

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

2020

Hana Preislerová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Vliv výkonu profese na osobní život příslušníků Vězeňské služby

Bakalářská práce

Autor: Hana Preislerová
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika se zaměřením na výchovnou práci
v etopedických zařízeních
Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Petra Ambrožová Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor:	Hana Preislerová
Studium:	P17P0676
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika se zaměřením na výchovnou práci v etopedických zařízeních
Název bakalářské práce:	Vliv výkonu profese na osobní život příslušníků Vězeňské služby
Název bakalářské práce AJ:	The influence of profession's performance on personal life of penitentiary service members

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Tato bakalářská práce je zaměřená na vliv výkonu profese na osobní život příslušníků Vězeňské služby. Teoretická část práce se zabývá vězeňským systémem v České republice a profilací věznic, přibližuje příslušníka Vězeňské služby ČR. Empirická část zahrnuje kvalitativní výzkum, jehož cílem je zjistit, zda tato profese ovlivňuje osobní život příslušníků Vězeňské služby. Dílčím cílem je potom zjistit, zda jsou dopady této profese na osobní život ovlivněny pohlavím pracovníka.

Garantující pracoviště:	Katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. et Mgr. Petra Ambrožová, Ph.D.
Oponent:	Mgr. et Mgr. Tereza Raszková
Datum zadání závěrečné práce:	6.11.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Vliv výkonu profese na osobní život příslušníků Vězeňské služby“ vypracovala samostatně a s použitím uvedené literatury a pramenů.

V Hradci Králové dne

.....
Hana Preislerová

Poděkování

Děkuji Mgr. et Mgr. Petře Ambrožové Ph. D. za odborné vedení práce, poskytování velmi cenných rad a za vstřícný přístup při zpracování bakalářské práce. Dále děkuji příslušníkům Vězeňské služby za spolupráci.

Anotace

PREISLEROVÁ, Hana. Vliv výkonu profese na osobní život příslušníků Vězeňské služby. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020. 49 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce s názvem Vliv výkonu profese na osobní život příslušníků Vězeňské služby se zaměřuje na možné důsledky výkonu profese u příslušníků Vězeňské služby. Práce je pomyslně rozdělena na dvě části. První část bakalářské práce se zaměřuje na jednotlivé typy vězeňských institucí, které jsou v práci popsány jednotlivě. Dále je v práci definován příslušník Vězeňské služby, náplň jeho práce a formy agrese, se kterými se na svém pracovišti setkává a také předpoklady, které musí splňovat, aby byl přijat do služby. Práce také vymezuje syndrom vyhoření, kterým jsou příslušníci ohroženi a možnosti jeho prevence a léčby. Druhá část bakalářské práce obsahuje průzkum, který na základě polostrukturovaných rozhovorů zjistil, jak výkon profese příslušníků Vězeňské služby ovlivňuje jejich osobní život.

Klíčová slova: vězeňská služba, příslušník Vězeňské služby, vězení, osobní život

Annotation

PREISLEROVÁ, Hana. The influence of profession's performance on personal life of penitentiary service members. Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2020. 49 pp. Bachelor Degree Thesis.

The influence of profession's performance on personal life of penitentiary service members. This bachelor thesis deals with possible impacts of service for the members of the Prison Service of the Czech Republic. This thesis is divided into two parts. The first part of the bachelor thesis is theoretical - it describes particular types of penitentiary institutions, a definition of a member of the Prison Service, what their job entails, and the forms of aggression encountered during the service period as well as prerequisites for being accepted into the Prison Service. This thesis also defines the burnout syndrome, which might impact the penitentiary service members, possible prevention, and therapy. The second part of the bachelor thesis contains the research part. The research had been conducted via semi-structured interviews with the service members of the Prison Service and aimed to describe the impact of being a member of the Prison Service on their personal lives.

Keywords: prison service, prison officer, prison, personal life

Obsah

Úvod	9
1 Vězeňský systém v České republice	11
1.1 Profilace českých věznic	11
1.2 Výkon vazby	11
1.3 Výkon trestu odnětí svobody	13
2 Pracovník Vězeňské služby	16
2.1 Psychické a fyzické předpoklady pro přijetí do služby	16
2.2 Pracovní náplň příslušníka Vězeňské služby	18
2.3 Formy agrese ve vězeňském prostředí vůči zaměstnancům	19
3 Vliv profese na osobnost zaměstnance	22
3.1 Rodinný a osobní život pracovníka Vězeňské služby	22
3.2 Syndrom vyhoření	23
3.3 Možnosti prevence a léčby syndromu vyhoření	26
4 Výzkumné šetření	30
4.1 Stanovení cílů výzkumu	30
4.2 Vytvoření konceptuálního rámce	30
4.2.1 Formulace výzkumného problému	30
4.3 Metodologický rámec a metody	31
4.3.1 Typ výzkumu	31
4.3.2 Metoda sběru dat	31
4.3.3 Schéma polostrukturovaného rozhovoru	31
4.4 Rozhodnutí o výzkumném vzorku a prostředí	33
4.4.1 Charakteristika respondentů	33
4.5 Sběr dat a jejich interpretace	36
4.6 Výsledky výzkumného šetření	36
Závěr	41
Seznam použitých zdrojů	43
Seznam tabulek	48
Seznam příloh	49

Úvod

Jedna z hlavních věcí, která má vliv na spokojenost každého z nás, je pracovní uplatnění a s ním spojený pocit, že nám naše práce přináší radost a má smysl. Lev Nikolajevič Tolstoj říká, že důležité je, aby každý člověk mohl být hrdý na práci, kterou vykonává.

Na to, aby se člověk ve své práci stal spokojeným, má vliv několik faktorů. Jedním z nich je prostředí, ve kterém se vyskytuje.

Tato bakalářská práce se zabývá vězeňským prostředím a pracovníky v něm. S oporou o odbornou literaturu popisuje prostředí věznice, ve kterém se pracovníci každý den pohybují. Zaměstnanci Vězeňské služby pracují s velmi specifickou skupinou lidí. Jedná se o osoby, které se dopustili nějakého trestného činu, mnohdy až toho nejzávažnějšího. Na vězeňský personál jsou kladeny vysoké nároky, jelikož se dostávají do každodenního kontaktu s osobami, které mají poruchy osobnosti, nebo s osobami se zvýšenou agresivitou nebo například s osobami, které trpí depresivními stavy. Proto se práce zabývá také fyzickými a psychickými předpoklady, které musí pracovník mít, aby byl přijat do služby.

Tu skutečnost, že prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje, ho formuje a ovlivňuje další jeho vývoj, můžeme ukázat na definici prostředí od Krause. Kraus a Poláčková definují životní prostředí člověka takto: „*Životní prostředí člověka lze vymezit jako prostor, který ho obklopuje, s nímž je člověk ve vzájemném působení, tj. na člověka působí svými podněty a ovlivňuje jeho vývoj.*“ (Kraus, Poláčková, 2001, s. 99). Cílem této bakalářské práce je zjistit, zda má toto prostředí, které můžeme nazvat totální institucí, vliv na osobní život příslušníka Vězeňské služby. Jedná se o povolání, ve kterém pracovníci nevidí výsledky své práce tak efektivně, jak to může být u jiného zaměstnání, a proto práce přibližuje i možný důsledek v podobě syndromu vyhoření. S tím souvisí i možnosti prevence, které jsou v práci přiblíženy a které by měli pracovníci využívat ve svůj prospěch, aby syndromu vyhoření předešli. Cílem empirické části je zjistit pomocí rozhovorů s příslušníky Vězeňské služby, zda je jejich pracovní prostředí ovlivňuje v jejich osobním životě a pokud ano, tak jakým způsobem. Výsledky empirické části mohou sloužit jako další materiál ke studiu pro budoucí pracovníky. V odborné literatuře najdeme téma vězeňství ve velkém množství, tímto tématem se zabývají autoři jako je Sochůrek, Štěrba, Hoferková a Raszková, přičemž o všechny vyjmenované autory se tato odborná práce opírá. Avšak spojení tématu zaměstnání ve vězeňském prostředí a jeho vlivu na pracovníka už není v odborné literatuře

tak čtené. Jelikož se jedná o téma, které zatím není tolik probádané a zpracované, můžeme o této odborné práci říci, že se jedná o velmi inovativní a originální tematiku.

1 Vězeňský systém v České republice

Abychom mohli mluvit o vlivu pracovního prostředí na jedince, je zapotřebí si toto prostředí nejdříve popsat. První kapitola této bakalářské práce se zabývá Vězeňským systémem v České republice. V kapitole je popsáno prostředí věznice a výkonu vazby. V této kapitole najdeme specifika jednotlivých institucí a rozdíly mezi nimi.

1.1 Profilace českých věznic

Systém věznic v České republice se diferencuje na věznice vazební, kam jsou umisťovány osoby, které jsou obviněné ze spáchání trestného činu, ale z pohledu trestního zákona na ně nelze hledět jako na osoby vinné, dokud nejsou pravomocně odsouzeny. Odsouzené osoby, kterým je prokázána vina nastupují do věznic, kde následně vykonávají svůj trest odnětí svobody. V roce 2017 došlo ke změně vnější diferenciaci věznic a v současné době máme ze čtyř dřívějších typů pouze dva typy. Věznice pro výkon trestu odnětí svobody se rozdělují dle míry zajištění bezpečnosti na:

- a) s ostrahou
- b) se zvýšenou ostrahou (Zákon č. 58/2017 Sb., trestní zákoník)

1.2 Výkon vazby

V odborné literatuře je výkon vazby definován jako dočasné omezení na svobodě a práv jedince. Stejně jako Raszková a Hoferková i spousta dalších autorů uvádí, že je vazba velmi závažným zásahem do občanských práv člověka, nicméně výkon vazby není považován jako trest, o čemž vypovídá výrok Fábryho, autor uvádí, že „výkon vazby není považován za trestní sankci, jde pouze o zabezpečovací opatření“. (Fábry, 2009, s. 133). Ale i přesto, že se zde uplatňuje princip presumpce nevinny a na osobu nahlížíme jako na nevinnou, tak se obviněný nachází ve věznici, což má nepochybně dopady na jeho psychické zdraví. (Raszková, Hoferková, 2013).

Výkon vazby je upraven zákonem 293/1993 Sb., o výkonu vazby a Vyhláškou ministra spravedlnosti č. 280/2017 Sb., kterou vydává řád výkonu vazby. Ředitelé vazebních věznic následně vydávají Vnitřní řád pro obviněné, ve kterém najdou obviněné osoby svá práva a povinnosti. Mezi základní práva obviněných osob patří právo na osmihodinový spánek, právo na stravu třikrát denně, právo na přijímání a odesílání korespondence, právo na vycházku v trvání nejméně jedné hodiny. Obviněný je dále povinen plnit příkazy

příslušníků Vězeňské služby, chovat se slušně ke všem osobám, se kterými přijde do kontaktu a je povinen podrobit se osobním prohlídkám nebo prohlídce cely (Zákon č. 293/1993 Sb., o výkonu vazby, ve znění pozdějších předpisů).

Obviněný se dostává do výkonu vazby, jestliže dochází k obavě, že by mohl uprchnout, nebo se skrývat a tím se vyhnout trestnímu stíhání a trestu. Tomuto typu vazby říkáme vazba útěková. Do vazby útěkové jsou umisťovány také osoby, u kterých nelze hned zjistit jeho totožnost nebo jim hrozí vysoký trest.

Dalším typem vazby, je vazba koluzní, kdy důvodem, proč je obviněný umisťován do výkonu vazby, je obava, že by mohl ovlivňovat dosud nevyslechnuté svědky a tím mařit trestní vyšetřování.

V poslední řadě se jedná o vazbu předstižnou, kdy důvodem umístění je obava, že obviněný bude opakovat svou trestnou činnost, pro kterou je stíhán. Nebo dokoná trestný čin, o který se pokusil, či vykoná trestný čin, který připravoval, nebo kterým hrozil (Sochůrek, 2007). Ve vazební věznici už potom nezáleží na tom, jaký typ vazby je obviněnému udělen.

Ve vazební věznici se odděleně umisťují:

- a) muži od žen,
 - b) dospělí od mladistvých,
 - c) obvinění, u kterých je důvodem vazby obava, že budou mařit trestní řízení a obvinění, kteří jsou vedeni ve společném řízení,
 - d) obvinění, kteří jsou stíháni kvůli trestnému činu z nedbalosti od obviněných, kteří dříve nebyli odsouzeni k nepodmíněnému trestu odnětí svobody,
 - e) obvinění od pravomocně odsouzených,
 - f) obvinění, u kterých je podezření na duševní onemocnění či infekční onemocnění.
- (Zákon č. 293/1993 o výkonu vazby)

Největším problémem není jen samotné omezení na svobodě a umístění do vazební věznice, ale Sochůrek shledává i další problémy, které jsou pro obviněné rizikem. Jedná se o malé prostory cel, ve kterých jsou obvinění ubytováni. Ale i nedostatek pracovního uplatnění pro obviněné (Sochůrek, 2007).

Obvinění tak většinu svého času tráví na svých celách, kdy jedinou možností, jak se zabavit, je komunikace s ostatními. Je tedy zřejmé, že dopad na psychiku vězně je zřetelný.

Osoba, která je obviněná a nastupuje do vazební věznice, se musí na nové prostředí nejdříve adaptovat, což pro něj může být velmi náročná situace, která nepochybně narušuje jeho sebevědomí a lidskou důstojnost. Každý se s náročnou situací vyrovnává jinak, dle Vágnerové ale ve vazebních věznicích nejčastěji dochází ke dvou reakcím. Jedná se jedná o agresi, která je zaměřená buď na okolí, nebo vůči sobě, tedy autoagresi. Tento projev můžeme chápat jako ventilaci napětí obviněného, nebo se může jednat o zcela záměrné jednání, kterým se obviněný pokouší vydírat vězeňský personál. Druhou reakcí na umístění do vazby je únik, kdy se obviněný uzavírá do sebe nebo do svých fantazií (Vágnerová, 2008).

Zvláštním typem reakce na umístění do vazby je Ganserův syndrom. Jedná se o poruchu, kdy jedinec reaguje nepřiměřeným způsobem, na otázky odpovídá přiléhavě, ale nesprávně (Raboch, Zvolský a kol., 2001). Může se zdát, že se obviněný chová účelově a je velmi obtížné rozlišit samotný syndrom od simulace, která je ve věznicích mnohem častější.

1.3 Výkon trestu odnětí svobody

Obviněný, který se nachází ve vazební věznici a následně je soudem pravomocně odsouzen za delikventní jednání, je přeřazen do věznice pro výkon trestu odnětí svobody. Účelem trestu je jednak ochrana společnosti před pachatelem kriminální činnosti, ale také snaha o pozitivní změny v jeho chování. Výkon trestu odnětí svobody je upraven zákonem č. 169/1999 Sb., o výkonu trestu odnětí svobody a vyhláškou Ministerstva spravedlnosti č. 279/2017 Sb., kterou vydává řád výkonu trestu odnětí svobody. Věznice pro výkon trestu odnětí svobody se dále diferencují na dva typy: věznice s ostrahou a věznice se zvýšenou ostrahou. Věznice s ostrahou je dále rozdělena podle míry vnějších a vnitřních rizik na oddělení s nízkým, středním a vysokým stupněm zabezpečení (Výroční zpráva VS 2017). Vedle věznic pro dospělé jsou ještě zřizovány věznice pro mladistvé, kde se nacházejí odsouzení, kteří ještě nedovršili 18. rok věku. Odsouzené osoby mají omezena některá práva a svobody, stejně jako v případě osob ve výkonu vazby. Jedná se o právo nedotknutelnosti osoby a jejího soukromí, dále pak svoboda pohybu a pobytu, právo na listovní tajemství a svobodná volba povolání. Nemají také právo na svobodnou volbu poskytovatele zdravotní péče, nemají právo na stávku a nemohou podnikat (Knápková, Tittlová, 2015). Práva a povinnosti odsouzených jsou taktéž stejná jako práva a povinnosti obviněných. V souvislosti s uvězněním ztrácí jedinec své zaměstnání, pracovní návyky a dovednosti. Neméně důležitou ztrátou jsou sociální kontakty a vztahy. Bez těchto dvou opor není

prakticky možné, aby se jedinec navrátil do společnosti a nedošlo k jeho další delikvenci (Fischer, 2006). Úkolem Vězeňské služby je tedy především působení na tyto aspekty pomocí programu zacházení. Program zacházení je podle Raszkové a Hoferkové definován jako: „*veškerá činnost, která je realizovaná s odsouzenými ve vězeňských zařízeních proto, aby byl naplněn účel výkonu trestu odnětí svobody, a aby přitom nedošlo ke zhoršení jejich osobnosti, tělesného a duševního stavu*“ (Raszková, Hoferková, 2014, s. 16). Program zacházení je tvořen na vstupním oddělení na základě komplexní zprávy o odsouzeném s ohledem na délku jeho trestu, příčinu trestné činnosti a s přihlédnutím k jeho zájmům.

Program zacházení má celkem 5 složek:

- a) pracovní aktivity – jedná se především o zaměstnávání odsouzených v rámci provozu věznice (tj. pozice kuchaře, opraváře či úklid věznice), nebo je vězeň zaměstnán u jiného subjektu (balení výrobků, stavební práce).
- b) vzdělávací aktivity – vězni si mohou doplnit vzdělání realizované školským vzdělávacím střediskem. Jedná se o doplnění si základního vzdělání, vyučení se na odborném učilišti. Dále pak mohou absolvovat korespondenční kurzy – sem řadíme síť základních, středních, vyšších odborných nebo vysokých škol České republiky. V poslední řadě se mohou vzdělávat v oblasti, která je realizována pracovníky ve výkonu trestu, jedná se například o kurzy jazykové, sociálně právní poradenství nebo kurzy drogové problematiky.
- c) speciální výchovné aktivity – do této oblasti řadíme výcvik sociálních dovedností, sociálně-právní poradenství, terapii nebo trénink zvládnutí vlastní agresivity
- d) zájmové aktivity – různé formy individuální či skupinové zájmové činnosti, které jsou vedeny zaměstnanci Vězeňské služby.
- e) oblast utváření vnějších vztahů – v rámci této oblasti se klade důraz na kontakt s rodinou (korespondence, návštěvy) a na pomoc při ukončení výkonu trestu (Vězeňská služba České republiky)

Jestliže odsouzený s programem zacházení nesouhlasí a nestvrdí ho svým podpisem na vstupním oddělení, je mu stanoven tzv. minimální program (Raszková, Hoferková, 2014). Každý program zacházení obsahuje formulovaný cíl, metody zacházení s odsouzeným, které směřují k dosažení cíle, způsob a četnost hodnocení. Všechny výše zmiňované aktivity pomáhají odsouzenému k jeho reedukaci a následně po propuštění k lepší resocializaci ve společnosti. Resocializace jedince může být ale ohrožena prizonizací, ke které ve věznicích velmi často dochází, o čemž vypovídá i míra recidivy, která byla v roce 2014 alarmující

69 % (Koncepce vězeňství do roku 2025). Dle Raszkové a Hoferkové je prizonizace „proces zvýšené adaptace na život ve vězeňských podmínkách. Je to proces, který podstatně snižuje, až anuluje pravděpodobnost znovupřizpůsobení a opětovného začlenění odsouzeného do společnosti po propuštění z výkonu trestu odnětí svobody“ (Raszková, Hoferková, 2014, s. 25).

Proces prizonizace má dvě důležité složky. První je institucionalizace, kdy jde především o adaptaci na vězeňské prostředí. S institucionalizací se potýká většina vězňů, protože každý z nich si musí na toto specifické prostředí zvyknout (Raszková, Hoferková, 2014). Odsouzený postupně ztrácí svou samostatnost a mění se jeho postoje a názory. Druhým jevem je ideologizace, čímž rozumíme přijetí norem a pravidel, které jsou vytvářeny ve vězeňském prostředí. Dochází tedy k jakémusi ztotožnění se s touto vězeňskou skupinou osob a s vnitřním fungováním této instituce. Resocializace je pak velice náročná, jelikož jedinec není schopen fungovat za stěnami věznice a velmi často se zanedlouho do věznice opět vrací. Jelikož odsouzený ztrácí adaptaci na vězeňské prostředí své dovednosti a schopnosti, je zapotřebí, aby se pokračovalo v jeho podpoře i po propuštění, což je mimo jiné cílem Vězeňské koncepce do roku 2025.

2 Pracovník Vězeňské služby

Druhá kapitola bakalářské práce se zabývá samotnými pracovníky ve věznicích. Jelikož se jedná o velmi specifickou práci, je potřeba, aby pracovníci disponovali určitými schopnostmi a vlastnostmi, které budou v druhé kapitole představeny. V kapitole bude také popsána pracovní náplň dozorce, pro lepší pochopení náročnosti této práce, přičemž náročnost práce můžeme chápat ve dvou rovinách. Jednak je to každodenní kontakt se specifickými klienty ve specifickém prostředí a v druhém případě je to přístup laické veřejnosti, která nevěnuje těmto pracovníkům mnoho pozornosti. Bohužel vykonávání této profese není společností nijak oceňováno, nebo alespoň ne v takovém rozsahu, jak by si pracovníci zasloužili. Jedním z faktorů, které ovlivňují psychickou nepohodu v zaměstnání, je například to, že každý pracovník, který vstupuje na své pracoviště, je podroben bezpečnostní kontrole a nemůže mít u sebe například mobilní telefon, přičemž bezpečnostní kontrolou prochází i při odchodu ze zaměstnání.

Jelikož se ve věznicích nachází odsouzené osoby, které jsou zde nedobrovolně a proti jejich vůli, mohou se chovat hrubě až agresivně. Úkolem pracovníka Vězeňské služby je zvládnout tuto stresovou situaci.

2.1 Psychické a fyzické předpoklady pro přijetí do služby

Každá osoba, která se uchází o pracovní místo u Vězeňské služby, musí být plnoletá, trestně bezúhonná a musí mít vzdělání minimálně středoškolské. Pokud tyto podmínky splňuje, prochází přijímacím řízením, které trvá zhruba 2 měsíce (Vězeňská služba ČR). Aby byl do služby přijat, je potřeba splnit několik požadavků, které stanovuje VS ČR a které jsou potřebné pro každodenní práci s odsouzenými osobami. K účelu bakalářské práce je kapitola zaměřena pouze na dozorce. První fází, kterou musí ucházející jedinec projít, je zdravotní prohlídka. Jeho zdravotní stav je posuzován lékařem VS. Pokud lékař zhodnotí jeho zdravotní stav jako velmi dobrý, dostává se uchazeč do druhé fáze a tím je ověření osobní způsobilosti. Psychologické vyšetření je prováděno akreditovanými psychology, kteří se u uchazeče zaměřují na předpoklady, které jsou potřebné pro výkon profese. Za osobně způsobilého se považuje takový jedinec, který je:

- *Intelektově průměrný nebo vyšší*
- *Psychosociálně vyzrálý*
- *Emočně stabilní*

- *Odolný vůči psychické zátěži*
- *S žádoucí motivací, postoji a hodnotami*
- *Bez znaků agresivity*

(Tomek, 2007, s. 45)

Podle Šnáblové by měl být příslušník VS schopen reálného pohledu na sebe i okolí, zdravě sebekritický, odpovědný, dominantní, schopný prosazovat sebe i své názory. Neměl by mít sklony k agresivitě a nepřiměřené autokratičnosti. V poslední řadě Šnáblová uvádí, že by měl být schopný se identifikovat se svou profesí a reprezentovat ji na veřejnosti (Šnáblová, 2009). Psychologické posouzení je jedno z důležitých kroků, kterému je věnována vysoká pozornost. Crawley zdůrazňuje, že neméně důležité je zastávat v práci s uvězněnými osobami několik rolí, jedná se o roli psychologa, kdy dozorce musí rozpoznat, že se vězeň nechová jako obvykle. Dále zmiňuje roli mentora, poradce a uvádí, že každý vězeňský příslušník by měl disponovat smyslem pro humor (Crawley, 2004). Díky kvalitnímu a komplexnímu psychologickému vyšetření, VS předchází eliminaci nehumánnímu zacházení s odsouzenými. Posledním požadavkem pro přijetí do služby je fyzická zdatnost. Uchazeč musí splnit člunkový běh (4x 10 m), celomotorický test, vzpor ležmo – klik (opakovaně), leh-sed (opakovaně) a běh na 1000 metrů (Vězeňská služba ČR). Uchazečům jsou udělovány body podle dosaženého výsledku v dané aktivitě, které se následně sečtou a vytvoří konečný počet bodů. V případě, že uchazeč úspěšně projde všemi částmi přijímacího řízení, absolvuje základní odbornou přípravu, kterou zajišťuje Akademie Vězeňské služby České republiky ve Stráži pod Ralskem, s dobou trvání 3 měsíců. Odborná příprava je zaměřena na všestrannou přípravu příslušníka k výkonu jeho služby. Nastupující příslušník si v rámci odborné přípravy osvojuje zákony, předpisy a nařízení, kterými se upravuje výkon vězeňské služby. Zároveň získává dovednosti, které jsou potřebné při výkonu jeho služby, přičemž se jedná o základy osobní obrany, zacházení s donucovacími prostředky a střelnými zbraněmi.

Absolvent ZOP získává níže uvedené dovednosti a vědomosti:

- *Orientace v právním řádu ČR,*
- *osvojení právních norem vymezujících činnost Vězeňské služby ČR a zacházení s odsouzenými a obviněnými a ostatními klienty Vězeňské služby ČR,*
- *orientace v mezinárodních úmluvách a pravidlech upravujících zacházení s vězni*

- *respektování lidských práv ve výkonu vazby, výkonu trestu a zabezpečovací detence a jejich osobní důstojnosti,*
- *přehled o současných trendech v pojetí vězeňství a metodách práce s uvězněnými*
- *uplatňování znalostí z psychologie a pedagogiky, základních etických zásad a pravidel kulturního chování při práci s vězni,*
- *schopnost empatie a osvojení si základních komunikačních dovedností a strategií*
- *dodržování zásad profesní etiky při styku s vězněnými osobami a veřejností,*
- *zvládnutí bezpečné manipulace se stanovenými donucovacími prostředky a zbraněmi s přihlédnutím k ochraně života a zdraví vězněných osob (Vězeňská služba ČR).*

Přípravné období budoucího příslušníka Vězeňské služby je zakončeno závěrečnou zkouškou. Pokud je zkouška úspěšná, je příslušník plně způsobilý k výkonu služby. I přesto, že Vězeňská služba věnuje výběru budoucích pracovníků velké množství času a financí a mohli bychom se domnívat, že jedinci jsou tedy výborně připraveni na práci se specifickou skupinou lidí, není tomu tak vždy. Vězeňská služba se dlouhodobě potýká s vysokou fluktuací pracovníků, což může být zapříčiněno několika faktory. Jelikož se autorka domnívá, že jednou z příčin může být psychická nepohoda dozorce a následný vliv na jeho soukromý život, proto je tato oblast obsahem empirické části bakalářské práce.

2.2 Pracovní náplň příslušníka Vězeňské služby

Každý příslušník Vězeňské služby je povinen znát právní předpisy a vnitřní normy, kterými se následně ve své práci musí řídit. K tomu, aby si zákony osvojil a řídil se podle nich, slouží, mimo jiné, odborná příprava, která je už výše zmiňovaná. Dozorci ve věznicích se řídí zákonem č. 555/1992 Sb., zákon o Vězeňské a justiční strážní České republiky, dále zákonem č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů a v poslední řadě Etickým kodexem Vězeňské služby ČR. Při vykonávání své profese, jsou na dozorce kladeny velmi vysoké nároky, převážně na jeho psychiku, jelikož se dostává do situací, ve kterých je potřeba jednat rychle, rozhodně a eticky správně. Dozorci jsou v každodenním kontaktu s vězněnými osobami a jejich práce je tyto osoby střežit. Dohlíží na jejich kázeň a pořádek v celách a ve společenských prostorách. Ve výkonu vazby zajišťují mimo jiné i výdej stravy (Sochůrek, 2007). Mezi pracovní úkoly dozorce patří také zajišťování hygieny, stravy a účast na programech zacházení odsouzených (Malá, 2003). Mezi další každodenní úkoly dozorce patří také osobní prohlídky a prohlídky cel, čímž

zabraňuje možným rizikům, ke kterým by mohlo dojít v případě, že má u sebe vězeň neoprávněně drženou věc, kterou by mohl posléze využít k ohrožení zdraví svého nebo ostatních. V nezbytných případech je dozorce oprávněn použít donucovací prostředky pro zajištění pořádku a bezpečnosti. Musí se ale jednat o situace, ve kterých jedinec ohrožuje zdraví nebo život svůj či jiných osob, úmyslně poškozuje majetek nebo narušuje pořádek a bezpečnost v budovách Vězeňské služby. Mezi donucovací prostředky řadíme například:

- hmaty, chvaty, údery a kopy,
- pouta,
- obušek nebo jiný úderný prostředek,
- hrozba střelnou zbraní,
- varovný výstřel,
- či vytlačování štítem (Zákon č.555/1992 Sb., o Vězeňské a justiční strážní).

Donucovací prostředky se užívají pouze v případě, že vězeň opakovaně neuposlechne slovní příkaz a mělo by se jich v ideálním případě užívat co nejméně. V roce 2018 bylo použito celkem 216 donucovacích prostředků, zejména proti odsouzeným mužům v prostorách cel a společných prostorech. Přičemž v tomtéž roce bylo celkově uvězněno 21 577 osob, včetně chovanců a obviněných (Statistická ročenka Vězeňské služby České republiky 2018). Můžeme tedy konstatovat, že počet použitých donucovacích prostředků nebyl vysoký.

O pracovním prostředí dozorce můžeme říci, že z materiálního a sociálního hlediska se zcela odlišuje od prostředí běžného života (Vágnerová, 2008). Jak už je v bakalářské práci několikrát zmíněno, svou profesi vykonává s osobami, které mají mnohdy snížený intelekt, chovají se hrubě a neukázněně. Mimo tento důležitý fakt se dozorcí pohybují v izolované dlouhé a chladné chodbě, kde není dostatek přirozeného světla, což může být jeden z faktorů ovlivňující jeho celkovou náladu a psychický stav.

2.3 Formy agrese ve vězeňském prostředí vůči zaměstnancům

Agresivita a agrese není ve vězeňském prostředí nic ojedinělého. Odsouzení jsou v prostorách věznic proti své vlastní vůli a tak je zřejmě pochopitelné, že někteří z nich svou frustraci a nespokojenost vyjadřují pomocí agrese. Podle Sochúrka, můžeme v penitenciárním prostředí rozlišit čtyři typy agrese podle objektu, se kterými se dozorcí setkávají, jedná se o:

- agresí vězně vůči zaměstnancům
- agresí mezi vězni navzájem
- agresí zaměstnance vůči vězňům
- agresí mezi zaměstnanci.

Sochůrek dále uvádí, že útočníky jsou nejčastěji osoby, které trpí poruchou osobnosti a osoby, které mají agresivní sklony, či uvěznění cizinci, kteří mají zcela jiné pojetí normality a agrese pro ně neznamena odmítanou formou chování (Sochůrek, 2002).

Fyzický útok vůči zaměstnanci je většinou plánovaný a dobře připravený. Sochůrek konstatuje, že nejčastěji se jedná o přepadení s cílem útěku, kdy se odsouzený snaží získat klíče, výzbroj dozorce a tím odstranit jednu z překážek, které by mu mohly útek zkomplikovat. Ale je nutno zmínit, že dle statistik Vězeňské služby za posledních 10 let (do roku 2018), se ukazuje, že úteků nebo pokusů o něj bylo celkem 22. Nikde není uvedeno, že by útek přímo souvisel s napadením dozorce, či jiného zaměstnance Vězeňské služby. Oproti tomu, čísla, která ukazují napadení zaměstnanců a příslušníků vězeňské služby, jsou daleko vyšší. Během posledních deseti let (do roku 2018), Vězeňská služba datuje celkem 316 napadení ze strany vězňů (Statistické ročenky Vězeňské služby 2008-2018). Vedle fyzických útoků na zaměstnance a příslušníky Vězeňské služby daleko více dochází k verbální agresí vůči nim. Verbální agresí rozumíme vulgarismy, ale součástí je i křik, vyhrožování pomstou nebo stížnostmi. Za příčiny verbální agrese vězňů můžeme považovat nespokojenost s nařízením dozorce, zamítnutí jeho žádosti, neboť je to jeho obranný mechanismus, kterým se brání. Úkolem příslušníka Vězeňské služby je nenechat se strhnout k opěťování verbální agrese a udržet klid. Opět je postaven do stresové situace, kterou musí přiměřeným způsobem zvládnout.

Ve vězeňském prostředí také velmi často dochází ke stížnostem ze strany vězňů a osočování zaměstnanců z různých činů. Přičemž ve většině případech se jedná o stížnosti neoprávněné, které mají za cíl pouze vyvolat obavy vězeňského personálu (Sochůrek, 2002). Ze všeho výše zmiňovaného vychází, že profese vězeňského příslušníka je velmi náročná ve všech ohledech. Nejen, že dochází k agresí vůči nim samotným, ale ve vězeňském prostředí se objevují i neshody a násilí mezi vězni navzájem. Úkolem dozorce je odhalit ve většině případech skryté násilí a zakročít proti němu. Násilí mezi vězni nelze zcela eliminovat, ale do jisté míry mu lze předcházet. Vězeňský personál musí být po celou směnu obezřetný a nemůže si dovolit na chvíli „vypnout“. Proto je velmi důležité, aby si ve svém soukromém

životě dopřávali dostatek relaxace a psychohygieny, čemuž se věnuje další kapitola této bakalářské práce.

3 Vliv profese na osobnost zaměstnance

Zátěžové situace, do kterých se dozorcí velmi často na svém pracovišti dostávají, mohou více či méně působit na jeho osobnost. Do jaké míry je tyto události ovlivňují, záleží na nastavení každého z nich. Důsledkem četností stresujících situací a vykonávání profese v tzv. totální instituci může být podrážděnost a špatná nálada dozorce, která se promítá i do jeho osobního života. V tomto směru je velice důležité, aby dozorcí pracující ve věznicích zaujímali dvě identity. První identita je spojená s jeho soukromým životem, tedy tím, jaký skutečně je. Druhá identita je vytvořená pro účel vykonávání profese ve věznicí. Dozorcí se musí naučit tyto dvě odlišné identity rozlišovat, čímž do jisté míry zabraňují rizikům, která se mohou objevit v důsledku vlivu jejich profese. Nelze opomenout fakt, že pracovníci Vězeňské služby nedostávají pozitivní zpětnou vazbu své práce. Vysoká míra recidivy v České republice je jeden z faktorů, které mohou u příslušníků vyvolat pocity marnosti. Dennodenně se dostávají do zátěžových situací, které musejí řešit a v důsledku toho zažívají stres, což jde ruku v ruce s rizikem vzniku syndromu vyhoření. Stres je definován jako „stav nadměrného zatížení či ohrožení individua“ (Jeklová, 2006, s. 8). Pokud je stres příliš velký a dlouhodobý, organismus jedince se začne bránit, přičemž nadměrné množství zátěžových situací ve většině případech samotnému syndromu vyhoření předcházejí. Je zajímavé, že vězeňský personál je jednou z nejvíce ohrožených skupin pracovníků, u kterých se syndrom vyhoření může objevit, ale odborná literatura této problematice nevěnuje dostatečnou pozornost. Existuje spousta publikací, které se týkají syndromu vyhoření u jiných profesí, publikace o syndromu vyhoření u vězeňského personálu na české odborné scéně ale chybí. (Grófová, 2014)

3.1 Rodinný a osobní život pracovníka Vězeňské služby

Pro potřebu bakalářské práce bude v kapitole popsána generace zvaná X, do které spadají respondenti empirické části této práce. Zástupci generace X, nebo také generace Husákových dětí, jsou narozeni v letech 1965-1980 (Sak, 2019). Z výzkumu Petra Saka, který se zaměřil na tuto generaci a na jejich životní hodnoty v období jejich mládí, vyplývá, že největší důraz kladou na hodnotu zdraví, které je základem pro další aktivity. Autorka se domnívá, že hodnota zdraví u osob této generace přetrvává i nyní, v období jejich dospělosti, jelikož se jedná o důležitý faktor životní spokojenosti. Další hodnotou, která stojí za zmínku, je hodnota životního partnera, která velmi úzce souvisí s důrazem na rodinu a děti (Sak, 2000). Lidé této generace zakládali své rodiny v útlém věku a velmi brzo museli řešit

ekonomické problémy, například při získávání svého prvního bydlení. Naopak hodnoty jako je zajímavá práce, plat či majetek, nejsou pro osoby této generace zásadně důležité (Sak, 2000). Můžeme se domnívat, že hodnota platu je dnes vyšší, než tomu bylo v době výzkumu, jelikož v době výzkumu mladí lidé nepotřebovali tolik peněz, jako je tomu dnes. Dnes už mají své rodiny, které potřebují zabezpečit a postarat se o ekonomickou stránku rodiny. Proto se autorka domnívá, že hodnota platu by byla u těchto lidí v současné době mezi prvními deseti hodnotami, které považují ve svém životě za nejdůležitější. Co se týče oblasti volného času a aktivit těchto osob, z výzkumu Petra Saka vyplynulo, že v období mládí se věnovali nejčastěji sledování televize, poslechu rozhlasu a povídání si s přáteli (Sak, 2000). Dnes bychom poslech rozhlasu ve volném čase u této generace hledali marně. Naopak aktivity jako údržba domu, práce na zahradě či práce s počítačem, které se v době výzkumu objevovali až na posledních pozicích, bychom v současné době, dle autorky, mohli zařadit mezi jedny z nejvíce preferovaných aktivit.

Z výzkumu společnosti Ipsos z roku 2018, který se zaměřoval na jednotlivé generace a jejich preference v zaměstnání vyplývá, že pro osoby, které spadají do generace X, je na pracovišti velmi důležitým faktorem to, zda je náplň jejich práce nějakým způsobem zajímavá, můžeme tedy vidět, že tato hodnota se v průběhu let změnila a posunula se na důležitější pozici v hodnotovém žebříčku. Dále výzkum zmiňuje dobré vztahy s kolegy a také jistotu, že se ve svém zaměstnání mohou seberealizovat. Pro tyto osoby je v jejich profesi velmi důležitá pochvala a ocenění od nadřízeného, tuto skutečnost vnímají jako daleko důležitější než samotný kariérní posun (Ipsos, 2018). Od výzkumu Petra Saka uběhlo již 20 let, autorka se tedy domnívá, že tím, jak se mění společnost a její potřeby, je možné a pravděpodobné, že hodnoty generace X se v průběhu let změnily a přizpůsobily se potřebám současného života.

3.2 Syndrom vyhoření

V posledních několika letech se velmi často hovoří o syndromu vyhoření jako o důsledku dlouhodobé nespokojenosti a frustraci jedince v jeho zaměstnání. Kebza a Šolcová uvádějí několik profesí, které jsou nejvíce ohrožené vznikem tohoto syndromu, přičemž nejvíce se tato problematika týká osob, které pracují s lidmi a zaměřují se na jejich pomoc a podporu, jedná se o profese tzv. pomáhající. Syndrom vyhoření se tedy velmi často objevuje například u zdravotních sester, sociálních pracovníků nebo u psychologů. Ve

své publikaci zmiňují ale i příslušníky vězeňské služby, kteří jsou vznikem syndromu vyhoření také ohroženi (Kebza, Šolcová, 2003).

Syndrom vyhoření je dle Kebzy a Šolcové definován jako „*stav emocionálního vyčerpání vzniklý v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků*“ (Kebza, Šolcová, 2003, s. 7).

Jinou definicí je definice od Matouška, který syndrom vyhoření definuje jako „*soubor příznaků vyskytující se u pracovníků pomáhajících profesí v důsledku dlouhodobě nekompenzované zátěže, kterou přináší práce s lidmi*“ (Matoušek, 2003, s. 263). Vyhoření se projevuje plíživě a jeho důsledky se objevují postupně. Na začátku své profesní kariéry je jedinec nadšený ze své práce a svých prvních úspěchů. Tento stav ale zanedlouho vystřídá střet s realitou, která neodpovídá jeho prvotním představám, se kterými jedinec na pracoviště vstupoval. Začíná se objevovat podrážděnost, skleslost a pocity vnitřní prázdnoty. Můžeme odhadovat, že tento stav se u příslušníků Vězeňské služby objevuje velmi často. Do zaměstnání vstupují s nadšením a motivací, že každého odsouzeného změní a on už se do prostředí věznice nikdy nevrátí. Velmi záhy ale zjišťují, že tyto ideální představy nejsou v jeho silách splnit. Neznamená to však, že každý příslušník, u kterého se tyto příznaky začínají objevovat, dojde až do fáze vyhoření. Záleží na každém z nich, jak s těmito pocity bude pracovat a jak bude syndromu předcházet. Jestliže nebude věnovat dostatek pozornosti těmto prvotním signálům, může se postupně dostat až do fáze celkového emocionálního vyčerpání. Autorky Jeklová a Reitmayerová uvádí několik rizikových faktorů, které dále rozdělují na vnitřní a vnější a které mohou zapříčinit vznik syndromu vyhoření.

Mezi vnější rizikové faktory řadí:

- dlouhodobé a opakované jednání s lidmi,
- nedostatek odpočinku v průběhu práce, příliš mnoho pracovních úkolů, které je nutno zvládnout,
- příliš náročné pracovní podmínky,
- dlouhodobé trvání nepříznivých podmínek,
- pracovní rutina,
- odmítání ze strany klientů (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 16).

Na základě výše uvedeného můžeme konstatovat, že příslušníci Vězeňské služby jsou rizikovými faktory, které mohou vést ke vzniku syndromu vyhoření, dennodenně

obklopování, a proto je velmi důležité, aby se věnovali sami sobě a dbali na zvýšenou prevenci.

Za vnitřní faktory považují:

- veliké až přílišné nadšení pro práci,
- subjektivní vnímání obtížnosti vlastních životních podmínek,
- špatné vnitřní sebehodnocení,
- silné vnímání neúspěchu,
- neschopnost aktivního či pasivního odpočinku,
- kladení příliš vysokých nároků na sebe sama (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 16).

Čím více rizikových faktorů se u příslušníků objevuje, tím se zvyšuje pravděpodobnost vzniku syndromu vyhoření. Příslušník by měl proto věnovat dostatek času odpočinku či relaxaci. A neméně důležitou je dostatečná sociální opora rodiny a přátel. Příslušník je pak více zaměstnán aktivitami, které jsou spojené s rodinou a nepřipouští si negativní myšlenky, které jsou spojeny s jeho profesí. Je důležité, aby rodina či přátelé podporovali v příslušníkovi motivaci, oceňovali jeho důležitou profesi a povzbuzovali ho v jeho další práci.

Jak je již uvedeno v úvodu kapitoly, syndrom vyhoření je plíživý a dlouhodobý proces, který má několik fází vývoje. Autorky Jeklová a Reitmayerová popisují syndrom vyhoření, jako třífázový proces:

- Nadšení – tato fáze se vyznačuje nadchnutím pro konkrétní profesi a stanovením si smysluplného cíle, ke kterému bude jedinec směřovat.
- Fáze vedlejšího zájmu – počáteční nadšení jedince uhasíná, jelikož ztrácí motivaci dosáhnout svého cíle. Hlavní potřebou jsou prostředky, které získává za tuto práci, přičemž vedlejší produkt se stává cílem.
- Fáze popela – ztrácí smysl života, ztrácí úctu k ostatním lidem, klientům i k sobě samému, není schopen si vážít vlastního snažení. (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 19).

V poslední fázi ztrácí jedinec všechny potřebné předpoklady pro vykonávání své profese, nevidí cestu zpátky, a proto nejčastěji svou práci opouští. Jedinec, který si prochází vyhořením, uvnitř pociťuje beznaděj, velkou únavu (fyzickou i psychickou), nemá dostatek energie a sílu pro vykonávání své profese, není nijak motivován k další práci s klienty, je

pesimistický a v neustálém stavu napětí a stresu. U takového jedince dochází také ke změně přístupu ke klientům, jejich problémy ho přestávají zajímat, je podrážděný v momentě, když po něm nějaký klient něco žádá, je k nim chladný a celkově ztrácí zájem o ostatní osoby (Gulová, 2011).

3.3 Možnosti prevence a léčby syndromu vyhoření

Jestliže se jedinec dostane do některé z fází syndromu vyhoření, je potřeba, aby si sám sobě přiznal, že s ním není něco v pořádku a začal tuto situaci řešit, jelikož se jedná o velmi vážný stav. Právě samotné uvědomění si problému je to nejobtížnější. Možností řešení má ale jedinec mnoho. Jednak je potřeba o svém problému otevřeně mluvit a vyhledat odbornou pomoc v podobě supervize, kterou definujeme jako *„prostředek zkvalitňování práce, poskytování zpětné vazby, optimalizování a ověřování správnosti pracovních postupů, prevencí syndromu vyhoření a poškozování klientů, hledáním alternativ a efektivních postupů v odborné práci a její řízení“* (Mátel, Schavel, 2019, s. 10).

Supervize tedy hlouběji pracuje s motivací klientů a může tím jejich motivaci posílit. Další možností je vyhledání psychologa, který mu poskytne odbornou pomoc a na základě jednotlivých sezení s klientem se snaží o zlepšení nynější situace, ve které se jedinec nachází. Oblastí pracovního stresu a podmínek zaměstnání by se ale měli věnovat i samotní zaměstnavatelé. Každý zaměstnavatel by měl pro své zaměstnance vytvořit takové podmínky, které pro něj budou optimální. V prostorách věznic to není ale tak jednoduché, zaměstnavatelé mohou pracovat na zlepšení pracovních podmínek, jako je posilování týmové spolupráce a své zaměstnance pravidelně oceňovat, nicméně fakt, že budou dozorcí vždy pracovat s odsouzenými osobami, nezmění.

Vězeňská služba se zajímá o své zaměstnance a dbá na to, aby byli všichni ve své profesi co nejvíce spokojení. Každý ze zaměstnanců, který pracuje ve Vězeňské službě déle jak 15 let, má nárok na ozdravný pobyt v délce dvou týdnů, který může čerpat kdykoliv během roku (Vězeňská služba). Autorka práce se ale domnívá, že limitovaná doba odpracovaných 15 let je velmi nevhodně stanovena, jelikož k negativním rizikům působící na osobnost jedince může dojít daleko dříve a v tomto případě je takový jedinec odkázán pouze na svépomoc. Nicméně nemůžeme opomenout fakt, že pro příslušníky a zaměstnance Vězeňské služby byla v posledních letech zřízena telefonní psychologická podpora a poradenství – Linka pomoci v krizi, kam se mohou obrátit v případě potřeby. Profesionálové na lince jsou schopni poskytnout pomoc sami nebo nabídnout kontakt na

další odborníky, na které se mohou volající obrátit. Ze statistiky vyplývá, že nejvíce volá osob, které už svůj život nezvládají, nebo nemají komu říci o svém neúspěchu v práci (České vězeňství 2016). Linku pomoci v krizi vnímá autorka jako velmi přínosnou, jednak proto, že zaměstnanci mají jistotu, že mají ve Vězeňské službě zastání a jednak proto, že pokud jedinec zavolá včas a dostane se mu pomoci, vzniku syndromu vyhoření může zcela předejít.

Nyní si představíme, čím může jedinec syndromu vyhoření předcházet v jeho individuální rovině. Jedním z faktorů, které mohou přispět ke vzniku syndromu vyhoření, jsou nereálná očekávání a cíle, proto je důležité, aby si jedinec hned na začátku své profesní kariéry dával realistické cíle a měl realistická očekávání. Aby byl jedinec v celkové pohodě a cítil se dobře, měl by dodržovat zdravý životní styl. Kraus uvádí definici: „*Životní styl vyjadřuje individuální a optimální uspořádání životních forem do harmonického celku*“ (Kraus, 2014, s. 170). Při naplňování zdravého způsobu života je potřeba, aby jedinec vyvažoval jednotlivé složky, jedná se o:

- Životní rytmus – vhodný poměr mezi pracovními a odpočinkovými činnostmi, dostatek kvalitního spánku
- Pohybový režim – přiměřená fyzická aktivita, pohyb, sport
- Duševní aktivita – respektování zásad duševní hygieny, odreagování se od napětí
- Životospráva – optimální stravovací režim
- Zvládání náročných situací – schopnost řešit konflikty, překonávat stresové situace (Kraus, 2014)

Autorka práce se přiklání k tomuto vymezení složek životního stylu podle Krause a zvláště významnou úlohu dává sportu. Sport pomáhá jedinci se uvolnit, zbavit se napětí a stresu. Lidé, kteří pravidelně sportují, působí daleko uvolněnějším dojmem. Přičemž aktivní sport má také vliv na sebehodnocení jedince.

Neméně důležité jsou mezilidské vztahy, které jsou již v práci zmíněny. Čím více se bude jedinec obklopotvat svými přáteli a rodinnými příslušníky, tím lépe se bude vyrovnávat s náročnými situacemi, které ve svém zaměstnání zažívá. Duševní hygienu, kterou Kraus ve svém vymezení složek životního stylu také zmiňuje, může jedinec provádět pomocí relaxačních technik, které si osvojí a bude je praktikovat. Relaxační techniky pomáhají k vyrovnávání se se stresovými podněty, které na jedince působí. V této práci budou zmíněny jen některé z nich, ale v odborné literatuře najdeme relaxačních technik velké množství. Pro ucelené pochopení relaxačních technik je zapotřebí si nejdříve s oporou

o odbornou literaturu vymezit, co to relaxace je. Relaxace je metoda duševní hygieny, která slouží k vnitřní očistě. Během relaxace jedinec dýchá pravidelně, srdeční tep se zpomaluje a krevní tlak se snižuje. Toto všechno umožňuje tělu, aby se zotavilo z napětí, které plyne z každodenního života (Černý, Grofová, 2015).

Prvním typem relaxačních technik jsou relaxační cvičení, která slouží ke svalové relaxaci celého těla. Jako příklad můžeme uvést techniku Harmonizace energie. Jedná se o cvičení, které se provádí ve stoje a zabere zhruba 3-5 minut. Toto cvičení je zaměřeno hlavně na práci s rukama a dechem. Opakovat ho může jedinec tak dlouho, dokud se necítí zcela klidný. Výhodou této techniky je, že není časově náročná, tudíž ho jedinec může provádět kdekoliv a kdykoliv. Za relaxační cvičení může být považována také jóga, která je v současné době na vrcholu. Jógové cvičení se jednak věnuje tělesnému pohybu a jednak blahodárně působí na duševní oblast (Mihulová, Svoboda, 2013).

Jednou z jógové relaxační polohy je tzv. pozice šavasána, jedná se o polohu vleže na podložce, která zabere maximálně 20 minut. Aby byla relaxace účinná, je zapotřebí, aby byla prováděna v klidném a příjemném prostředí, ideálně v polosvětle. Při tomto typu cvičení si jedinec uvědomuje kontakt s podložkou, jednotlivé části svého těla, které postupně uvolňuje. Kromě cvičení ale existují i relaxační techniky, které pracují pouze s vizualizací, kdy si jedinec představuje ve své mysli například krajinu, ve které je mu dobře a cítí se v ní příjemně. Během vizualizace si všímá barev, vůní a tvarů, které ho v jeho představě obklopují. Cílem vizualizace je nabrat novou energii, která mu pomůže překonat další situace, do kterých se během dne dostane. Posledním příkladem, který je v práci uveden, je relaxační technika práce s dechem. Tato techniky se nejvíce využívá při celkovém vyčerpání, ale je také vhodná k nastartování organismu ihned po probuzení. Provádí se vsedě a zabere zhruba 10 minut. Při této technice je důležité, aby se jedinec neopíral zády, protože tělo musí být zcela vzpřímené. Cílem této techniky je uvědomění si vlastního těla a dechu (Černý, Grofová, 2015).

Autorka práce vyjmenovala jen některé z relaxačních technik, přičemž se jedná převážně o techniky, které nezaberou příliš času, a proto si je pracovníci mohou dovolit i v zaměstnání, například při pracovní pauze, pakliže se cítí bez energie, vyčerpání. Relaxaci autorka vnímá jako jednu z důležitých prevencí, kterou můžeme odstranit stres a tím mimo jiné předcházet syndromu vyhoření. Je důležité, aby si pracovníci během dne našli chvíli času a dali prostor tělu k jeho regeneraci. Mnoho lidí se ale domnívá, že relaxace je například i večerní odpočinek u televize. Tak tomu ale není. Tělo je sice zklidněné, ale napětí, které

v něm proudí, zůstává v těle dál. Jakou metodu odstranění napětí a stresu jedinec zvolí, záleží čistě na něm samotném. Aktivní jedinci budou volit zřejmě sport a aktivity s ním spojené, kdežto jedinci, kteří sportu příliš neholdují, by se měli uchýlit alespoň k těmto relaxačním technikám.

4 Výzkumné šetření

4.1 Stanovení cílů výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, zda má vykonávání profese ve věznicích vliv na osobní život příslušníků Vězeňské služby. Vlivem na osobní život rozumíme jednak chování jako takové, s čímž úzce souvisí prostředí rodiny, ve kterém jedinec žije. Cílem šetření je tedy zjistit, jak jeho práce zasahuje do rodinného života, například zda se u příslušníků objevují nějaké prvky chování, které jsou typické pro práci s odsouzenými a které následně uplatňují i v jejich soukromém životě. Cílem výzkumu je také zjistit, s jakými stresujícími situacemi se příslušníci VS ve své profesi setkávají a zda se tento stres nějakým způsobem promítá do jejich osobního života. Dílčím cílem výzkumného šetření je potom zjistit, zda jsou dopady vykonávání profese na osobní život ovlivněny pohlavím. Dalším předmětem zkoumání je, zda příslušníci vědí, kam se mohou obrátit a kde jim bude poskytnuta pomoc v případě, že začnou mít pocit, že jim vykonávání profese zasahuje do života více, než by chtěli. Výzkumné šetření zjišťuje, zda mají příslušníci povědomí o syndromu vyhoření, kterým jsou ohroženi a zda vědí, jak mu předcházet, nebo ho řešit.

4.2 Vytvoření konceptuálního rámce

4.2.1 Formulace výzkumného problému

Jaký je vliv vykonávání profese na osobní život příslušníků VS?

Okruhy výzkumu

Stresové situace uvnitř věznice a jejich vliv na příslušníka VS, výkon profese a jeho vliv na rodinné prostředí, syndrom vyhoření

Hlavní výzkumná otázka

Existuje souvislost mezi vykonáváním profese ve Vězeňské službě a chováním příslušníka v jeho osobním životě?

Dílčí výzkumné otázky

DVO1: Co je pro příslušníky VS v jejich profesi nejvíce stresující?

DVO2: Jaké změny v chování se objevily u příslušníka VS v důsledku vykonávání jeho profese?

DVO3: Jakým způsobem se chování příslušníka VS promítá do jeho osobního života?

DVO4: Jaké povědomí mají příslušníci VS o riziku vzniku syndromu vyhoření?

4.3 Metodologický rámec a metody

4.3.1 Typ výzkumu

Vzhledem k cílům výzkumu byl zvolen kvalitativní přístup, který studuje jednotlivé případy do hloubky. Cílem kvalitativní metody sběru dat je porozumět významům lidského jednání, chování a zkušeností a také získání podrobných zpráv o pohledech zkoumaných jedinců. V kvalitativním výzkumu uznáváme složitost zkoumaného případu a snažíme se mu do hloubky porozumět. Kvalitativní výzkum je prováděn v přirozeném prostředí a využívá spíše deduktivních postupů (Hendl, 2016). Příslušníci VS jsou specifickou skupinou, a proto byl využit kvalitativní výzkum, který se zabývá podrobným popisem a rozbořem několika případů.

4.3.2 Metoda sběru dat

Pro účel tohoto výzkumného šetření byl zvolen polostrukturovaný rozhovor formou kvalitativního výzkumu. Výhodou polostrukturovaného rozhovoru je možnost změny pořadí či znění otázek, podle potřeb respondenta nebo výzkumníka (Miovský, 2006). Polostrukturovaný rozhovor byl zvolen proto, aby bylo dosaženo výzkumného cíle, tedy zjistit, jak situaci hodnotí samotní respondenti a také jejich subjektivní názor na danou problematiku.

4.3.3 Schéma polostrukturovaného rozhovoru

Na úvod rozhovorů byl od respondentů zjištěn věk a délka vykonávání profese u Vězeňské služby, neboť podmínkou pro výběr respondentů byl stanoven minimální 5letý služební poměr.

K naplnění cílů výzkumu byly stanoveny dílčí výzkumné otázky a k nim přiřazené jednotlivé tazatelské otázky. Původní znění otázek je tedy takové:

DVO 1: Co je pro příslušníky VS v jejich profesi nejvíce stresující?

- TO 1: Jaké situace jsou pro Vás ve vašem zaměstnání nejvíce stresující?
- TO 2: Jak se s těmito stresujícími situacemi vyrovnáváte?
- TO 3: Jak často během výkonu služby řešíte mimořádné události?
- TO 4: S jakou náladou nejčastěji do svého zaměstnání přicházíte a s jakou náladou následně odcházíte?

DVO 2: Jaké změny v chování se objevily u příslušníka VS v důsledku vykonávání jeho profese?

- TO 5: Myslíte si, že každodenní styk s odsouzenými osobami Vás nějak ovlivňuje? Pokud ano, jakým způsobem?
- TO 6: Která negativní emoce se u Vás v důsledku Vaší profese objevuje nejčastěji?
- TO 7: Máte pocit, že v důsledku vykonávání této profese jste se nějak osobnostně změnil? Jak?

DVO 3: Jakým způsobem se chování příslušníka VS promítá do jeho osobního života?

- TO 8: Myslíte si, že umíte oddělovat pracovní prostředí a rodinné prostředí? Jak to děláte?
- TO 9: Objevily se u Vás nějaké rodinné neshody z důvodu Vaší nálady, kterou si přinášíte ze zaměstnání?
- TO 10: Jak Vaše rodina a přátelé reagují na Vaše zaměstnání? Setkáváte se s negativními reakcemi?
- TO 11: Myslíte si, že Vaše zaměstnání má vliv na váš rodinný život? Jaký?
- TO 12: Působí na Vás vaše zaměstnání v oblasti volného času?

DVO 4: Jaké povědomí mají příslušníci VS o riziku vzniku syndromu vyhoření?

- TO 13: Víte, co je syndrom vyhoření? Pokud ano, víte, jak se toto onemocnění projevuje? A jak mu předcházet?
- TO 14: Co byste dělal, kdybyste se necítil dobře a měl byste pocit, že máte některých z příznaků?
- TO 15: Cítil jste se někdy fyzicky nebo psychicky vyčerpaný?
- TO 16: Jakým způsobem relaxujete?
- TO 17: Poskytuje Vám Vaše pracoviště nějakou možnost psychické podpory? Pokud ano, jaké možnosti jsou Vám nabízeny?
- TO 18: Využil jste někdy některou z těchto možností? A proč?
- TO 19: Uvažoval jste někdy nad změnou zaměstnání, a pokud ano, proč?

4.4 Rozhodnutí o výzkumném vzorku a prostředí

Vzorkem pro toto výzkumné šetření se stali příslušníci Vězeňské služby, kteří svou profesi ve věznicích vykonávají déle jak 5 let. Záměrný výběr byl využit u jednoho respondenta, který se sám nabídl pro účely výzkumného šetření. Další respondenty bylo velice obtížné najít, jelikož oslovení příslušníků by muselo jít oficiální cestou přes Vězeňskou službu, což je velmi zdoluhavý proces, který nemusí být úspěšný. Byla tedy využita metoda sněhové koule, kdy bylo požádáno již vybraného respondenta o nabídnutí kontaktů na další příslušníky, kteří splňují požadavky výzkumu. Dalším požadavkem výzkumného šetření bylo sehnat od každého pohlaví dva zástupce, aby bylo možné odpovědět na dílčí výzkumný cíl a to, zda se liší vliv profese u jednotlivého pohlaví. Celkem se tedy výzkumu účastnili 4 respondenti, z toho dvě ženy a dva muži.

Tři ze čtyř rozhovorů se odehrávaly v domácím prostředí příslušníků, jelikož jsou velmi pracovně vytíženi, tak se tato možnost pro respondenty jevila jako nejschůdnější a nejméně časově náročná. Toto přirozené prostředí evokuje pocity klidu a pohody, což bylo v zájmu pro dané účely, jelikož rozhovory byly na velmi osobní téma. Jeden z rozhovorů proběhl v kavárenském prostředí.

4.4.1 Charakteristika respondentů

Respondent A

Respondentovi je v současné době čtyřicet pět let, u Vězeňské služby pracuje již desátým rokem na pozici dozorce. Během těchto deseti let vystřídal dvě pracoviště, čtyři roky pracoval ve věznici s ostrahou a zvýšenou ostrahou, kde zažil mimořádnou událost, která ho jednak velmi psychicky zasáhla a jednak začal pociťovat nedůvěru ke svým nadřízeným, kteří ho v této nelehké situaci nepodrželi, a proto se rozhodl změnit pracoviště. V současné době vykonává svou službu ve vazební věznici. Respondent má velmi vlídný vztah se svým dítětem a ženou. V rodině vidí svou největší oporu a snaží se jí věnovat co nejvíce času, i když je velmi pracovně vytížený. Právě pracovní vytíženost je to, co vnímá jako největší stresor ve své profesi. Vlivem nedostatku příslušníků slouží za dalších několik lidí a nezbyvá mu na jeho rodinu tolik času, jaký by si představoval on i jeho rodina. Snaží se být co nejvíce sportovně aktivní, čímž se jednak udržuje ve fyzické kondici a jednak je to pro něj nástroj, kterým si čistí hlavu od nepříjemných situací na jeho pracovišti, se kterými se dennodenně setkává. I přesto, že se vliv pracovního prostředí na rodinný život snaží

eliminovat na minimum, někdy je to velmi obtížné a vlivem jeho špatné nálady dochází k neshodám, nejčastěji s jeho manželkou. Právě v těchto situacích je mnohdy sprostý a hrubý, což považuje za převzaté chování z věznice, které se začalo objevovat až po nástupu do jeho služby. Práci ve věznici vnímá jako velmi obtížnou, ale není to pro něj důvodem, aby využíval odbornou pomoc. Věří, že se vším se zvládne vypořádat sám. Ale v důsledku výše zmíněného respondent uvažuje nad změnou zaměstnání.

Respondent B

Respondentovi je čtyřicet jedna let, u Vězeňské služby pracuje již šestnáct let na pozici dozorce. Celých šestnáct let vykonává službu ve věznici s ostrahou a zvýšenou ostrahou. Pro respondenta je v jeho zaměstnání nejvíce stresující nedodržování pravidel služby, které se děje v důsledku nedostatku příslušníků. Dalším stresujícím aspektem je pro něj chování vězňů, kteří se chovají hrubě, nadávají mu a jsou drzí. Největší oporou v zaměstnání je mu nadřízený, za kterým může kdykoliv přijít a ví, že mu pomůže a poradí. Ve vedení věznice má důvěru. Respondent o sobě říká, že neumí oddělovat rodinné prostředí od pracovního, že práce je pro něj bohužel na prvním místě a všechno se jeho práci podřizuje. Respondent žije se svou ženou, děti nemají. Snaží se ve svém volném čase na situace, které se v jeho službě staly, nemyslet, ale ne vždy se mu to daří. Stejně jako první respondent uvádí, že v důsledku jeho nálady, kterou si nese ze svého zaměstnání, dochází k občasným hádkám, které jsou zbytečné. Jeho chování se profesí významně změnilo. Došlo ke zvýšení agresivity jak fyzické, tak verbální, respondent neumí problémy řešit s chladnou hlavou. Pozitivní změnou je pak dodržování pořádku, což vnímá jako převzaté pravidlo z věznice. Jeho rodina už to tak pozitivně ale nevnímá, protože se domnívají, že má na ně zvýšené nároky, které jsou zbytečné a přehnané. Respondent je sportovně založený a snaží se veškerý svůj volný čas věnovat sportovním aktivitám. Jedním z důvodů je samotné nadšení pro sport a druhým je příprava na fyzické testy, které musí opakovaně podstupovat ve své profesi. Respondent naopak nemá velkou důvěru v odborné pracovníky, kterým je například psycholog, a tak by se v případě potřeby spoléhal převážně sám na sebe. V současné době přemýšlí nad změnou profese, jelikož už má nárok na výsluhový příspěvek a chtěl by vykonávat něco méně náročného a klidnějšího.

Respondentka C

Respondentce je v současné době čtyřicet sedm let, u Vězeňské služby vykonává svou profesi již patnáct let. Po celou dobu pracuje ve věznici s ostrahou a zvýšenou ostrahou. Pro respondentku je nejvíce stresující vedení věznice, se kterým nemá dobré vztahy a nepracuje se jí ve věznici dobře. Největší psychickou podporu vnímá ve svých kolegách, nikoliv ve vedení věznice. Respondentka uvádí, že se samotnými vězni neměla za celou dobu její služby jediný problém a připisuje to tomu, že je žena a vězni k ní mají daleko větší úctu, než k mužům. Respondentka má dvě děti, jednu starší dceru, která už žije sama a mladší dceru, na kterou nemá dostatek času, jelikož je neustále ve službě, protože na jejím pracovišti chybí mnoho příslušníků. Vnímá, že právě na mladší dceru má její profese největší vliv, jelikož se jí nemůže věnovat tolik, jako to malé děti vyžadují a potřebují. Jedinou změnu, kterou na sobě vlivem profese pozoruje, je zvýšená ostražitost. Respondentka nemá žádné svoje záliby, protože veškerý svůj volný čas věnuje své dceři a přizpůsobuje se jejím potřebám. Jedinou činností, při které může relaxovat, je venčení svého psa a práce na zahradě. V současné době uvažuje nad změnou profese ze dvou důvodů, jednak je velmi nespokojena s vedením věznice a do práce se tak netěší a nechodí tam ráda. Druhým důvodem je celková únava a malá dcera, která potřebuje její péči.

Respondentka D

Poslední respondentce je čtyřicet let, u Vězeňské služby pracuje již třináct let. Výkon služby vykonává ve věznici s ostrahou. Pro respondentku je jednak nejvíce stresující fakt, že musí být neustále ve střehu a nikdy neví, co se bude dít a musí tak být připravena na cokoliv. Dále je pro respondentku stresující nedostatek příslušníků, což se promítá do množství služeb a do nepravidelné pracovní doby, což má největší dopad na její rodinu, které se nemůže věnovat tolik, jako by si představovala. Ve své službě velmi často pocítuje strach a nebezpečí. Necítí se ve své práci komfortně. Respondentka si myslí, že je vlivem profese přísnější na své děti, po kterých vyžaduje naprostý pořádek. Vlivem špatné nálady, kterou si přinese z práce, dochází i k občasným neshodám s manželem. Důsledkem profese, kterou respondentka vykonává, se stala ostřejší a používá více verbální agrese, než před nástupem do zaměstnání. Respondentka si ale snaží udržet dobrou fyzickou kondici, a tak pravidelně sportuje, což je jediná věc, u které může relaxovat. Jinak veškeré aktivity ve volném čase podřizuje svým malým dětem, kterým se nemůže vlivem nepravidelných služeb věnovat dostatečně. Respondentka nad změnou profese uvažuje, protože chce trávit čas se svou

rodinou, ale jelikož jí zbývají dva roky do nároku na výsluhový příspěvek, ve svém zaměstnání chce tedy ještě alespoň do té doby zůstat.

4.5 Sběr dat a jejich interpretace

Při sběru dat bylo použito záznamové zařízení na mobilním telefonu u třech respondentů, pomocí kterého byly jednotlivé rozhovory nahrávány. Čtvrtý z respondentů si nahrávání nepřál, a tak byl sběr dat obtížnější a časově náročnější na zaznamenání odpovědí. Následně byly nahrané rozhovory přepsány do textové podoby, aby bylo možné data zpracovat a vyhodnotit. Dva z respondentů byli posléze kontaktováni pomocí telefonního hovoru, pro upřesnění odpovědí. Rozhovory byly dány do jednoho souboru pro lepší přehlednost a následně byly vytvořeny kódy, které se rozdělily do jednotlivých kategorií.

4.6 Výsledky výzkumného šetření

Tato kapitola se bude zabývat interpretací a výsledky polostrukturovaných rozhovorů, které s respondenty proběhly. Po kódování rozhovorů vznikly 4 kategorie, které odpovídají počtu dílčích výzkumných otázek. U každé otázky jsou sepsány poznatky, které vycházejí z odpovědí respondentů. V závěru kapitoly je shrnutí výzkumného šetření, které odpovídá na hlavní výzkumnou otázku. Pro lepší přehlednost byla do kapitoly vložena tabulka s kódy a kategoriemi, které odpovídají na danou dílčí výzkumnou otázku. Do přílohy je vložena ukázka jednoho z rozhovorů.

Tab. 1: Výsledky výzkumného šetření

DVO	Kategorie	Kódy
DVO 1: Co je pro příslušníky VS v jejich profesi nejvíce stresující?	Specifika profese	Tlak ze strany vězňů Nedostatek pracovníků Nedůvěra k nadřízeným
DVO 2: Jaké změny v chování se objevily u příslušníka VS v důsledku vykonávání jeho profese?	Agrese a zvýšená opatrnost	Hrubost a zvýšená agrese Sprostota Obezřetnost

DVO 3: Jakým způsobem se výkon profese příslušníka VS promítá do jeho osobního života?	Negativní dopady na rodinu	Nedostatek času na rodinu Zvýšená podrážděnost Zvýšené nároky
DVO 4: Jaké povědomí mají příslušníci VS o riziku vzniku syndromu vyhoření?	Informace získané ze zaměstnání	Školení Odborník

DVO 1: Co je pro příslušníky VS v jejich profesi nejvíce stresující?

Kategorie č. 1 : Specifika profese

Kódy: Tlak ze strany vězňů

Nedostatek pracovníků

Nedůvěra nadřízeným

Z výpovědí respondentů je zřejmé, že práce ve vězeňském prostředí je velmi specifická právě tím, s kým se tito pracovníci dostávají do každodenního kontaktu. Jsou to právě uvězněné osoby, které v příslušnicích vyvolávají stres nátlakem, přičemž každý z příslušníků se s tímto faktorem musí nějakým způsobem vypořádat. V odpovědích všech respondentů je vidět jakási bezmoc, že toto chování nelze nijak eliminovat a nějak se mu bránit, respondent A svou negativní zkušenost popisuje takto: „*Vyvíjejí na vás poměrně vysoký tlak, mají velké nároky, jsou drzí, sprostí, mají větší práva, mohou si na vše stěžovat a vždy jim bude vyhověno. Což mě značně štve a znepokojuje, neboť oni mohou vše.*“ Respondentka D ve svých odpovědích zmiňuje i strach, který z vězňených osob, protože nikdy dopředu neví, jak se zachovají a co mají v plánu: „*V podstatě jsme odsouzeni na jejich milost a nemilost*“. Skutečnost, že se Vězeňská služba dlouhodobě potýká s nedostatkem pracovníků, těmto nepříjemným situacím nijak nepomáhá, jelikož příslušníci jsou neustále ve službě a nemají dostatek času na svůj osobní život a s ním spojenou potřebnou relaxaci a odpočinek, kterou by jistě po těchto náročných chvílích potřebovali, jak uvádí všichni respondenti: „*Je dlouhodobý nedostatek dozorců, což je samozřejmě nevýhoda pro nás, protože jsme neustále ve službě, volají nám, když máme volno, že musíme jít do práce.*“ Respondenti A a C zároveň pociťují nedůvěru ve své nadřízené, kterým nevěří a nepracuje

se jim pod nimi dobře: „*At' se stane cokoliv, málokdy se nadřízený za vás postaví. Nikdo vám nevyjde vstříc, tak si pak říkáte, že pod takovými lidmi už dělat nechce.*“ V důsledku tlaku ze strany vězňů a nedostatku personálu by bylo určitě na místě, aby měli příslušníci ve svých nadřízených podporu a věděli, že se na ně mohou kdykoliv obrátit. Smutným faktem ale je, že právě kvůli těmto třem negativním skutečnostem jsou příslušníci ve své službě nespokojeni a uvažují nad změnou profese.

DVO 2: Jaké změny v chování se objevily u příslušníka VS v důsledku vykonávání jeho profese?

Kategorie č. 2: Agrese a zvýšená opatrnost

Kódy: Hrubost a zvýšená agrese

Sprostota

Obezřetnost

Příslušníci Vězeňské služby jsou v každodenním kontaktu s vězněnými osobami, které jsou ve věznicích nedobrovolně a značnou mírou pociťují frustraci z odebrání jejich svobody. Jejich chování k příslušníkům je mnohdy hrubé a nezdvořilé, příslušníci na to musí přiměřeným způsobem reagovat. Tři z respondentů uvádí, že postupem času, co svou profesi vykonávají, se stávají více hrubými a agresivnějšími, než byli před nástupem do služby před několika lety. Respondent B svou transformaci chování reflektuje takto: „*Připadám si takový víc nabuzený, takže ta agresivita se bohužel trošičku zvýšila.*“ Nejedná se ale pouze o zvýšení fyzické agrese, ale začíná se u nich objevovat i agrese verbální. Tento fakt můžeme přisoudit tomu, že ve věznicích spolu uvězněné osoby nemluví hezky a velmi často si navzájem nadávají. Jelikož se příslušníci pohybují v této skupině lidí a tráví s nimi hodně času, velmi často a možná i nezáměrně si takovému chování rychle přivyknou: „*Jsem strašně sprostý, to jsem taky nikdy nebyl.*“ V tomto případě naučená verbální agrese se příslušníkům velmi obtížně koriguje a používají ji i v jejich osobním životě, což vnímají jako velký problém, ale neumějí si s tím nijak sami poradit a eliminovat toto chování: „*Bohužel jsem hodně sprostý i mimo profesní život, v tom svém civilním životě. Což mě samozřejmě mrzí, ale neumím s tím nic dělat.*“ Kromě jasně viditelných způsobů chování se u příslušníků objevuje i skrytý vnitřní neklid a nejistota, kdy jsou více opatrní a zvýšeně dbají na svou bezpečnost, jako uvádí například respondentka C: „*Když odcházím z baráku, tak několikrát*

kontroluji, jestli jsem správně zamkla a jsem spíše taková ostražitější.“ Zvýšená obezřetnost se u příslušníků objevuje zřejmě proto, že ve svém zaměstnání mají bezpečí své a všech ostatních na prvním místě, a konkrétně ve věznicích je bezpečnost velmi důležitým aspektem. Příslušníci si uvědomují v důsledku své profese možná rizika, která hrozí, když se nebudou dostatečně chránit, a proto i v osobním životě dělají maximum pro svou ochranu.

DVO 3: Jakým způsobem se výkon profese příslušníka VS promítá do jeho osobního života?

Kategorie č. 3: Negativní dopady na rodinu

Kódy: Nedostatek času na rodinu

Zvýšená podrážděnost

Zvýšené nároky

Největším úskalím profese příslušníků jsou samotné dopady na jejich blízké osoby, tedy na rodinu. Všichni čtyři respondenti uváděli ve velkém množství, málo času strávený se svou rodinou. Pro příslušníky je velice frustrující nedostatek příslušníků v celé České republice, protože vlivem toho, musí být neustále ve službě a pracovat za ty, kteří ve službách chybí: *„Žiju prací. Když už bych měl mít třeba volno a chtěl někam vyrazit s rodinou, tak mě odvolají do práce“.* Příslušníci nemají mnoho volného času a tak velmi často chybí na rodinných událostech, které jsou pro každou osobu v životě důležité. Nemohou trávit čas se svými dětmi, což vnímají jako největší problém, obzvlášť jsou-li děti ještě malé a pozornost rodičů potřebují daleko více, například v případě respondentky C: *„Mám malou holčičku, takže ta je z toho samozřejmě smutná a ještě úplně nechápe, že to není můj výmysl, že bych s ní třeba na karneval nechtěla jít, ale že prostě nemůžu, protože mě povolají do služby.“* Nedostatek času strávený s rodinou je dalším důvodem, proč příslušníci velmi často uvažují nad změnou své profese, jako je tomu například u respondentky D: *„Uvažuji o změně zaměstnání, protože bych se chtěla více věnovat rodině.“* Nedostatek času strávený s rodinou ale není jediný negativní dopad na rodinu, který příslušníci pocítují. Vlivem událostí ve věznicích, které se tam dějí, jsou příslušníci velmi často podrážděni a tuto náladu si následně odnesou i do svého osobního života, což v některých případech vyvolává zbytečné hádky a neshody s jejich blízkými. Respondenti se snaží tyto stavy eliminovat na maximum, aby si co nejvíce užívali čas strávený s rodinou, kterého není tolik, ale ne vždy se jim to daří, jak uvádí například respondent B: *„Občas člověk má v hlavě*

ty věci, co se tam dělí a myslí na to. Nebo jsem naštvaný z práce, tak to pak stačí maličkost a je z toho třeba hádka. Úplně zbytečně, jen kvůli mé rozladěnosti.“ Respondenti B a D zmiňují také zvýšené nároky, které na svou rodinu mají právě vlivem jejich profese. Ve věznicích se musí dodržovat jasně daná pravidla, kdy za jejich porušení hrozí vězňům nějaký trest. Jedním z těchto pravidel je pořádek na cele, který si musí vězni udržovat. Respondenti toto pravidlo a jeho dodržování u vězňů několikrát do týdne kontrolují a můžeme tedy konstatovat, že i toto pravidlo pořádku si přenesli do svého osobního života: „Všechno musí být přehledné, srovnané a přes to nejede vlak. To se u mě změnilo až s touhle prací.“ Z odpovědí respondentů tedy vyplývá, že právě rodinný život je jejich profesí ovlivněn úplně nejvíce. Už se vliv profese netýká pouze jejich osoby, ale všech, kteří s nimi sdílí domácnost.

DVO 4: Jaké povědomí mají příslušníci VS o riziku vzniku syndromu vyhoření?

Kategorie č. 4: Informace získané ze zaměstnání

Kódy: Školení

Odborná péče

Příslušníci Vězeňské služby jsou jedni z nejohroženějších profesí, kterým hrozí syndrom vyhoření. Z odpovědí respondentů je zřejmé, že Vězeňská služba si je tohoto faktu velmi dobře vědoma, protože této problematice věnuje dostatečnou pozornost a snaží se svým zaměstnancům přiblížit rizika, která v důsledku profese hrozí. Z výpovědí všech respondentů je zřejmé, že znají projevy syndromu vyhoření a to hlavně díky školení, které jsou jim v rámci Vězeňské služby poskytovány, jak vyplývá například z odpovědi respondenta A: „O syndromu vyhoření nám hodně povídají na školeních, takže si myslím, že bych to na sobě poznal.“ Ani jeden z respondentů nemá zatím zkušenost s návštěvou odborníka, protože se domnívají, že to nepotřebují. Jsou si ale zároveň všichni vědomi toho, že pakliže by u sebe začínali pociťovat některé z projevů syndromu vyhoření, je nutností takového odborníka navštívit, jak je zřejmé z odpovědi respondentky C: „Určitě bych šla k nějakému lékaři, s tím si člověk sám nepomůže.“ Z výpovědí vyplývá, že Vězeňská služba se v tomto ohledu o své pracovníky zajímá a snaží se předcházet riziku vzniku syndromu vyhoření tím, že bude svým zaměstnancům poskytovat dostatečné informace a možnosti, jak v případě potřeby tento problém řešit, o tom vypovídá i zřízení Linky pomoci v krizi.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda je osobní život příslušníků Vězeňské služby ovlivněn jejich profesí. Lze říci, že cíl bakalářské práce byl naplněn.

Práce příslušníků Vězeňské služby je velmi náročná profese, jelikož příslušníci pracují s uvězněnými osobami, které jsou ve věznicích nedobrovolně, z čehož jsou značně frustrováni a dávají to znatelně najevo. Jedná se o profesi, která je nejen fyzicky náročná, ale převážně náročná na psychiku jedince. Teoretická část je zaměřena na popis vězeňských institucí, jako je výkon vazby a výkon trestu odnětí svobody. V práci jsou popsány také fyzické a psychické předpoklady, které musí každý, kdo se o pozici příslušníka uchází, splnit. Práce zmiňuje také pracovní náplň příslušníka Vězeňské služby a zabývá se formami agrese, které se ve vězeňských institucích objevují a se kterými se příslušníci setkávají. U příslušníků Vězeňské služby se v důsledku výkonu jejich profese může objevit syndrom vyhoření, který tato práce teoreticky přibližuje a zabývá se také možnou prevencí a léčbou, která je příslušníkům nabízena. Výzkumné šetření analyzuje data, která jsou získaná polostrukturovanými rozhovory s příslušníky Vězeňské služby.

Díky rozhovorům byla získána data, která odpovídají na předem definované dílčí výzkumné otázky, které zjišťují, jaký vliv má výkon profese příslušníka Vězeňské služby na jeho osobní život.

Z výsledků výzkumu lze konstatovat, že na osobní život příslušníků má jejich profese značný vliv. Nejen, že se příslušníci v důsledku profese změnili například ve způsobu vyjadřování a chování, ale největší vliv má profese na jejich rodinné příslušníky. Příslušníci Vězeňské služby nemohou trávit velké množství času se svou rodinou, jelikož jsou neustále ve výkonu služby, což je značně znepokojující fakt. Pozitivním zjištěním výzkumného šetření je znalost syndrom vyhoření, kterou příslušníci mají díky Vězeňské službě, která se u tuto problematiku velice zajímá a věnuje jí pozornost. Dílčím cílem bakalářské práce bylo také zjistit, zda je vliv profese ovlivněn pohlavím příslušníka. Z výsledků výzkumu, můžeme říci, že pohlaví na vliv výkonu profese nehraje roli. U obou pohlaví jsou důsledky profese poměrně stejné.

Přínosem pro společnost by mohlo být získání nadhledu na tuto profesi, společnost by mohla začít vnímat příslušníky v lepším světle, jelikož odvádí velmi obtížnou práci a prokazují tím službu nám všem i přes důsledky, které na ně tato profese má. To je v naší

společnosti bohužel velmi často nepochopeno a práce příslušníků je velmi společností podhodnocena.

Pro sociální pedagogiku by bylo určitě přínosem se tomuto tématu začít více věnovat, například věnovat více prostoru prevenci vlivu pracovního prostředí, konkrétně u příslušníků Vězeňské služby, protože doposud se tomuto tématu nevěnuje dostatečně, o čemž vypovídá i nedostatek odborné literatury na tuto problematiku.

Seznam použitých zdrojů

Použitá literatura:

CRAWLEY, Elaine. *Doing prison work: the public and private lives of prison officers*. Portland, Or.: Willan, 2004. ISBN 1-84392-035-2.

FÁBRY, Anton. *Penológia.*, Bratislava: EUROKÓDEX, 2009. ISBN 978-80-89447-01-5

FISCHER, Slavomil. *Etopedie v penitenciární praxi*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2006. Acta Universitatis Purkynianae. ISBN 80-7044-772-9.

GRÓFOVÁ, Helena. *Profesijná a osobná podpora pracovníkov väzenstva*. In: TRUHLÁŘOVÁ, Zuzana a LEVICKÁ Katarína. *Profesionalita, perspektivy a rozvoj sociální práce*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014, s. 195-199. ISBN 978-80-7435-359-8.

GROFOVÁ, Kateřina a ČERNÝ Vojtěch. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění*. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0835-6.

GULOVÁ, Lenka. *Sociální práce: pro pedagogické obory*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN isbn978-80-247-3379-1.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

JEKLOVÁ, Marta a REITMAYEROVÁ Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.

KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

KNÁPKOVÁ, Danko a TITTLOVÁ Marcela. *Kompendium penologie*. Bratislava: Wolters Kluwer, 2015. ISBN 978-80-8168-282-7.

KRAUS, Blahoslav a POLÁČKOVÁ Věra. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0643-9.

MALÁ, Drahomíra. *Vězeňství po česku*. Tišnov: SURSUM, 2003. ISBN 80-7323-062-3.

MÁTEL, Andrej a SCHAVEL Milan, ed. *Supervize (nejen) v sociální práci a sociálních službách*. Praha: IZSV, 2019. ISBN 978-80-907489-0-3.

MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.

MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA Milan. *Základy jógy*. Vyd. 2. Liberec: Santal, 2013. ISBN 978-80-85965-41-4.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

Počty volajících na linku pomoci se stále zvyšují. In *České vězeňství: čtvrtletník pro vězeňství a kriminální prevence*. 2016, (3).

RABOCH, Jiří, ZVOLSKÝ Petr a kol. *Psychiatrie*. Praha: Galén, 2001. ISBN 8072621408.

RASZKOVÁ, Tereza a HOFERKOVÁ Stanislava. *Kapitoly z penologie I*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. ISBN 978-80-7435-264-5.

RASZKOVÁ, Tereza a HOFERKOVÁ Stanislava. *Kapitoly z penologie II*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. ISBN 978-80-7435-378-9.

SAK, Petr. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.

SOCHŮREK, Jan. *Kapitoly z penologie*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2007. ISBN 978-80-7372-204-3.

SOCHŮREK, Jan. *Nástin vybraných problémů forenzní psychologie*. Liberec: Technická univerzita, 2002. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-7083-680-6.

ŠNÁBLOVÁ, Martina. *Některé poznatky k výběru uchazečů pro Vězeňskou službu ČR z pohledu psychologa*. In *Psychologie v bezpečnostních sborech*. Praha: THEMIS, 2009. s. 8-18. ISBN 978-80-7312-060-3.

TOMEK, Petr. *Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů: s komentářem, poznámkami a judikaturou*. Olomouc: ANAG, 2007-. Právo (ANAG). ISBN 978-80-7554-234-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

Použité internetové zdroje:

Statistická ročenka 2008. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/wp-content/uploads/2018/11/Statistick%C3%A1-ro%C4%8Denka-2008.pdf>.

Statistická ročenka 2009. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: https://www.vscr.cz/wp-content/uploads/2017/06/Ro%C4%8Denka-2009_1.pdf.

Statistická ročenka 2010. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: https://www.vscr.cz/wp-content/uploads/2017/06/rocenka_2010_v8.pdf.

Statistická ročenka 2011. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: https://www.vscr.cz/wp-content/uploads/2017/06/Rocenka_2011.pdf.

Statistická ročenka 2012. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/wp-content/uploads/2017/06/Ro%C4%8Denka-2012.pdf>.

Statistická ročenka 2013. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: https://www.vscr.cz/wp-content/uploads/2017/06/Rocenka_2013.pdf.

Statistická ročenka 2014. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: https://www.vscr.cz/wp-content/uploads/2017/06/Rocenka_2014.pdf.

Statistická ročenka 2015. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/wp-content/uploads/2017/06/Statistick%C3%A1-ro%C4%8Denka-2015.pdf>.

Statistická ročenka 2016. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/wp-content/uploads/2017/06/Statistick%C3%A1-ro%C4%8Denka-2016.pdf>.

Statistická ročenka 2017. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/wp-content/uploads/2018/10/Statistick%C3%A1-ro%C4%8Denka-2017.pdf>.

Statistická ročenka 2018. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/wp-content/uploads/2019/05/Statistick%C3%A1-ro%C4%8Denka-2018.pdf>.

Koncepce vězeňství do roku 2025. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2020-12-14]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/wp-content/uploads/2017/06/Koncepce-vezenstvi.pdf>.

Změna vnější diferenciacce. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2020-12-14]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/o-nas/zmena-vnejsi-diferenciace/>.

Průběh přijímacího řízení. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2020-12-20]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/uplatneni-ve-vs/sluzebni-pomer-k-vezenske-sluzby-ceske-republiky/prubeh-prijimaciho-rizeni/>.

Základní odborná příprava. In: *Vscr.cz* [online]. [cit. 2020-12-20]. Dostupné z: <https://www.vscr.cz/uplatneni-ve-vs/sluzebni-pomer-k-vezenske-sluzby-ceske-republiky/httpvscr-czuplatneni-ve-vssluzebni-pomer-k-vezenske-sluzby-ceske-republikypodminky-pro-prijeti-do-sluzebniho-pomeru/>.

Mládež v konfrontaci generací. In: *Insoma.cz* [online]. [cit. 2020-03-12]. Dostupné z: <http://www.insoma.cz/mladezvkonfrontaci.pdf>.

Jak oslovit nastupující generaci zaměstnanců. In: *Ipsos.com* [online]. [cit. 2020-03-12]. Dostupné z: <https://i.iinfo.cz/files/akce/157/lenka-silerova-ipsos-1.pdf>.

Použité dokumenty či periodika:

ČESKO. Zákon č. 169 ze dne 30. června 1999 o výkonu trestu odnětí svobody. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 1999, částka 58.

Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-169>.

ČESKO. Zákon č. 293 ze dne 10. prosince 1993 o výkonu vazby. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 1993, částka 74. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1993-293>.

ČESKO. Zákon č. 58 ze dne 19. ledna 2017 zákon, kterým se mění zákon č. 40/2009 Sb. trestní zákoník. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2017, částka 20. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2017-58>.

ČESKO. Vyhláška ministerstva spravedlnosti č. 279 ze dne 24. srpna 2017., kterou se vydává řád výkonu trestu odnětí svobody. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2017, částka 98. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2017-279>.

ČESKO. Vyhláška ministerstva spravedlnosti č. 280 ze dne 24. srpna 2017, kterou se vydává řád výkonu vazby. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2017, částka 98. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2017-280>.

Seznam tabulek

Tab. 1: Výsledky výzkumného šetření	36
---	----

Seznam příloh

Příloha A.....	1
----------------	---

Příloha A

Ukázka rozhovoru s respondentkou D

1. Jaké situace jsou pro Vás ve vašem zaměstnání nejvíce stresující?

Tak samozřejmě pracuji s lidmi, kteří jsou tam za trest a nelíbí se jim tam, takže to, jak se občas chovají je nepříjemný a člověk vlastně musí být furt ve střehu, aby byl připravený na cokoliv. Takže stresující je pro mě to, že musím být neustále v pozoru a čekat, co bude. No ale poslední dobou je daleko větší problém ten nedostatek lidí, než samotní vězni. Ty lidi nám prostě u VS chybí a je to všeobecně známo, že je dlouhodobý nedostatek dozorců, což je samozřejmě nevýhoda pro nás, protože jsme neustále ve službě, volají nám, když máme volno, že musíme jít do práce. Takže to mě štve asi daleko více, protože mám děti, chci se jim věnovat, ale ne vždycky to jde.

2. Jak se s těmito stresujícími situacemi vyrovnáváte?

Víte co, jak se s tímhle mám vyrovnávat? Je to moje práce a musím ji prostě plnit, nemůžu si diktovat, když chci a nechci přijít. Těch dozorců chybí opravdu hodně a s tím já nic neudělám, to má v rukou VS a pakliže to nebudou nějak řešit, tak ta situace začne být neúnosná a opravdu to dopadne tak, že se jim na to za chvíli všichni vykašlou. Takže nevyrovnávám se s tím nijak, prostě člověk musí zatnout zuby a vydržet.

3. Jak často během výkonu služby řešíte mimořádné události?

Nejfrekventovanější jsou napadení mezi vězni, to se řeší vlastně skoro každý den. To k té věznicí prostě patří a jako nevím, jestli se tomu dá nějak zabránit. Takže když je to jen něco malého, že se třeba servou dva vězni mezi sebou, tak to je celkem rychlý proces, to tam naběhneme a za chvíli je klid. Horší je to v momentě, když je jich v té rvačce více, protože jak už jsem říkala, je nás málo, takže je to náročný i fyzicky a samozřejmě i psychicky. Napadení příslušníka není už tolik časté, nebo takhle, fyzické napadnutí příslušníka není tolik časté. Na nás si vylévají zlost spíše verbálně, takže nadávky a urážky samozřejmě někdy utrousí. Člověk to musí ustát a dát jim nějaké hranice. Já s nimi jednám v pohodě, mluvím na ně klidně a nemám potřebu jim nějak nadávat. Takže spíše pozornost směřují ke kolegům, kteří jim dávají najevo svou nadřazenost, hulákají na ně a tak. To se týká hlavně mladých dozorců, kteří nově přijdou a mají potřebu si zvyšovat ego a tak se chovají jako dost nadřazeně, což samozřejmě ti vězni nelibě nesou.

4. S jakou náladou nejčastěji do svého zaměstnání přicházíte a s jakou náladou následně odcházíte?

No abych pravdu řekla, tak nechodím do práce úplně nadšená a za ty roky, co se tam spousta věcí změnilo, tak tam už ani nechodím ráda. Máme málo pravomocí, člověk nemůže dělat v podstatě nic, takže si vždycky v autě už přehrávám v hlavě, co by se ten den mohlo třeba stát a jakoby jsem z toho trošku stresovaná no, že prostě je to prostředí, kde člověk asi ani nemůže být šťastný, když to tam vidí. Další věc je, že tím jak nejsou lidi, tak ta pracovní doba je nepravidelná, takže vlastně dopředu nevím, kdy třeba skončím. Občas se stane, že musím zůstat déle a to je samozřejmě taky nepříjemné. No a odcházím spokojená, hlavně když byla ta směna v klidu a nemuselo se řešit nic závažného a samozřejmě se těším na klid a ticho, který doma bude, těším se na svého muže a děti.

5. Myslíte si, že každodenní styk s odsouzenými osobami Vás nějak ovlivňuje? Pokud ano, jakým způsobem?

Tak nějakým způsobem mě to určitě ovlivňuje. Není to úplně komfortní místo pro práci, ale když si to člověk zvolí, tak ví, do čeho jde a počítá s těmi možnými riziky, která z té profese plynou. Ti lidi, kteří v té věznicí jsou na Vás prostě sprostý a drzý, někdy třeba i vyhrožují a vy to prostě musíte ustát a zvládnout to s klidnou hlavou. Samozřejmě tím, že každý prochází psychotesty, tak se eliminují lidi, kteří nejsou schopni tu práci vykonávat. Takže když jsem testy prošla, tak jsem odolná pro výkon té profese a těch situací, které tam nastávají.

6. Která negativní emoce se u Vás v důsledku Vaší profese objevuje nejčastěji?

Tak v první řadě je to určitě strach, protože pochopitelně člověk se v tom prostředí necítí úplně bezpečně a komfortně. Ne že bych měla strach permanentně od rána do večera, ale když jsme třeba na té chodbě jen dva a vězňů je několikanásobně více, tak kdyby se rozhodli, že se do nás pustí, tak nemáme šanci. V podstatě jsme odsouzeni na jejich milost a nemilost. A kromě strachu je to pak nějaký i naštvání na ten celkový systém, protože ti vězni se nám opakovaně vrací, takže prostě občas se objevuje takový pesimismus, že děláte svojí práci úplně zbytečně, ať se snažíte sebevíc a pak je to naštvání na to, že jste prostě v práci furt, nemáte téměř čas na nějaký svůj život a že by to bylo znát nějak na těch penězích, to se říct také nedá. Naopak, jsme jako dozorcí velmi podhodnoceni.

7. Máte pocit, že v důsledku vykonávání této profese jste se nějak osobnostně změnil? Jak?

No já nevím, možná, že člověk je možná ostřejší, než býval. Víc sprostý než býval, protože v té věznici jsou sprostá slova na denním pořádku, takže člověk se to velmi rychle naučí, možná až nevědomky. Ale jinak si myslím, že snad ne, nebo já nevím, to by možná posoudil můj manžel, ten mě zná ještě z dob, kdy jsem ve věznici nepracovala.

8. Myslíte si, že umíte oddělovat pracovní prostředí a rodinné prostředí? Jak to děláte?

Já myslím, že jo. Když odcházím z práce, tak se snažím tu práci nechat tam a domů jít s čistou hlavou, což se člověk naučí během těch let, co tam dělá. Ono by to ani nešlo, abych si nosila tu práci domů, to by asi manžel a děti utekli si myslím. Takže prostě za branou vypnu, mám takovou pomyslnou klapku v hlavě a najedu na ten druhý život, na ten rodinný. Jako neříkám, že to jde úplně na sto procent, ale člověk se snaží, aby to nebylo tak hrozný. Občas se ale stane, že to nejde úplně, že jsem třeba rozladěná nebo našťvaná a je to pak znát na tom chování.

9. Co konkrétně je znát na tom chování? Co to znamená?

No tak to má asi každý, že když se necítí dobře a je našťvaný, tak si to pak kompenzuje na těch ostatních a je na ně nepříjemný a tak dále. Takže občas jsem třeba přísnější na děti, když přijdu domů z práce a jsem třeba zrovna ve špatný náladě, tak je úkoluju a jsem taková ostřejší. No nebo s manželem se pohádáme kvůli blbosti, jenom vlastně proto, že nastane situace, která už je jakoby taková ta třešnička na dortu za celý ten den a já bouchnu no. Jako jo, ať se člověk snaží sebevíc, tak než vždycky to prostě jde, ale to si myslím, že je u každého zaměstnání, ne jenom u dozorců.

10. Objevily se u Vás nějaké rodinné neshody z důvodu Vaší nálady, kterou si přinášíte ze zaměstnání?

No jak už jsem říkala, občas se člověk neudrží a vznikne nějaká hádka kvůli blbosti, protože prostě už toho mám za celý den dost, tak to se občas děje. To mi vždycky manžel říká, že se chovám jak v kriminále, ať už se přepnu. A děti taky občas poznamenají nějakou poznámku, že se k nim občas chovám jak bachař, když po nich třeba něco chci. Ale jako jak jsem říkala, snažím se to hodně korigovat, protože kdyby se tohle dělo pravidelně, tak si myslím, že by ta rodina za chvíli přestala fungovat.

11. Jak Vaše rodina a přátelé reagují na Vaše zaměstnání? Setkáváte se s negativními reakcemi?

S negativními reakcemi se neseťkávám, spíše naopak si myslím, že hodně lidí to obdivuje. Když někde jako řeknu, že dělám ve věznici, tak se zajímají o to, jaké to tam je a jak to tam funguje a tak.

12. Myslíte si, že vaše zaměstnání má vliv na váš rodinný život? Jaký?

To je poměrně těžká otázka, já jsem nad tím nikdy moc nepřemýšlela. Ale je asi fakt, že hodně dbám na pořádek a vyžaduji ho po svých dětech, takže na ně v tomhle ohledu hodně tlačím, možná asi víc než by si přály. Je možné, že to mám převzaté z toho vězení, ale vážně nevím. Ale co má zásadní vliv, jsou ty služby, nemám na rodinu moc času, což je samozřejmě hlavně pro děti těžké, protože by se mnou rády trávily čas. Takže chybím na různých akcích, protože prostě musím být v práci. Nejhorší je to v případě, když jim to slíbím a oni mi pak z práce zavolají den předem a já jim to musím zrušit, to jsou smutní.

13. Působí na Vás vaše zaměstnání v oblasti volného času?

Určitě ano, jak už jsem říkala, nemám moc času na svůj rodinný život. A když už mám volno, tak se podřizuji aktivitám dětí, takže já nemám nějaké své koníčky, nemůžu si to úplně dovolit. Ale mám ráda četbu, takže k tomu se někdy uchýlím před spaním, ale většinou jsem po celém dni tak vyřízená, že usnu hned, jak si lehnu. Snažím se sportovat, jednak protože mám sport ráda a vždycky jsem byla sportovní typ a taky se musím udržovat, protože fyzické testy se nám opakují.

14. Víte co je syndrom vyhoření? Pokud ano, víte, jak se toto onemocnění projevuje? A jak mu předcházet?

Ano vím, na školení nám o tom povídali. Projevuje se to tak, že je člověk jakoby celkově vyčerpaný ze všeho, jak fyzicky tak i psychicky. A už prostě není schopný v té práci dál pokračovat. No a musí to začít hned řešit, nejlépe si zajít k nějakému odborníkovi, aby mu s tím pomohl. A předcházet by tomu člověk mohl tak, že bude oddělovat ty dvě prostředí, což mě se snad docela daří.

15. Co byste dělal, kdybyste se necítil dobře a měl byste pocit, že máte některých z příznaků?

Jak jsem říkala, šla bych k odborníkovi, který ví jak mi pomoci.

16. Cítil jste se někdy fyzicky nebo psychicky vyčerpaný?

To asi ne, jako unavená jsem hodně, ale není to nic hrozného, asi jako každý tady u nás.

17. Jakým způsobem relaxujete?

No jak už jsem říkala, tím, že svůj volný čas věnuji dětem, tak nestíhám relaxovat. I když je pravda, že třeba když jdeme s dětmi na závody třeba, tak u toho si člověk odpočine a vypne, takže asi to. Pak taky hodně sportuji, protože k tomu jsem byla vedená už odmalička. Cvičím jógu, ale je pravda, že na to není poslední dobou tolik času, ale snažím se aspoň dvakrát do týdne. A pak ta četba, která ale není taky tolik pravidelná. No a pak práce na zahradě přes léto.

18. Poskytuje Vám Vaše pracoviště nějakou možnost psychické podpory? Pokud ano, jaké možnosti jsou Vám nabízeny?

To upřímně vůbec nevím, nikdy jsem ji nepotřebovala, takže jsem se o to nijak nezajímala. Jako je možné, že něco máme, ale fakt nevím, takže nemůžu soudit.

19. Využil jste někdy některou z těchto možností? A proč?

Nevyužila jsem, protože jsem ji nepotřebovala.

20. Uvažoval jste někdy nad změnou zaměstnání a pokud ano, proč?

Ano, uvažuji, protože bych se chtěla více věnovat rodině a chtěla bych dělat už něco méně náročného, nejsem nejmladší a vážně jsem občas už unavená. Ale za dva roky mám právo na výsluhu, takže si furt říkám, že dva roky ještě vydržím a pak se uvidí. Třeba se najdou dozorci, kteří momentálně chybí, a už to nebude v takovém presu, v jakém je to teď. Zatím je to ve hvězdách, ale myšlenka na změnu práce jsem měla už několikrát, tak uvidíme, jak to bude dál.

21. Tak já Vám děkuji za rozhovor, bylo to velmi milé setkání.

I já děkuji.