával zajímavé poznatky, které jsem zpracoval do teoretické části práce.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika

Cílem bakalářské práce bylo poukázat na existenci psychologické zátěže a jejího dopadu na osobnost strážníka Městské policie hlavního města Prahy zařazeného do procesu dalšího vzdělávání dospělých.

Teoretická část byla zaměřena na vymezení pojmů psychická zátěž a její typy, dále na charakteristiku práce strážníka Městské policie Praha a potřebě jeho dalšího vzdělávání. Následoval stručný nástin historie městské policie. Také byly popsány procesy vzdělávání strážníků MP Praha (formy na Útvaru vzdělávání MP Praha). V praktické části bylo provedeno dotazníkové šetření (dotazníkem vlastní konstrukce). Jednalo se o výzkumný vzorek strážníků zařazených do procesu dalšího vzdělávání u MP Praha včetně následného zpracování získaných výsledků.

2 Městská a obecní policie

2.1 Historie městské a obecní policie

Název policie pochází z původního řeckého slova „polis“ neboli město, obec v převedeném smyslu stát. V jihoslovenské historii bývali dnešní strážníci označováni jako četníci. Četníci byli označeni příslušníci oddílu, určených k boji s banditismem. U četnictva byl kladen důraz na vystupování na veřejnosti a na chování. Četníci měli důrazně zakázáno kouřit na ulici, při vstupu do místních úřadů a soukromých bytů. Dále se nesměli v přímém výkonu služby s kýmkoliv důvěrně vést za ruce, nemístně se smát, jakož i přepjatě a nepřirozeně pohybovat tělem. Výrazná pozornost byla věnována u četnictva na problematiku alkoholismu a jejich tzv. bezúhonné pověsti (Macek, Uhlíř, 1997, s. 9).

Vědomosti, které byly nutné k výkonu četnické služby, byly velice rozsáhlé. Četník měl povinnost získávat nejpodrobnější poznatky o místních a osobní poměrem ve služebním obvodu, kde vykonával svou službu. Četník musel mít znalost majetkových, ekonomických a sociálních poměrů obyvatel ve svém okrsku. Zde se zrodil název – tzv. dobrá místní znalost, který platí dodnes.

Již za tzv. první republiky se na základě právního předpisu – právní řád zřizovaly obecní policie. Úkolem této složky byly především dohledy nad udržováním čistoty a veřejného pořádku v obci, doručování zásilek a dohled nad dodržováním obecně závazných vyhlášek.

V roce 1942 došlo k razantní změně, a to vydání vládního nařízení č. 250/1942 Sb. (již zrušeno), o obecní výkonné policii. Dle tohoto nařízení měly obce s více jak 10 000 obyvateli, povinnost zřídit obecní výkonnou policii. Tato složka byla podřízena místně příslušnému starostovi a členila se na strážníky uniformované a neuniformované.

Po 2 světové válce existovala složka INSPEKCE VEŘEJNÉHO POŘÁDKU, tzv. šedý mor, který trval až do začátku 90. let. Význam tohoto útvaru byl vzhledem ke svému poslání hodnocen jako velice nízký. Z tohoto důvodu počátkem 90. let došlo k obnovení myšlenky zřídit zpět městskou policii.

2.2 Charakteristika městské a obecní policie

Dne 6. 12. 1991 přijala Česká národní rada zákonnou úpravu a vydala **zákon č. 553 Sb., o obecní policii**, který nabyl účinnosti 1. 1. 1992. Česká národní rada přijetím tohoto zákona vytvořila podmínky pro existenci a činnost pořádkových útvarů obcí. V tomto zákoně je zakotveno obecním zastupitelstvům (či městským) právo, nikoliv však povinnost, zřídit obecní policii.

Macek (2008, s. 75) vymezuje pojem obecní policie:

„Obecní policie je organizační složka obce a lze ji charakterizovat jako (ozbrojený) policejní bezpečnostní sbor, zřizovaný obecním zastupitelstvem jako specifický nástroj obce, jehož veřejně prospěšnou činností zajišťuje obec klid a pořádek na svém území. Stěžejním úkolem obecní policie je zabezpečování místních záležitostí veřejného pořádku.“

Pokud se zastupitelstvo rozhodne zřídit obecní či městskou policii, musí splnit důležité náležitosti. Zejména musí zajistit dostatečné finanční prostředky k založení obecní či městské policie. Následně prostředky k zajištění provozu této organizace či k platovému hodnocení svých zaměstnanců a vybavení služeben. Dalším krokem zastupitelstev je stanovit obecně závaznou vyhláškou stejnokroj strážníků (současný název zaměstnanců obecní či městské policie).

Obecní či městskou policii řídí starosta, pokud obecní zastupitelstvo nepověří řízením obecní či městské policie jinou osobu z řad zastupitelstva. Dále na návrh zmíněných osob zastupitelstvo obce může pověřit plněním úkolů při řízení obecní či městské policie určeného strážníka, který musí předložit negativní lustrační osvědčení. Obecní policie je zřizována obcemi a městská policie je zřizována městskými a městy. Z hlediska pravomocí není mezi obecní a městskou policií rozdíl (MVČR, Dokumenty policie, 2019).

2.3 Současná právní úprava

Na základě rozhodnutí zastupitelstva obecně závaznou vyhláškou HMP č. 5 ze dne 26. 3. 1992, vydanou na základě zákona ČNR 410/1992 Sb. a zákona o obecní policii č. 553/1991 Sb., vznikla oficiálně Městská policie hl. m. Prahy (dále jen MP Praha).

Pracovně právní vztah strážníků je dán zákonem č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů.

Prvotní požadavky pro přijetí občana k obecní policii jsou taxativně dány v zákoně o obecní policii (§ 4 odst. 1 zákona ČNR č. 553/1991 Sb., o obecní policii) a jsou následující:

- osoba je bezúhonná
- osoba je spolehlivá
- osoba je starší 18 let
- osoba je zdravotně způsobilá
- osoba dosáhla středního vzdělání s maturitní zkouškou

Základy stejnokroje strážníka MP Praha jsou stanoveny vyhláškou ministerstva vnitra č. 418/2008 Sb. Stejnokroj strážníků, ale i označení motorových vozidel obecní policie, musí obsahovat jednotné prvky.

„Jednotnými prvky stejnokroje strážníka: a) odznak obecní policie podle § 14, b) černá, modrá nebo žlutá barva svrchní části stejnokroje strážníka a jejich kombinace; žlutá barva se nepoužije u pokrývky hlavy, c) černé, modré, žluté nebo bílé označení „OBECNÍ POLICIE“ nebo „MĚSTSKÁ POLICIE“ (dále jen „označení“), výrazně odlišné od barvy podkladu, d) páska se čtverci bílé a modré barvy o velikosti minimálně 5 x 5 mm, uspořádanými pravidelně ve více řadách šachovnicovým způsobem (dále jen „šachovnicová páska).“ (§ 14 Vyhlášky MV č. 418/2008 Sb., kterou se provádí zákon o obecní policii).

„Jednotné prvky označení dopravního prostředku obecní polici: a) bílá barva vozidla, b) nápis „OBECNÍ POLICIE“ nebo „MĚSTSKÁ POLICIE“ modré barvy tvořený velkým kolmým tiskacím písmem o výšce nejméně 100 mm, c) název obce modré barvy tvořený velkým kolmým tiskacím písmem o výšce nejméně 25 mm (dále jen „název“); písmo nesmí být větší než nápis podle písmene b).“ (§ 14 Vyhlášky MV č. 418/2008 Sb., kterou se provádí zákon o obecní policii).

2.3.1 Úkoly, povinnosti a oprávnění strážníka Městské policie hl. m. Prahy vyplývající z právní úpravy

Obecně lze charakterizovat právní postavení strážníka obecní policie jako vázanost příslušnou právní úpravou v právních vztazích, které vyplývají z jeho pracovně-právního vztahu jako strážníka se specifickou náplní, upravenou zákonem (Macek, 2011, str. 35).

Obecní policii jsou zákonem č. 553/1991 Sb., o obecní policii stanoveny povinnost, úkoly a oprávnění. Hlavní úkoly obecní policie pochází ze samostatné působnosti obce. Mezi hlavní úkoly patří – zajištění místních záležitostí veřejného pořádku a tyto úkoly jsou uvedeny v § 2 zákona o obecní policii.

Při zajištění místních záležitostí veřejného pořádku strážníci plní zejména tyto úkoly:

- ochrana a bezpečnost osob a majetku
- dohled nad dodržováním pravidel občanského soužití
- dohled nad dodržováním obecně závazných vyhlášek vydaných obcemi
- podílí se na prevenci kriminality
- podílí se na dohledu na bezpečnost a plynulost provozu na pozemních komunikacích
- odhalování přestupků, jejichž projednávání je v působnosti dané obce

(§ 2 zákona ČNR č. 553/1991 Sb., o obecní policii)

Dále je strážník povinen v pracovní době provést zákrok, úkon nebo jiná opatření zjistí-li, že je páchán trestný čin nebo přestupek. Mimo pracovní dobu je strážník obecní policie povinen provést pouze zákrok či učinit jiné opatření, převážně vyrozumět nejbližší útvar Policie České republiky. Konkrétní povinnosti strážníků jsou taxativně vyjmenovány v zákoně o obecní policii v § 6-10. (Zákon ČNR č. 553/1991 Sb., o obecní policii, ve znění pozdějších právních předpisů). Z hlediska zákona a obecní policii je důležité rozdělit na povinnosti a oprávnění.

Mezi hlavní úkony – oprávnění strážníka patří:

- *oprávnění požadovat vysvětlení*
- *oprávnění požadovat prokázání totožnosti*

- *oprávnění předvést osobu*
- *oprávnění odebrat zbraň*
- *oprávnění zakázat vstup na určená místa*
- *oprávnění otevřít byt nebo jiný uzavřený prostor*
- *oprávnění odejmout věc*
- *oprávnění ke vstupu (zákon ČNR č. 553/1991, §11-17, o obecní policii).*

2.3.2 Momenty ve vývoji Městské policie hl. m. Prahy

Rok 1992

Zřízení MP Praha, v organizaci pracuje 90 strážníků, zřízení Centrálního operačního střediska

Rok 1993

Vznik prvního městského útulku pro psy v pražské Troji

Rok 1994

Zřízení bezplatné linky tísňového volání (L156), MP Praha je rozdělena na 13 obvodních ředitelství. Sídlo MP Praha natrvalo v budově bývalého Ministerstva zdravotnictví v ulici Korunní 98, Praha 10 (dodnes)

Rok 1995

Rozšiřují se útvary s celoměstskou působností (Útvar psodůů, Hlídkový útvar, Dopravní oddíl)

Rok 2000

Vznik 15 obvodních ředitelství, vznik nového útvaru – Prevence kriminality. Operační středisko zřizuje linku tísňového volání pro neslyšící, zřízení kamerového systému a pultu centrální ochrany

Rok 2002

Strážníci MP Praha se výraznou měrou podílí na odstraňování následků povodní

Rok 2004

Vznik útulku pro opuštěné kočky v Dolních Měcholupech (dodnes)

Rok 2006

Zřízení vozidla pro odvoz podnapilých osob

Rok 2007

Vznik Poříčnického útvaru

Rok 2008

Vznik nového útvaru - Skupina TAXI

Rok 2013

Nástup nového ředitele MP Praha – Ing. Eduard Šuster, který provedl reorganizaci, za účelem zvýšení efektivity práce, stav zaměstnanců 2700

Rok 2017

Změna v přestupkovém zákoně, účinnost nového zákona č. 251/2016 Sb., o některých přestupcích, ve znění pozdějších právních předpisů. Vzniká benefit pro nové uchazeče o práci strážníka u MP Praha (náborový příspěvek 100.000,- Kč)

Rok 2018

K 1. září 2018 dochází ke sloučení a navýšení finančního příspěvku na dopravu a bydlení (Měsíčník Městské policie hl. m. Prahy, *Pražský strážník 10/2018*, I. Vyd. 1. Praha, 2018, str. 4, www.mpraha.cz).

3 Vzdelávání strážníka Městské policie hl. m. Prahy na vymezeném školském zařízení – Útvar vzdělávání

3.1 Systém, obsah a rozsah vzdělávání

Vzdělávací zařízení MP Praha vzniklo počátkem roku 1994 pod názvem „Útvar vzdělávání Městské policie hl. m. Prahy. Hlavním důvodem vzniku tohoto útvaru byla potřeba tehdejší i budoucí strážníky odborně vycvičit a vyškolit.

Před rokem 1995 byla příprava strážníků MP Praha prováděna na základě zákona o obecní policii ve spolupráci s institucí Policie České republiky a to na Střední policejní škole Praha – Hrdlořezy.

Útvar vzdělávání MP Praha dlouhou dobu nevladnil technické materiální zařízení, kdy nebyly řádně vybavené učebny, kabinety a tělocvična.

Z uvedených důvodů došlo v roce 1998 k přestěhování Útvaru vzdělávání MP Praha do současných prostorů areálu Kundratka v Praze 8. Majitel tohoto zařízení je Magistrát hlavního města Prahy.

V současné době je odborná příprava strážníků zajišťována v šesti učebnách, které jsou plně vybaveny audiovizuální technikou, která je využívána při výuce strážníků. Pro fyzickou přípravu strážníků jsou v areálu dvě tělocvičny, které jsou vybaveny pro výuku sebeobrany. Ke střelecké přípravě strážníků slouží pronajatá střelnice v Chloumku u Mělníka. Odborná příprava strážníků MP Praha je rozdělena do dvou hlavních celků a to:

- Teoretická příprava
- Praktická příprava

Základní vyučovací jednotku tvoří v praktické i teoretické časový úsek 90 minut na jeden předmět. Každý den stráví v učebně čekatel (osoba, která doposud v rámci odborné způsobilosti nevykonala zkoušku před zkušební komisí Ministerstva vnitra) 4 x 90min. (www.mpraha.cz, interní informace autora práce od zaměstnavatele).

Učební plán strážníka – čekatele v rámci vzdělávání

Tabulka 1: Učební plán

Předmět	Teoretická výuka (počet hodin)	Praktická výuka (počet hodin)
1) Kriminalistika	22	0
2) Ústavní právo	10	0
3) Trestní právo	60	0
4) Přestupkové právo	60	0
5) Zákon o obecní policii	34	0
6) Zákon o Policii ČR	10	0
7) Zákon o živnostenském podnikání	10	0
8) Dopravní služba	22	0
9) Taktická příprava	0	60
10) Fyzická příprava	0	70
11) Psychologie	24	0
12) Střelecká příprava	10	24
13) Zdravotní příprava	4	4
14) Bezpečnost práce	8	0

Zdroj: interní informace MP Praha

- 1) Cílem výuky předmětu **kriminalistika** je obecné seznámení budoucích strážníků se základy tohoto oboru. Zejména se jedná o základy kriminalistických stop, úkony spojené se zajištěním místa trestného činu ze strany strážníků a nezbytné poskytnutí první pomoci poškozeným osobám.
- 2) Předmět **ústavní právo** je zaměřen na seznámení strážníků se základním zákonem České republiky (Ústava) a samozřejmě s Listinou základních práv a svobod.
- 3) Hlavním cílem výuky předmětu **trestní právo** je seznámit strážníky se základy trestního práva, hlavním rozdílem mezi trestným činem a přestupkem. Dále musí strážník být schopen rozpoznat společenskou škodlivost činu pro společnost a případně věc předat dle věcné příslušnosti Policii České republiky.
- 4) V **přestupkovém právu** je výuka zaměřena na definici pojmu „přestupek“, případné tresty dle zákona (dříve sankce) a kdy dojde

k zániku odpovědnosti za přešupek ze strany pachatele atd. Dále je budoucí strážník seznámen s novým projednáním přešupku „příkazem na místě“ (dříve v blokovém řízení) a nedílnou součástí výuky je seznámení se skutkovou podstatou přešupku a s druhy těchto přešupků dle zákona.

- 5) **Zákon o obecní policii** je budoucího strážníka prioritní právní předpis, který taxativně vyjmenovává povinnosti a oprávnění strážníka, vznik a činnost samotné obecní policie. Dále je důležité znát podrobně možné použití služební zbraně a užití donucovacích prostředků v rámci služebního zákroku.
- 6) Strážníci dále musí znát podrobně **Zákon o Policii České republiky**, z důvodu vzájemné budoucí spolupráce s policisty.
- 7) **Zákon o živnostenském oprávnění** je nedílnou součástí právních předpisů, které musí budoucí strážník velice dobře znát. Strážník se seznámí s druhy živností, s detailním rozdělením živností a živnostenské kontrole, neboť mezi oprávnění strážníka mimo jiné patří i kontrola živnostenských provozoven.
- 8) V předmětu **dopravní služba** se učí budoucí strážníci problematiku dopravy a důraz je kladen rozbor celého zákona o provozu na pozemních komunikacích.
- 9) Praktická část výuky **taktické přípravy** je prováděna ve zvláštním komplexu areálu Útvaru vzdělávání MP Praha, kde se strážníci učí taktické zásady při zákrocích a jejich realizace při použití donucovacích prostředků.
- 10) Ve **fyzické přípravě** jsou strážníci odbornými lektory seznámeni s prvky sebeobrany, obrannými a odváděcími technikami.
- 11) V **psychologii** se strážník naučí zvládat krizové situace, se kterými se bude setkávat v přímém výkonu služby.
- 12) Předmět **střelecká příprava** je rozdělen na praktickou a teoretickou část. V teoretické části se strážník detailně seznámí se zákonem o zbraních, neboť musí splnit povinnou zkoušku a tím získat zbrojní průkaz. V praktické části musí strážník před komisí dokázat

bezpečnou manipulaci se zbraní a tím spojenou technikou střelby na terč.

- 13)** Výuka **zdravotní přípravy** je zaměřena na základy poskytování první pomoci v různých situacích, kdy tato výuka je rozdělena na teoretickou a praktickou část.
- 14)** Každý strážník musí být řádně proškolen v oblasti **bezpečnosti práce** a je povinen se účastnit teoretického školení.

4 Vymezení základních pojmů

4.1 Psychická zátěž

Psychickou zátěží nazýváme takovou zátěž, která klade výrazné nároky na psychické procesy, jako je především pozornost, paměť, myšlení, rozhodování, představivost a další, které kladou zvýšené požadavky na zpracování informací. Psychickou zátěží může být také potřeba nalezení nových způsobů jednání či nutnost přepracování naučených stereotypů myšlení podle měnících se podmínek. V současnosti kromě různých krizových situací v běžném životě, jako je třeba úmrtí v rodině, případně válečné konflikty, přírodní katastrofy dopravní a jiná neštěstí, atp., nejčastější a nejzávažnější psychickou zátěží zátěž pracovní, která je spojená se změnami v ekonomické situaci každého jednotlivce - ať je to již hrozba ztráty zaměstnání, nutnost rekvalifikace, nedostatek financí a z něho plynoucí zadlužování nebo ztráta společenského statusu. Můžeme tedy říci, že psychická zátěž označuje všechny specifické okolnosti, které mohou zásadním způsobem měnit chování a jednání člověka, a které mohou dokonce vyvolat u citlivějších jedinců psychické poruchy, případně podnítit vznik vážnějšího fyzického onemocnění (Vágnerová, 2004, s. 106).

V posledních letech se také vážným problémem stává psychická zátěž a stres na pracovišti, na zaměstnance se klade stále větší nárok na odbornost, technické znalosti, nové poznatky, což přináší obrovskou zodpovědnost a zátěž na jednotlivce. Dalšími faktory jsou také pracovní tempo, časový tlak, intenzita práce, nároky na komunikaci, práce v nepřetržitém nebo třisměnném provozu, noční práce, hmotná odpovědnost, hluk, případně mobbing (šikana na pracovišti) nebo zneužívání z důvodu sociální znevýhodněnosti (Praško, Prašková, 2001, s. 10-12).

Oproti neschopnosti přizpůsobit se psychická zátěž se objevuje i u jedinců, kteří jsou jinak okolím vnímáni jako silní a odolní a očekává se od nich, že obstojí v každé situaci. Nedá se jednoznačně stanovit způsob optimálního řešení vzdorování psychické zátěži. Většina z nás si vytváří určité stereotypy jednání a algoritmy ke zvládnutí podobných situací a k řešení běžných problémů, protože v nás vyvolávají pocit jistoty a bezpečí ze známého chování (Vágnerová, 2004, s. 106-108).

Nicméně ani tyto postupy nejsou zcela správné, protože vedou ke vzniku rutiny, snižování flexibility a tvořivosti a v konci opět vedou k nové zátěži. Tímto "začarovaným kruhem" postupně vzniká taková zátěž organismu, že si s ní není schopen poradit. Může docházet k různým funkčním poruchám, rozvoji nepotřebných a škodlivých únikových, obranných a kompenzačních mechanismů v organismu, poškození psychiky, vzniku psychosomatických onemocnění (Paulík, 2017, s. 108-109).

Míra odolnosti samozřejmě vychází jak z konkrétního stavu psychiky každého jedince, tak z výsledků jeho výchovy a připravenosti na budoucí život, jedná se tedy o schopnost velice individuální. V průběhu života je hladinu odolnosti vůči neuropsychické zátěži většinou ustálená, značí předpoklad zdařilého nebo méně zdařilého vypořádání se se zátěží (Křivohlavý, 2012, s. 39-40).

4.2 Stres

Stalo se zvykem všechen nesoulad, který nás obklopuje, nazývat stresem. Běžně kolem sebe slyšíme: "nestíhám, mám stres" a podobně, ale skutečná podstata stresu je mnohem závažnější a hlubší. Je jím velice silná frustrace silné potřeby nebo odezva na silný podnět, které mu se nedá přizpůsobit. Dokonce i sám výraz "stres" pocházející z latiny, kde označoval sloveso "utahovat" a tento smysl slova skutečně vyjadřuje podstatu skutečnému tlaku, který je na jedince vyvíjen právě stresem. Kanadský lékař Hans Selye použil poprvé výraz stres pro souhrn typických fyziologických reakcí jedince, kterými se brání různorodým formám zátěže (Paulík, 2017, s. 74).

Stres byl dlouho vnímán jako odpověď organismu na negativní zátěže, ale v současnosti spíše hovoříme o celkovém stavu jedince v zátěžových situacích či o stavu nadměrného zatížení organismu. To nám umožňuje na stres nahlížet také z pozitivního hlediska, kdy odezva organismu pomáhá hledat řešení situace. Dokonce existuje i stres pozitivní, kdy organismus vystavujeme zátěži záměrně, například při prožívání silných pozitivních emocí, při extrémních sportech nebo výkonech, protože endorfiny, které jsou v takových situacích vyplavovány do mozku, vyvolávají pocity slasti (Křivohlavý, 2009, s. 171).

Negativní stres nazýváme distres a pozitivní eustres. Stres způsobuje tři stadia reakce organismu, nazýváme jej také generalizovaným adaptačním syndromem (GAS):

1. stadium poplachové reakce – mobilizace obranných sil organismu

2. stadium rezistence – přizpůsobení se situaci, výběr reakce

3. stadium vyčerpání – zhroucení adaptace při pokračující zátěži

(Paulík, 2017, s. 71).

Pochopitelně každý stres musí být nutně škodlivým, tím se stává tehdy, je-li příliš silný, dlouhodobý a jedinec ho není schopen zvládnout. Podněty, které vyvolávají stres, nazýváme stresory. Rozlišujeme je na:

- **stresory vnější** – hluk, chlad, teplo, různé jedy, ale i alkohol, kofein a nikotin
- **stresory vnitřní** – nemoci, metabolické a chemické změny v organismu
- **závažné životní události** – tragická úmrtí, katastrofy
- **stresory sociální** – nedorozumění, hádky a konfliktní situace
- **stresory emocionální** – napětí, úzkost, strach, frustrace, nerozhodnost, obavy
- **stresory časové** – termíny plnění, nedostatečný čas na práci
- **stres ze zodpovědnosti** – obtížné úkoly, nedostatečná znalost problematiky
- **stres z vnitřního nesouhlasu** – nespravedlivá kritika, hodnocení, ocenění

Při mimořádném či nečekaném stresu, ať již psychickém či fyzickém, dochází v organismu k tzv. akutní reakci na stres. Ačkoli vždy jde o přechodnou reakci organismu, která vymizí řádově maximálně do několika dnů, při časté expozici může přesto vážně ohrozit zdraví nebo bezpečnost dané osoby (Křivohlavý, 2009, s. 174-179).

Prvotní je emoční reakce, která začíná úzkostí, pokračuje agresí, např. vztekem a dojde až k určité apatii, která se může změnit v depresi. K tomu se přidává významné oslabení kognitivních funkcí, jako oslabení pozornosti, koncentrace, paměti, rychlosti myšlení a schopnosti správného vyhodnocení dané informace. Pokud se jedinec pohotově s danou situací srovná, organismus se postupně vrátí k normě. Pokud ale stresové stavy trvají nebo se stupňují, nastávají změny dlouhodobé, mnohdy až patologické, jako poškození vnitřních orgánů, poruchy

psychiky, poruchy celkového metabolismu, organismus přijímá rezistenci, vytváří si jakýsi zdánlivý pocit odolnosti a adaptuje se na situaci. Pokud se stresová situace neukončí, nezmenší její intenzita nebo délka trvání, pak dochází ke komplexnímu vyčerpání organismu a jeho adaptačních schopností. Tento stav je již přímou hrozbou pro zdraví, protože může vést jak k rozvoji psychických poruch, tak k rozvoji psychosomatickými onemocnění. Vzhledem k tomu, že každý jedinec prožívá následky stresu jinak, ale u všech přináší negativa, byly vyvinuty metody copingu, neboli správného zvládnání stresu. Tento výraz pochází z angličtiny a označuje právě výraz "zvládnání". Dnes se za nejvhodnější léčbu akutní reakce považuje již např. mezi pomáhajícími profesemi rozšířená krizová psychoterapeutická intervence. Ta umožní jedinci pochopit situaci v bezpečném prostředí a ujasnit si, jak ji řešit (Irmíš, 1996, s. 27).

Působení stresu v práci strážníka či policisty vychází z celkového zaměření samotné profese. Je také hlavním důvodem odchodu strážníků a aktivní služby. Důvody vzniku policejního stresu jsou mnohé, ať je to skutečnost, že se jedinec ocitá v situacích kladoucích na něj potřebu okamžitého rozhodování i v případě neúplné znalosti všech okolností, práce v nepřehledné situaci, emocionální vypětí nebo přímo situace ohrožující život policisty, nebo takové, v nichž se setkává se smrtí druhých lidí. Stejně tak se strážníci častěji setkávají s přírodními katastrofami, katastrofickými nehody, fyzickými útoky. Opakované prožitky traumatických událostí vyvolává různé psychické reakce od šoku, úžasu nad objemem a způsobem poškození, podcenění nebezpečí hrozícího jim samotným, až po stadium pasivity a odosobnění. Bez pomoci pak stres přechází do stádia, kdy dochází k neschopnosti sám se rozhodnout, pocitům úzkosti a strachu, dochází ke snížení schopnosti soustředit se, k přemýšlení toho, zda bylo možné najít jiné řešení (Čírtková, 2000, s. 131-137).

Z tohoto stavu se může vyvinout tzv. posttraumatická stresová porucha (PSP). Její projevy jsou různorodé, od pocitu úzkosti a obav, přes problémy se soustředěním a se spánkem, až po jisté otupění a neochotu si připouštět problémy a bolest jiných lidí. Stejně tak postižený neustále prožívá vnitřní opakování prožitku, znovu si přehrává trauma, řeší detaily (Paulík, 2017, s. 111).

4.3 Frustrace

Při naší snaze dosáhnout určitého cíle se mnohdy vyskytují překážky, které se jeví jako nepřekonatelné, a které nám dosažení cíle brání nebo jej výrazně znesnadňují. V takové situaci hovoříme o frustraci. Sám pojem pochází z latinského slova frustrā - "marnost" a frustrace skutečně je jakýmsi „zmařením potřeby“, ztrátou naděje na uspokojení. Frustrace vyvolává v jedinci zklamání, které se dostavuje po pozitivním očekávání. Může mít do jisté míry také pozitivní dopad a to v případě, kdy jedinec hledá jiná řešení, což napomáhá v rozvoji jeho schopností, může být motivován k většímu úsilí a hledání nových způsobů, jak dosáhnout úspěchu (Vágnerová, 2004, s. 48-49).

Nakonečný (2003, s. 84) frustrací označuje tři různé, ale navzájem spojené jevy:

1. **vnější situaci, která zabraňuje dosažení konkrétního cíle**
2. **vnitřní – změny psychického stavu, který situace vyvolala**
3. **změny v chování, které byly způsobené danou situací a následnými změnami v psychice**

Frustrační situace rozhodně vyvolává stav duševní nerovnováhy, takže vnitřní i vnější reakce na tuto situaci jsou většinou nevědomou snahou jedince tuto duševní rovnováhu obnovit. Tyto nevědomé mechanismy označujeme jako ego-obranné mechanismy. Zdroje frustrace jsou v podstatě dvojí:

- **vnitřní** – určité zábrany v chování, jež by jedinci poskytlo silné uspokojení, ale ví, že je společensky nepřijatelné
- **vnější** – fyzické překážky, to, jak se okolí chová k danému jedinci a jak ho přijímá

Nejčastější reakcí na frustraci je agrese, která je společensky nepřijatelná, takže se často mění na takové formy projevu, které jsou méně zřejmé okolí - posměch, ironie, sarkasmus. Frustrace také může vyvolat změny v chování, jako je **regrese**, tedy návrat chování na vývojově nižší stupeň se ztrátou kontroly emočních projevů (pláč, závislostní chování), **fixace** – přimknutí se k nevhodnému druhu chování, například opakující se chyby v sociálních interakcích, **rezignace** – vzdání se úsilí o dosažení cíle, často vedoucí k naprosté nečinnosti (Vágnerová, 2004, s. 58-60).

Pokud trvá frustrace dlouhodobě, dochází k nedostatečnému přijímání smyslových podnětů právě kvůli poškození mechanismu komunikace s okolím, které nazýváme **deprivací**. Ta už se dá označit za vážný psychický stav, který má silný negativní dopad na budoucí život jedince, a to nejen pracovní, ale ve všech rovinách. Taková osoba pocítuje kompletní ztrátu smyslu života, nevidí perspektivu ve své další existenci, zde se již jedná o **existenciální frustraci**.

Ta je poslední možností vyhledání odborné pomoci, protože jejím následkem je ztráta smyslu života, případně vedoucí i ke spáchání sebevraždy. Asi nejběžnějším příkladem frustrace je konflikt, který vždy přináší potřebu náročného rozhodnutí, mnohdy ve vypjatých podmínkách. Je proto velice obtížné a jeho přijetí i poté přináší pochybnosti o správnosti a uváženosti tohoto rozhodnutí. Konflikt není jen reakcí na konkrétní situaci, ale i vnitřní pocity, které přináší osobě se na něm podílející (Paulík, 2017, s. 81).

Také konflikty mohou být vnější nebo vnitřní, kdy vnější, neboli interpersonální vznikají v interakci s druhými lidmi, zatímco vnitřní, neboli intrapsychické prožívá jedinec uvnitř své psychiky. Konfliktům se nedá zcela předcházet, ale je možné se jim do určité míry v běžném životě vyhnout. To ale opět neplatí v případě práce strážníka, u kterého řešení konfliktů nebo aktivní vstupování do konfliktů jiných lidí představuje velkou část jeho pracovní náplně. K tomu se často přidává právě konflikt vnitřní, zda bylo možné danou situaci řešit jinak, dochází k pochybnostem o správnosti vlastního rozhodnutí a tím opět následně k frustraci a ke stresu.

4.4 Deprese

Deprese je závažná, dlouhotrvající porucha psychiky, která se projevuje snížením až vymizením schopnosti prožívat potěšení, radost, je spojená se špatnou nebo pokleslou náladou jedince nebo dokonce s patologickým smutkem. Opět výraz pochází z latinského "depressio" - potlačení. Tento výraz v podstatě zároveň definuje to, co postižený jedinec prožívá, pocity beznaděje a zmaru, nedostatek motivace, neschopnost cítit potěšení, úzkost, osamocenosť, pocit bezcennosti nebo viny, někdy také zvýšená agrese, malá sebedůvěra, únava, zhoršená pozornost a poruchy soustředění (Praško, Prašková, 2008, s. 26).

Na rozdíl od frustrace se již jedná o závažný, často i život ohrožující stav. Deprese se léčí antidepresivy, často v kombinaci s psychoterapií, ale i tak léčba trvá v průměru kolem 6 měsíců, nicméně průběh, příznaky a dynamika projevů jsou velice individuální. U těžkých depresí bývají někdy předepisována i antipsychotika nebo používány elektrokonvulzivní terapie. Dříve se deprese dělily podle příčiny vzniku na endogenní, reaktivní, organické a farmakologické, ale v současnosti se od tohoto dělení upouští, protože takřka vždy se jedná o souhru vnitřních dispozic a vnějších faktorů. Charakteristická pro depresi je ztráta nálady, energie, vůle k životu, mohou se objevit sebevražedné myšlenky. Deprese se také může projevovat poruchami paměti, kdy nemocný budí dojem dementního člověka (Löffler, 2014, s. 71).

4.5 Syndrom vyhoření

Anglický pojem „burn-out“ poprvé použil v roce 1974 psychoanalytik z USA Herbert J. Freudenberger a znamená "vyhoření, vyhasnutí". V současnosti je tímto syndromem ohrožena značná část populace a to z důvodu hektického tempa našich životů a nedostatku odpočinku. Není tedy udivující, že syndrom postihuje především osoby, které jsou trvale prožívají stres, musí komunikovat s druhými lidmi a to často i v nepříjemných situacích, jsou na ně kladeny vysoké profesní požadavky, hovoříme především o pracovnících tzv. pomáhajících profesí jako jsou lékaři a záchranáři, policisté, hasiči, učitelé, sociální pracovníci. Tyto osoby většinou pracují nad rámec svých povinností, jejich práce je jim koníčkem, takže často zabírá i mnoho z volného času, přitom většinou trpí frustrací z nedostatečného společenského a finančního ohodnocení své práce (Křivohlavý, 2012, s. 30-31).

Syndrom vyhoření se projevuje různými příznaky, které mohou být spojeny i s jinými symptomy, proto je těžké ho zpočátku poznat. Některé projevy jsou podobné se symptomy stresu a deprese, ale pro burn-out je typický právě onen stav vyhoření, kterým se liší od sklíčenosti charakteristické pro depresivní stavy. Nicméně i při jeho rozvoji hrají hlavní roli stresové faktory. Každopádně vyhoření nelze zaměňovat se stresem, neboť ten je příčinou a vyhoření pak důsledkem (Rush, 2003, s. 46).

U příslušníků pomáhajících profesí se pak dá syndrom vyhoření také definovat jako neochota k výkonu povolání spojená se ztrátou poslání. Vyhoření nevzniká náhle, jedná se o dlouhodobý proces, který probíhá v několika fázích. U postiženého jedince se nejprve vytrácí uspokojení a radost z práce, postupně se mu práce stává nevladatelnou příležitostí, kterou nedokáže překonat ani fyzicky, ani psychicky. Člověk ztrácí chuť do práce a veškerou motivaci, postupně dochází k pocitům celkovému vyčerpání. Tento stav je pro něj již velmi nebezpečný, protože má výrazný vliv jeho psychiku a jeho vliv můžeme přirovnat k hluboké depresi. Tento stav je navíc provázen pocitem zklamání, hořkosti a ztrátou zájmu o svou práci, vykonává ji jen jako stereotyp, s rutinou, nevidí důvod pro další sebevzdělávání a osobní růst, snaží se pouze přežít, neudělat si problémy. Je to již stav celkového tělesného, emočního a mentálního vyčerpání, způsobeného přetrváváním v mimořádně náročných emocionálních situacích (Křivohlavý, 2012, s. 49).

Mezi typické příznaky patří mimořádně velká únava, snížené sebehodnocení, pocitem snížené profesionální kompetence, problémy s koncentrací, snadné podráždění, negativismus, případně další příznaky stresového stavu při absenci organického onemocnění. Člověk si zpočátku často neuvědomuje situaci, častěji změny zaznamenávají kolegové nebo rodina, případně klienti, pacienti, apod. V těžších stádiích pak dochází k jakési depersonalizaci, stavu sebeodcizení a odosobnění, jedinec veškeré prožitky tak oddaluje, že je nepovažuje za vlastní. Díky tomu pracuje jako jakýsi robot, automat, pomalu se odcizuje i od vlastní psychiky. Když se podíváme na práci strážníka, pak v tomto stavu se snižuje jeho práh vnímání vůči projevům násilného, či agresivního chování, což se začne projevovat v jeho jednání vůči občanům i kolegům (Stock, 2010, s. 19-22).

Pro prevenci, ale i případnou úspěšnost léčby je nejdůležitější, aby si jedinec uvědomil závažnost své situace, chtěl ji změnit, případně si dokázal připustit, že problém se nezvládne bez pomoci zvenčí a pokusil se vyhledat pomoc vhodného psychoterapeuta. Jako vhodná prevence bývá uváděna potřeba vyhradit si více času a prostoru k trávení času se svou rodinou, vyhradit si prostor sám pro sebe, své koníčky a zájmy, fyzickou aktivitu nebo sport, snažit se najít vhodný způsob relaxace, naučit psychicky si odpočinout a relaxovat. U prevence syndromu vyhoření v policejní profesi samozřejmě platí všechno výše uvedené, ale jsou zde i specifika,

která jsou vlastní právě této profesi. Mezi prevenci speciálně určenou pro policejní profesi patří především:

- „snaha o získání ztracené důvěry občanů přátelským přístupem a efektivní službou“
- „každé personální oddělení by se mělo zabývat kvalitou sociální atmosféry jednotlivých policejních oddělení“
- „nadřízení by měli zvyšovat sebeúctu podřízených udělováním pochval za dobře vykonanou práci, nejen za extrémní hrdinské činy“

Ke vzniku syndromu výrazně přispívají také špatně nebo nevhodně nastavené pracovní podmínky, jako například příliš strohý pracovní režim, tvrdá pravidla, režim vedení, bezohledná manipulace s lidmi, nedostatek respektu nebo motivace, despekt v sociálním styku, nedostatečná možnost regenerace, relaxace, spánku a dostatečně dlouhé a nerušené dovolené (Potter, 1997).

5 Způsoby reagování v psychické zátěži

Jak již bylo zmíněno, povolání strážníka náleží do skupiny nejvíce stresujících. Ačkoli strážníci jsou testováni a také vedeni k větší psychické odolnosti, jsou také zátěžovým situacím vystaveni mnohem častěji, než zbytek populace. Této skutečnosti jsou si naštěstí strážníci sami vědomi, většinou i to, že mají čelit mimořádným událostem, považují za svou povinnost a jsou přesvědčeni, že mají vlastní schopnosti tyto situace zvládat. Příčin psychické zátěže v profesi strážníka je ale tolik, že není možné trvale zvládat všechny. K těm nejtěžším patří jak vystavení se zátěžovým situacím v rámci výkonu služby, jako je ohrožení života a zdraví - ať už svého či svých kolegů, použití střelné zbraně, setkávání se se smrtí a vážnými zraněními. I strážník je navíc zátěžovým situacím vystaven také v osobním a rodinném životě, nevyhýbají se mu nemoci, úmrtí blízkých, rozvod či rozchod, další konflikty. Podívejme se, jakým způsobem strážníci či policisté řeší pro ně nejtěžší zátěžové situace. V tomto směru bylo provedeno několik výzkumů, které jsou v textu M. Denského pro časopis Psychologie dnes v roce 2006. Respondenti uváděli, že nejčastěji používají:

- vyhýbání se podnětům souvisejících nebo připomínajících danou událost
- projevy nervové lability - od podrážděnosti a vzteku po či apatii a letargii, poruchy koncentrace

Dotazovaní, u kterých se projevil posttraumatický syndrom, zpětně popsali, že se projevoval změnami v chování, které dříve vnímalo okolí, než oni sami a to:

- změnou vnímání nebezpečí - hraničící s přecitlivělostí
- obavou ze svého chování v příští extrémní situaci
- potížemi s dodržováním norem, předpisů i s nadřizenými
- opakovanými problémy v rodině a osobním životě
- náchylností k závislostnímu chování (alkohol, léky)
- podrážděností a popudlivostí i na nepatrný podnět
- ztrátou smyslu života, neschopností vnímat smysluplnost své práce

- dobrovolnou sociální izolací
- sebevražednými úvahami (Denský, 2006, s. 27).

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Výzkum psychologické zátěže u strážníků Městské policie hl. m. Prahy

Základem vlastního výzkumu reálné situace u strážníků Městské policie hl. m. Prahy byl dotazník sestavený autorem této práce. Dotazník zachycuje všechny informace podstatné pro vyhodnocení míry stresu při studiu kurzů na Útvaru vzdělávání MP Praha, je anonymní, aby byla zajištěna validita odpovědí a respondenti neměli potřebu upravovat realitu ve snaze lépe zapůsobit. Osloveno bylo 30 účastníků kurzu, stát se respondentem souhlasilo 27 z nich. Ti obdrželi dotazník a vyplnili jej co nejpravdivěji. Poté byly dotazníky odevzdány a překontrolovány, zároveň také museli být vyřazeni dva respondenti, protože jejich odpovědi neodpovídaly zadání (více zaškrtnutých odpovědí na jednu otázku, nedostatek odpovědí na celkové vyhodnocení). Zůstalo tedy 25 respondentů. Jejich dotazníky byly vyhodnoceny a poté převedeny do grafické úpravy pro větší názornost a přehlednost.

6.1 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření

Dotazník obsahoval 17 otázek, některé byly uzavřené, jiné otevřené (viz příloha č. 1). Odpovědi respondentů byly zpracovány statistickou metodou a převedeny do grafů. Všechny grafy a jejich popis jsou autorské.

1. Rozložení respondentů

Respondenti byli v 19 případech muži, v 6 případech ženy. Znamená to tedy, že ženy byly zastoupeny ve 24%, muži v 76%.

Tabulka 2: Pohlaví

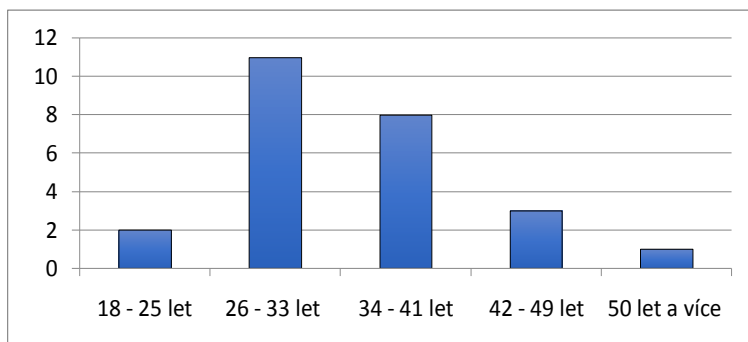
Muž	Žena
19	6

Zdroj: vlastní zpracování

2. Věk respondentů

V této otázce bylo kvůli statistickému hodnocení potřeba vytvořit kategorie, do kterých se sami respondenti zařadili. Tyto kategorie byly stanoveny pro věk: 18 – 25 let, 26 – 33 let, 34 – 41 let, 42 – 49 let, 50 let a více. V této otázce již byli všichni respondenti posuzováni společně bez ohledu na jejich pohlaví.

Graf 1: Věk respondentů



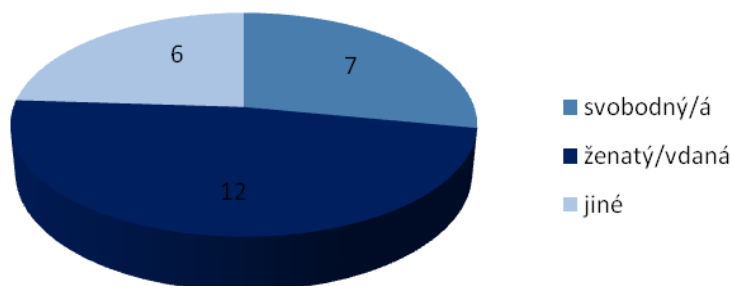
Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Věk do 25 uvedli dva respondenti, do 33 let je 11 respondentů, do 41 let je to 8 respondentů, do 49 3 respondenti a nad 50 let pouze jeden respondent.

3. Stav respondentů

Dotazník nabízel tři varianty - svobodný/á, ženatý/vdaná a jiné - tuto variantu mohli dotázaní upřesnit, ale také nemuseli.

Graf 2: Stav respondentů



Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Sedm respondentů uvedlo, že jsou svobodní nebo svobodné, 12 bylo ženatých nebo vdaných, 6 se zařadilo do kategorie "jiné". Z nich tři doplňkově uvedli, že jsou rozvedení, jeden uvedl, že žije v registrovaném partnerství a zbylí dva formu stavu neuvedli.

4. Vzdělání respondentů

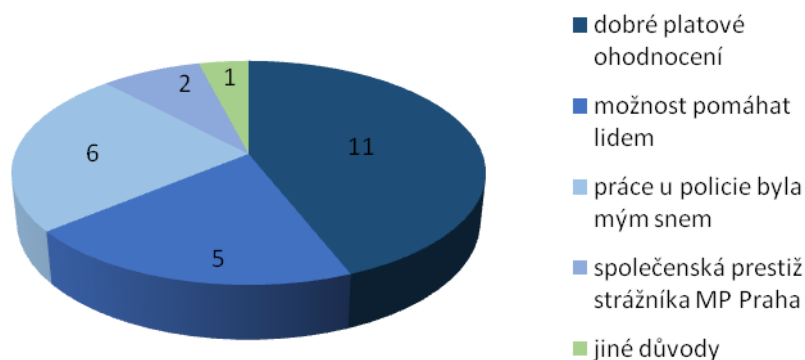
Ze všech 25 respondentů 8 uvedlo vysokoškolské vzdělání, zbylých 17 má vzdělání středoškolské. Vysokoškoláci tak tvoří 32% dotazovaných, středoškoláci 68%.

5. Důvod pro práci u MP Praha

Zde bylo nutné použít škálování, aby se výsledky nezkreslily nejednotnou formulací vlastních odpovědí. Respondenti mohli vybírat mezi možnostmi:

- dobré platové ohodnocení,
- možnost pomáhat lidem,
- práce u policie byla mým snem,
- společenská prestiž povolání strážníka MP Praha
- jiné důvody.

Graf 3: Důvod pro práci u MP Praha



Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

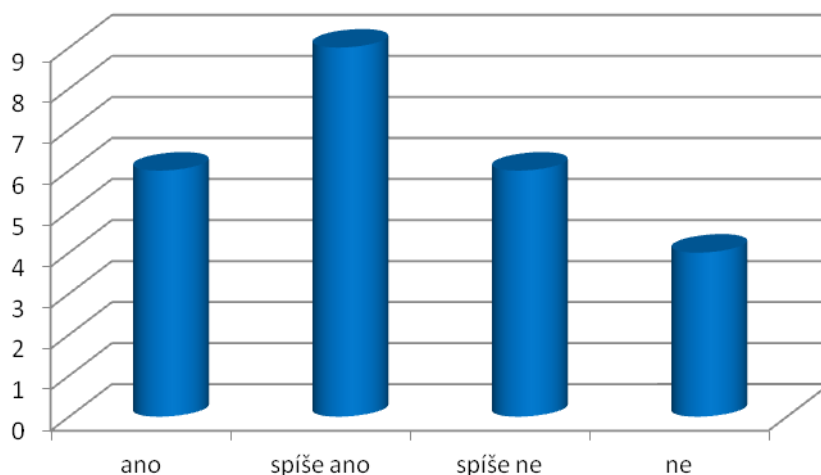
Tato otázka odhalila, jak je důležité, aby dotazník byl anonymní, protože jen tak umožňuje respondentům napsat pravdu bez příkras a bez obav z kritiky nebo dokonce potrestání. Jako celkově nejčastěji uváděné důvody vstupu k policejním

složkám jsou uváděny především možnost pomáhat lidem a splnění snu pracovat u policie. Realita současnosti je ale jiná, 11 respondentů se přiznalo, že jejich nejsilnější motivací bylo platové ohodnocení, teprve po něm následovaly ony dva zmiňované důvody - práce u policie jako splnění svého snu uvedlo 6 respondentů a možnost pomáhat lidem 5. Pouze dva jsou přesvědčeni, že je pro ně nejdůležitější společenská prestiž strážníka a jeden se rozhodl důvod neuvést.

6. Vystavení stresu

Tato otázka měla za úkol zjistit, zda se strážníci během kurzů na Útvaru vzdělávání cítí vystaveni zvýšené zátěži nebo stresu. Varianty odpovědi opět byly čtyři - ano, spíše ano, spíše ne a ne.

Graf 4: Vystavení stresu



Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Variantu ano vybralo 6 respondentů a spíše ano dokonce 9. Variantu spíše ne vybralo také 6 respondentů a ne jen 4. Vystavení zvýšenému stresu tak pociťuje 15 respondentů, což je 60%, 10 je nepociťuje, což je 40% dotázaných. Můžeme tedy říci, že většina kurentů pociťuje zvýšenou zátěž a stres. Jedna respondentka uvedla mimo škálu, že je to proto, že má dvě malé děti a kurzy ještě více naplnily její denní plán.

7. Symptomy stresu

Tato otázka navazovala přímo na předchozí a měla zároveň potvrdit její výsledky. Varianty byly tentokrát tři a při tom ještě možnost a) ano skýtala možnost vyjádřit, o jaké symptomy se jedná. Dále byla na výběr možnost b) ne a možnost c) nevím pro ty, kdo si nejsou jisti.

Tabulka 3: Symptomy stresu

Pocitujete na sobě symptomy stresu nebo zvýšené psychické zátěže?		
ANO	NE	NEVÍM
12	9	4
<ul style="list-style-type: none">• žaludeční neuróza• zvýšená nervozita• poruchy spánku• psychická labilita• pocit, že nic nestíhám• podrážděnost		

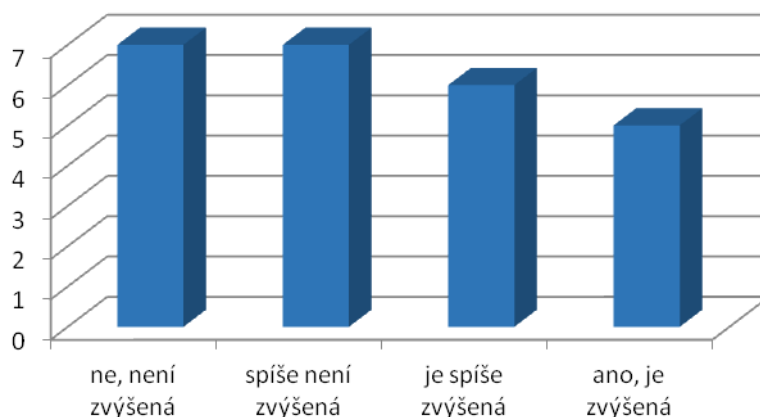
Zdroj: vlastní zpracování

Je jednoznačně vidět, že se potvrdily výsledky předchozí otázky. 12 respondentů pocítuje nepříjemné příznaky stresu nebo zvýšené psychické zátěže a uvádí tyto příznaky. Většina z nich se několikrát opakovala nebo bylo uvedeno několik různých symptomů. Naopak 9 respondentů žádné symptomy nepocítuje a pouze 4 si nejsou jisti, zda je pocítují nebo ne.

8. Zvýšení zátěže

Pokud se respondenti cítí v poslední době v kurzech na Útvaru vzdělávání MP Praha vystavování zvýšené zátěži či stresu, měli by dokázat její míru zhodnotit. Měli tedy na výběr, zda jim zátěž spojená s účastí na kurzu připadá jako zvýšená (proti běžnému stavu). Možností volby bylo opět ano, spíše ano, spíše ne a ne. V případě volby ano nebo spíše ano byli dotazovaní vyzváni, aby uvedli důvod, proč tomu tak je.

Graf 5: Zvýšení zátěže



Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Výsledky této otázky byly poněkud překvapující vzhledem k tomu, jak respondenti odpovídali ve dvou předchozích otázkách. Je to ale tím, že ačkoliv většina pociťuje zvýšený stres nebo psychickou zátěž, je si vědoma toho, že se jedná o důsledek momentální změny situace, který je spojený se zodpovědností a snahou co nejlépe uspět v kurzech. 14 respondentů (56%) je přesvědčeno, že zátěž se dá považovat za běžnou, nejví se jim zvýšenou, 11 respondentů (44%) si naopak myslí, že zátěž spíše zvýšená je. Protože dotázaných, kteří zátěž očekávali a nehodnotí ji negativně, je nadpoloviční většina, můžeme říci, že zátěž na účastníky kurzu jako zvýšená nepůsobí.

9. Největší problém zvládnutí výuky

Tato otázka je otevřená, respondenti měli vyjádřit vlastními slovy, co vidí jako největší problém pro zvládnutí výuky na Útvaru vzdělávání MP Praha po dobu nástupního kurzu. Účastníci uvedli tyto problémy:

- nedostatek času - 8
- únava a přepracování - 2
- frustrace ("mám pocit, že nic neumím", "myslím, že se všechno nikdy nedokážu naučit") - 4
- málo času na rodinu, koníčky - 11
- neochota některých lektorů - 2

- obavy z výsledků a hodnocení - 6
- nebaví mě to - 1

Jak vyplývá z výsledků, respondenti popisují běžné stavy, které zažívá jakýkoliv student, jen, vzhledem k tomu, že mnozí již mají rodiny, je zde zohledněn právě tento fakt, kdy někteří pociťují nedostatek času na rodinu, protože volný čas tráví učením se.

10. Obtížnost vyučovaných předmětů

Dotazovaní měli zhodnotit číselnou škálou 1 - 5, nakořik se jim jeví obtížný daný předmět, přičemž hodnocení 1 bylo učeno pro předmět nejlehčí, hodnocení 5 pro předmět nejtěžší.

Graf 6: Obtížnost vyučovaných předmětů



Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

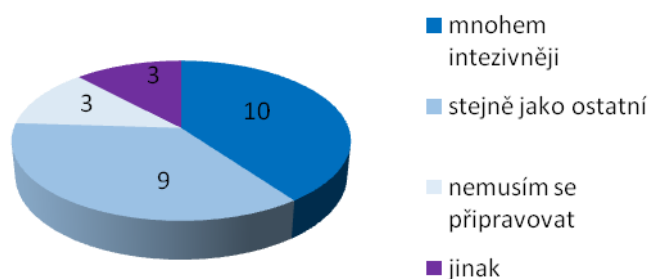
Účastníkům kurzu se nejobtížnější jeví psychologie, které nejvyšší počet bodů udělili takřka všichni. Podobně je na tom ústavní právo, které také uvedla většina. Naopak nejsnazším a také oblíbeným předmětem je dopravní služba, pravděpodobně díky

tomu, že je blízká praxi a nevzbuzuje pocit pracovního učení se velkého objemu nových poznatků.

11. Příprava na závěrečné zkoušky

Respondenti měli uvést, zda se na závěrečné zkoušky připravují intenzivněji, než na ostatní zkoušky, či zhruba stejně. Za intenzivnější přípravu se počítá delší délka přípravy, nutnost prostudování většího množství materiálů, větší svědomitost, než tomu je u běžné zkoušky. Vzhledem k tomu, že v předchozích otázkách mnoho respondentů považovalo právě závěrečné zkoušky na stresující faktor, nebylo udivující, že většina z nich přípravu na ně rozhodně nepodceňuje.

Graf 7: Příprava na závěrečné zkoušky



Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

10 respondentů se připravuje na závěrečnou zkoušku mnohem intenzivněji, než na zkoušky běžné, 9 stejným způsobem jako na běžné zkoušky, čím je myšleno "zodpovědně", jak někteří poznamenali. 3 z nich se připravují jinak - jeden respondent uvedl, že "využívá pomoci přátel, kteří již kurz absolvovali", další dva nevedli. Pouze 3 dotázaní nepovažují za nutné se nijak zvlášť připravovat a věří, že zkoušky i tak zvládnou.

12. Kurz a osobní život

Tato otázka byla zaměřena na to, zda má účast na kurzu vliv na rodinný a osobní život respondentů. V případě, že uvedli kladnou odpověď, mohli také vyjádřit, o jaký vliv se jedná. Jak vyplývá z následující tabulky, zcela jasně účast na kurzu změnila osobní život většiny respondentů. Odpověď ano nebo spíše ano uvedlo 19 respondentů, což je 76%, spíše ne nebo ne uvedlo 6 respondentů, což je pouze 24%.

Tabulka 4: Kurz a osobní život

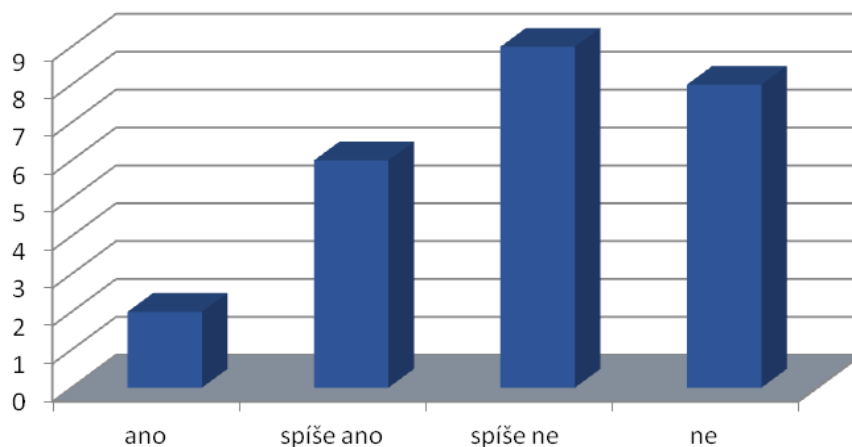
Ovlivnil průběh nástupního kurzu na Útvaru vzdělávání MP Praha Váš osobní život?			
ANO	SPÍŠE ANO	SPÍŠE NE	NE
10	9	4	2
<ul style="list-style-type: none"> • nedostatek času • nervozita • odloučení • pocit únavy 	<ul style="list-style-type: none"> • nedostatek času • nepochopení členů rodiny • únava 		

Zdroj: vlastní zpracování

13. Manipulace se zbraní

Součástí kurzu jsou také střelby a celková manipulace se zbraní. Vzhledem k tomu, že někteří respondenti se do té doby se zbraněmi neseťkali, může být i tato nová zkušenost pro ně stresující. Odpovědi opět zahrnovaly škálu ano - spíše ano – spíše ne a ne.

Graf 8: Manipulace se zbraní



Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

Na grafu je vidět, že očekávaná možnost stresu ze zbraně nebyla na místě, protože většina respondentů uvedla, že manipulace zbraní při cvičných střelbách pro ně stresující není. Možnost ne nebo spíše ne vybralo 17 respondentů, což je 68%. Jako stresující ji vidí 8 respondentů, což je 32% z celkového počtu.

14. Psychický stav po skončení výuky tělesné přípravy

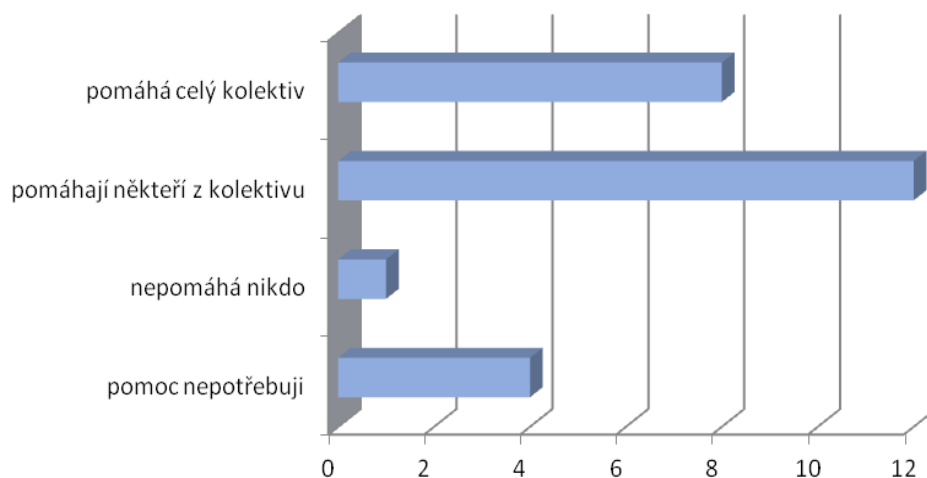
Vzhledem k tomu, že součástí přípravy je také výuka tělesné přípravy, která bývá obecně považována za obtížnou obzvláště pro ty, kdo nebyli zvyklí pravidelně cvičit nebo trénovat, proto může být také považována za stresující, především z hlediska obavy z nedostatečnosti vlastního výkonu, případně z nezvyklé zátěže. Tato otázka byla otevřená a skýtala možnost různých variant odpovědí. Respondenti mohli uvést i více pocitů nebo psychických stavů. Odpovídali takto (některé odpovědi jsou zkrácené na holá fakta):

- mám radost z výkonu - 8
- připadám si naprosto neschopný/á - 4
- úplně v pohodě - 3
- je to změna proti učení - 2
- větší stres než střelby - 1
- myslel/a jsem, že to bude horší - 7
- naprosto zničen - 5
- něco mě baví, něco ne - 3
- všechno mě bolí, ale jinak pohoda – 4

15. Pomoc kolektivu

Většině z nás připadá snazší jakýkoliv úkol nebo těžkost, pokud máme oporu, ať již v rodině, blízkých, kamarádech nebo právě ve spolužácích. Účelem tohoto dotazu bylo zjistit míru spolupráce mezi jednotlivci v kolektivu, jejich kooperace a vnímání podpory.

Graf 9: Pomoc kolektivu



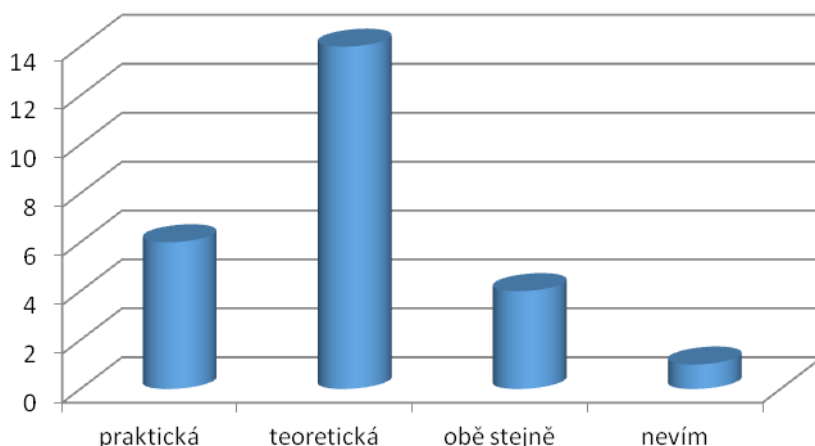
Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

4 respondenti jsou přesvědčeni, že nepotřebují ničí pomoc, stejně tak jeden respondent je přesvědčen, že nepomáhá vůbec nikdo. Vzhledem k tomu, že respondentů s tímto negativním názorem je pouze pět (tedy 20%), zatímco s názorem pozitivním je respondentů 20 (tedy 80%), dá se říci, že spolupráce v kolektivu je na dobré úrovni. 4 respondenti, kteří buď nepocítují potřebu přijmout pomoc druhého nebo ní nechtějí žádat, je malé množství na to, aby ovlivnilo názor skupiny. Navíc někteří z nich sami mohou pomoc poskytovat, ale o pomoc druhých nestojí. Jeden respondent, který se zcela vyčlenil od názorů ostatních, buď má pocit, že je mimo skupinu nebo si o pomoc nedokáže říct.

16. Náročnost jednotlivých částí kurzu

Kurz se skládá ze dvou částí - teoretické a praktické. Protože každý jednotlivec má jiné dispozice, bylo zajímavé zjistit, zda je celkově pro respondenty psychicky náročnější příprava teoretická nebo praktická. Vybírat mohli ze čtyř variant - praktická, teoretická, obě stejně, případně nevím, pokud si nebyli jisti svým rozhodnutím. Pokud chtěli, mohli uvést, v čem se jim ta či ona příprava jeví psychicky náročnější.

Graf 10: Náročnost částí kurzu



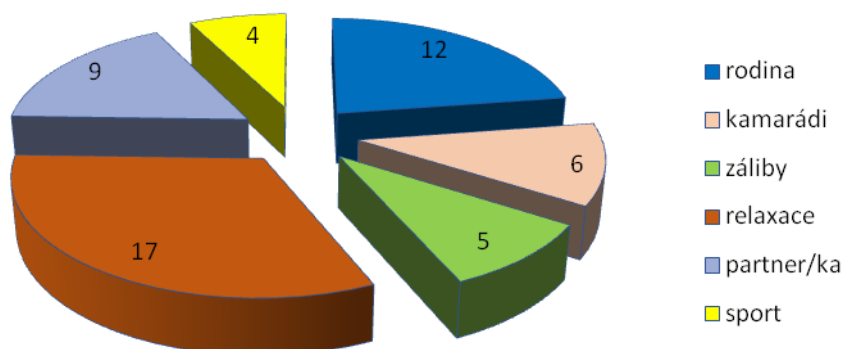
Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

U respondentů jednoznačně "zvítězila" v obtížnosti teoretická část kurzu. Vybralo ji 14 z nich, což tvoří 56% respondentů. Praktickou jako obtížnější vybralo 6 z nich (24%), pro 4 respondenty byly náročné obě části stejně (16%) a pouze jeden nebyl schopen se rozhodnout (4%). V tomto případě bylo málo doplňujících komentářů, v podstatě vyjadřovaly jen dvě myšlenky - u teoretické "znovu se učit mnoho informací z paměti" a u praktické "některé věci jsou fyzicky velmi náročné".

17. Co Vám pomáhá zvládat psychickou zátěž nebo stres v průběhu nástupního kurzu?

Tato poslední otázka dotazníku byla otevřená, aby respondenti mohli vyjádřit libovolný názor a nebyli nijak svazováni předepsanou odpovědí. Mohli v podstatě jmenovat jak podporu osob, tak volnočasové aktivity, kterými se zabývají, stejně tak spolupráci kolektivu, případně jiné činnosti odbourávající stres. Překvapivé bylo to, jakým způsobem se jejich názory podobaly, takže je nakonec bylo možné i graficky zpracovat.

Graf 11: Pomoc při zvládnání zátěže nebo stresu



Zdroj: vlastní dotazníkové šetření

7 ZÁVĚR

Práce probíhala ve dvou etapách - teoretické a praktické. V teoretické části pomocí literární rešerše a empirického zkoumání dostupných materiálů byly porovnávány dostupné poznatky k tématu a vytvořen jejich ucelený soubor. Byly vysvětleny termíny a pojmy, které se k tématu vztahují a které byly poté základem pro praktickou část.

Praktická část měla za úkol zhodnotit míru stresu, kterou přináší respondentům nástupní kurz na Útvaru vzdělávání MP Praha, zhodnotit, které předměty, případně aktivity jsou pro ně nejvíce stresující. Za tímto účelem byl vytvořen autorský dotazník, který respondenty prováděl po všech částech jejich kurzu a mapoval riziková místa, která se týkala problému zvýšeného stresu, psychického napětí a dalších negativních emocí, které respondenti prožívají.

Vyhodnocení dotazníku ukázalo, že sice respondenti pocítují zvýšenou hladinu stresu a psychického napětí, ale je to především kvůli zodpovědnosti a snahy dobře uspět. Někteří také uváděli, že určité části kurzu jsou jim bližší a s jinými se naopak doposud nesečkali. Nicméně pravdou také je, že sami respondenti uvádějí jejich oblíbené způsoby odbourávání stresu, takže postupují zcela správně, když – vědomi si zvýšeného stresu a psychického napětí – dokáží relaxovat, přijímat podporu druhých a snažit se o maximální výkon, ale také se uvolnit.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Vyd. 3, Praha: Portál, 2000. 131-137 s. ISBN 80-7178-475-3

IRMIŠ, Felix. *Nauč se zvládat stres*. Vyd. 1, Praha: Alternativa, 1996. 27 s. ISBN 80-85993-02-3

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3, Praha: Portál, 2009. 171 s., 174-179 s. ISBN 978-80-7367-568-4

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Vyd. 2, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. 30-31 s., 39-40 s., 49 s., 81 s. ISBN 978-80-7195-573-3

LÖFFLER, Constanze a kol. *Muži nepláčou?: deprese u mužů – jak ji rozpoznat a léčit*. překlad: Lenka Hradilová, Vyd. 1, Praha: Portál, 2014, 71 s. ISBN 978-80-262-0590-6

MACEK, Pavel a UHLÍŘ, Lubomír. *Dějiny policie a četnictva. I*. Vyd. 1, Praha: Themis, 1997. 9 s. ISBN 80-85821-52-4.

MACEK, Pavel a kol. *Bezpečnostní služby*. Vyd. 2, Praha: Police history, 2008. 75 s. ISBN 978-80-86477-48-0.

MACEK, Pavel. *Bezpečnost obcí a regionů: studijní opora*. Vyd. 1, Praha: Vysoká škola regionálního rozvoje, 2011. 35 s. ISBN 978-80-87174-03-6

NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Vyd. 1, Praha: Academia, 2003, 84 s. ISBN 80-200-0993-0

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 2, Praha: Grada, 2017. 71 s., 74 s., 108-109 s., 111 s. ISBN 978-80-247-5646-2

POTTER, Beverly. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání*. překlad: Věra Moravová, Vyd. 1, Olomouc: Votobia, 1997, ISBN 80-7198-211-3

PRAŠKO, Ján a PRAŠKOVÁ, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Vyd. 1, Praha: Grada, 2001. 10-12 s., 48-49 s. ISBN 80-7178-809-0

PRAŠKO, Ján a PRAŠKOVÁ, Hana. *Deprese a jak ji zvládat*. Vyd. 2, Praha: Portál, 2008, 26 s. ISBN 978-80-7367-501-1

RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. překlad: Miroslava Čejková, Vyd. 1, Praha: Návrat Domů, 2003, 46 s. ISBN 80-7255-074-8

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. překlad: Natalie Vrajová, Vyd. 1, Praha: Grada, 2010, 19-22 s. ISBN 978-80-247-3553-5

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3, Praha: Portál, 2004. 58-60 s., 106-108 s. ISBN 80-7178-802-3

ZÁKONNÉ NORMY

VYHLÁŠKA MV č. 418/2008 Sb., kterou se provádí zákon o obecní policii

ZÁKON ČNR č. 553/1991 Sb., o obecní policii, ve znění pozdějších právních předpisů

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Měsíčník Městské policie hl. m. Prahy, *Pražský strážník 10/2018*, I. Vyd. 1. Praha, 2018, str. 4. Dostupné z:

https://www.mppraha.cz/images/Prazsky_straznik/pdf/2018/01%20ps%20rijen%20018%20final.pdf

MV ČR. *Dokumenty policie*. [online]. [cit. 2019-02-28]. Dostupné z:

<https://www.mvcr.cz/clanek/uvod-do-problematiky-obecni-mestske-police.aspx?q=Y2hudW09NA%3d%3d>

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka 1: Učební plán	20
Tabulka 2: Pohlaví	33
Tabulka 3: Symptomy stresu	37
Tabulka 4: Kurz a osobní život	41
Graf 1: Věk respondentů	34
Graf 2: Stav respondentů	34
Graf 3: Důvod pro práci u MP Praha	35
Graf 4: Vystavení stresu	36
Graf 5: Zvýšení zátěže	38
Graf 6: Obtížnost vyučovaných předmětů	39
Graf 7: Příprava na závěrečné zkoušky	40
Graf 8: Manipulace se zbraní	41
Graf 9: Pomoc kolektivu	43
Graf 10: Náročnost částí kurzu	44
Graf 11: Pomoc při zvládnání zátěže nebo stresu	45

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Vzor dotazníku

V dotazníku prosím křížkem označte odpověď, kterou zvolíte. U otázky č. 10 vyznačte do tabulky škálu známky 1 až 5. Pokud cítíte potřebu něco k dotazům dodat, dopište vedle váš názor. Dotazník je anonymní. Děkuji za váš čas a ochotu.

1. Jste:

- muž žena

2. Váš věk:

- 18 – 25 let 26 – 33 let 34 – 41 let 42 – 49 let
 50 let a více

3. Rodinný stav:

- svobodný/á ženatý/vdaná jiný

4. Nejvyšší dosažené vzdělání:

- středoškolské s maturitní zkouškou vysokoškolské

5. Proč jste se rozhodli pro práci u MP Praha?

- dobré platové ohodnocení možnost pomáhat lidem
 práce u policie byla mým snem společenská prestiž povolání strážníka
 jiné důvody

6. Domníváte se, že jste na Útvaru vzdělávání MP Praha po dobu výuky vystaveni zvýšené zátěži/stresu?

- ano spíše ano spíše ne ne

7. Pozorujete na sobě symptomy stresu/psychické zátěže?

- ano, jaké? ne nevím

8. Pokud jste v poslední době na Útvaru vzdělávání MP Praha vystavování zvýšené zátěži či stresu, myslíte si, že tato působící zátěž je dle Vás přiměřená (tj. zda neovlivňuje negativně Váš psychický či zdravotní stav)?

- ano, je přiměřená je spíše přiměřená
 spíše přiměřená není ne, není přiměřená

9. Co vidíte jako největší problém pro zvládnutí výuky na Útvaru vzdělávání MP Praha po dobu nástupního kurzu?

10. Známku 1 až 5 označte v tabulce obtížnost vyučovaných předmětů na Útvaru vzdělávání MP Praha (tj. známka 1 = nejlehčí předmět, známka 5 = nejobtížnější předmět).

Předmět	Známka (1 až 5)
Kriminalistika	
Ústavní právo	
Trestní právo	
Přestupkové právo	
Zákon o obecní policii	
Zákon o Policii ČR	
Zákon o živnostenském podnikání	
Dopravní služba	
Psychologie	

11. Jak se připravujete na závěrečné zkoušky na Útvaru vzdělávání MP Praha?

- vždy precizně běžným způsobem
 nepřipravuji se jinak

12. Ovlivnil průběh nástupního kurzu na Útvaru vzdělávání MP Praha Váš osobní život (vztahy, rodina, přátelé)?

- ano, jak? spíše ano, jak?
 spíše ne ne

13. Byla pro Vás stresující manipulace se zbraní při prvotních cvičných střelbách?

- ano spíše ano
 spíše ne ne

14. Vyjádřete Váš psychický stav (pocit) po skončení výuky tělesné přípravy na Útvaru vzdělávání MP Praha.

15. Napomáhá Vám kolektiv (spolužáci) zvládat psychickou zátěž/stres po dobu absolvování nástupního kurzu Útvaru vzdělávání MP Praha?

- ano, celý kolektiv ne, nikdo z kolektivu
 jen někteří z kolektivu pomoc nepotřebuji

16. Jaká část nástupního kurzu na Útvaru vzdělávání MP Praha je pro Vás psychicky nejnáročnější?

- praktická, v čem teoretická, v čem
 nevím obě části kurzu hodnotím stejně

17. Co Vám pomáhá zvládat psychickou zátěž/stres v průběhu nástupního kurzu na Útvaru vzdělávání MP Praha?