

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Bakalářská práce



Mečavová Laura

Psychohygienické návyky příslušníků Policie ČR

Psychohygienic habits of Czech police forces members

Vedoucí práce: Mgr. Faberová Karolína

2024

Poděkování

Touto cestou bych chtěla upřímně poděkovat mé vedoucí paní Mgr. Karolíně Faberové za trpělivost a ochotnou pomoc při psaní této práce, společně s poskytnutými radami ve fázi vypracování. Dále kolegyni Tereze Fialové za pomoc při shánění participantů a v neposlední řadě všem zúčastněným ve výzkumu za otevřenost a upřímnost.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

Mečavová Laura

V Praze dne 1.května, 2024

Abstrakt

Tato práce zkoumá psychohygienu policejních příslušníků na obvodních odděleních a jaký vliv má výkon profese na osobní život. Dále jak je přispíváno ke stigma vyhledání psychologické pomoci v tomto prostředí.

Teoretická část je v první kapitole věnována představení relevantních struktur Policie České republiky a fungování instituce. Dále je shrnuto téma duševního zdraví v policejních sborech se zaměřením na rizikové faktory a pracovní stres. Třetí kapitola obsahuje vymezení psychohygieny a souhrn dostupné psychologické pomoci v kontextu policejního prostředí.

V empirické části je prezentován výzkum na základě rozhovorů s policejními příslušníky z obvodních oddělení (n=9). K identifikaci psychohygienických návyků a vlivu profese na osobní život byla použita tematická analýza. K identifikaci mechanismů, kterými je přispíváno ke stigmatizaci byla použita diskurzivní analýza.

Výsledky ukazují, že fyzická aktivita a sociální coping je hlavní složkou psychohygieny, kdy strategie zaměřené na problém jsou využívány při akutnímu vystavení stresu. Hlavními příčinami nevyužívání psychologické péče policisty se ukázala být nedůvěra v psychology a přesvědčení, že vyhledání tohoto typu služeb je pouze pro krajní případy. Faktorem byl také převládající názor, že nejlepší způsobem je řešit tyto věci samostatně. Na základě těchto postojů příslušníci zároveň sami explicitně i implicitně přispívají ke stigmatizaci. Zjištění poukazují na důležitost kolegiálních vztahů v policejní profesi i nutnost otevření diskuse na pracovišti v oblasti duševního zdraví.

Klíčová slova: policie; psychohygienu; copingové strategie; stres; stigma

Abstract

This thesis examines the mental hygiene of police officers in precinct departments and how the profession affects their personal lives. Additionally, how the stigma of seeking psychological help is contributed to in this environment.

The first chapter of theoretical part is devoted to the introduction of the relevant structures of the police forces and their functioning. Next, the topic of mental health among police forces is being presented with a focus on risk factors and occupational stress. The third chapter contains a definition of mental hygiene and a summary of psychological services that are available for police officers.

The empirical part presents research based on interviews with police officers from district departments (n=9). Thematic analysis was used to identify psychohygienic habits and the impact of the profession on personal life. Discourse analysis was used to identify mechanisms contributing to stigma.

The results show that physical activity and social coping is a major component of mental hygiene, with problem-focused strategies being used during acute stress exposure. Mistrust of psychologists and the belief that seeking this type of service is only for extreme cases appeared to be the main reasons for not using psychological care that is being provided for police officers. The prevailing view that the best way to deal with these matters is to deal with them independently was also considered a factor. On the basis of these beliefs, the officers themselves also explicitly and implicitly contributed to stigma. The findings point to the importance of collegial relationships in the police profession as well as the necessity for open discussions in the workplace about mental health.

Key words: police; mental hygiene; coping strategies; stress; stigma

Obsah

Úvod	9
I. Teoretická část	10
1. Policie České republiky	10
1.1.Struktura Policie ČR	10
1.2.Obvodní oddělení	11
1.3.Vzdělávání policejních složek a nároky pro vstup k policii.....	13
1.3.1.Příprava pro policejní praxi	14
2. Problematika duševního zdraví u příslušníků policie	17
2.1.Pracovní stres	18
2.1.1.Strategie zvládnání stresu	22
2.2.Syndrom vyhoření.....	24
2.3.Post traumatická stresová porucha.....	26
3. Psychohygiena a psychologická péče o příslušníky Policie ČR	29
3.1.Dostupná psychologická péče.....	29
3.2.Stigmatizace duševního zdraví v policejní kultuře	31
3.3.Psychohygiena	34
3.4.Copingové mechanismy.....	35
II. Empirická část	37
4. Cíl výzkumu	37
4.1.Výzkumné otázky	37
5. Metodika.....	39
5.1.Výzkumný soubor	39
5.2.Výzkumné nástroje	40
5.3.Procedura	42
5.4.Použité analýzy	44

5.5.Etika výzkumu	45
6. Výsledky	46
6.1.Výsledky tematické analýzy	46
6.2.Výsledky diskurzivní analýzy	53
7. Diskuse	65
8. Závěr	70
Reference	71
Seznam příloh	79
Přílohy	80
Příloha 1	80
Příloha 2	81

Seznam zkratk

PČR = Policie České republiky

OOP = Obvodní oddělení Policie

ZOP = Základní odborná příprava

ÚPVSP = Útvar policejního vzdělávání a služební přípravy

ZPPP = Závazný pokyn policejního prezidenta

PIP = Posttraumatická intervenční péče

PTSD = Posttraumatická stresová porucha

WHO = Světová zdravotnická organizace

MBSR = Mindfulness-based stress reduction

ACT = Acceptance and commitment therapy

KBT = Kognitivně behaviorální terapie

Úvod

Tato práce se zabývá psychohygienickými návyky příslušníků Policie České republiky, které využívají pro vyrovnávání se s vystavovaným pracovním stresem a udržení psychické pohody. Psychohygiena je jedním z nejvíce viditelných témat psychologie v posledních letech, kdy je termín často používán v kontextu nezbytné součásti péče o duševní zdraví. Ačkoliv je v posledních letech věnován větší prostor diskusi o duševním zdraví pomáhajících profesí, téma psychohygieny a následky vystavenému stresu na osobní well-being není stále rozšířenou diskusí v prostředí policejním, nebo frekventovaným předmětem zkoumání. Samotná povaha policejní profese představuje velkou zátěž po fyzické i psychické stránce, kdy je pozornost často zaměřena hlavně na výkon, což může vést k zanedbávání otázek duševního zdraví.

Současný stav poznání poskytuje jen málo informací o individuálních zkušenostech příslušníků Policie ČR. Cílem této práce je tedy zmapovat používané psychohygienické návyky a copingové strategie příslušníků Policie České republiky. Dalším vymezeným cílem je zjistit jaký dopad může mít výkon práce na osobní well-being a jaká mezi dotazovanými příslušníky panují přesvědčení o využívání psychologické péče.

Práce se v teoretické části věnuje představení základních struktur Policie pro seznámení s policejním prostředím, kdy dále je věnován prostor problematice zdraví a péče u policejních sborů. Jsou uvedeny i poznatky z dostupných výzkumů v této oblasti zabývající se dopadem pracovního stresu na jedince v oblastech duševního i fyzického zdraví.

V empirické části budou představeny výsledky provedeného kvalitativního šetření. Ke sběru dat byly použity polostrukturované rozhovory, které byli přepsány do textové podoby a dále zpracovány. K identifikaci psychohygienických návyků, copingových strategií a dopadu profese na osobní well-being byla použita tematická analýza. Současně bylo využito jako doplňkové metody diskurzivní analýzy pro identifikaci mechanismů, kterými dotazovaní policejní příslušníci přispívají ke stigmatizaci vyhledání psychologické péče.

I. Teoretická část

1. Policie České republiky

Podle zákoníku definujeme Policii ČR jako jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor, působící na území České republiky, nestanoví-li zákon jinak. Policie je podřízena ministerstvu vnitra, které vytváří podmínky pro plnění jejich úkolů (Zákon č. 273/2008 Sb., § 1, O policii České republiky). Policii tvoří tři základní útvary, společně s policejním prezidiem, které řídí jejich činnost. Jedná se o útvary policie s celostátní působností, krajská ředitelství a útvary zřízené v rámci krajského ředitelství. Policejní prezidium odpovídá za činnost policie ministerstvu vnitra, kdy krajská ředitelství jsou podřízena právě policejnímu prezidiu. Pro orientaci v problematice, které se tato práce věnuje je nezbytné základní pochopení struktury Policie České republiky, též PČR. V této kapitole je často pracováno se zdroji z oficiálního webu Policie ČR, kde není uveden rok zveřejnění. Pro zajištění transparentnosti a správného citačního formátu, jsou v těchto případech využita písmena k odkázání na jednotlivé příspěvky zveřejněné na webu.

1.1. Struktura Policie ČR

Policejní složky jsou tvořeny příslušníky vyškolených policistů, které stát zmocňuje k vymáhání práva, udržování veřejného pořádku a předcházení a odhalování trestné činnosti. Plní různé funkce, včetně ochrany života a majetku, prosazování trestního a přestupkového práva, regulace dopravy i kontroly davu. K povaze práce bude podrobněji popsána pouze činnost krajských ředitelství a pod ně spadajících služeb, jelikož práce samotná se dále zabývá výzkumem těchto útvarů.

Krajská ředitelství jsou útvary s působností omezenou dle území, odpovídajícímu příslušné rozloze kraje. V rámci krajských ředitelství mohou působit další teritoriální útvary, které jsou jim podřízeny. Tyto útvary zřizuje policejní prezident na návrh krajského ředitele. Existují zpravidla v hlavních a velkých krajských městech (Policie České republiky, 2017). Příslušníci krajských či městských útvarů poskytují služby související s veřejným pořádkem, dopravou, dokumentací kriminální činnosti i jejího odhalování a vyšetřování. Právě pořádková policie nejčastěji přichází do kontaktu s veřejností a je nejpočetnějším služebním útvarem PČR.

K přímému kontaktu pořádkové policie s veřejností slouží tzv. obvodní oddělení tvořící síť na

území celé republiky a počet místních oddělení na území hlavního města Prahy (Policie České republiky, 2017).

1.2. Obvodní oddělení

Tato práce se zaměřuje na zkoumání psychohygienických návyků příslušníků Policie České republiky sloužících na obvodních odděleních, dále jen OOP. Z tohoto důvodu je v této kapitole představena činnost oddělení pro zasazení do kontextu následného zkoumání v empirické části. Pro tuto práci byl vybrán vzorek ze tohoto útvaru, aby jedinci disponovali stejnou pracovní náplní. OOP bylo vybráno, jelikož služba na tomto oddělení zahrnuje nejširší spektrum vykonávaných činností v rámci pracovního poměru u PČR. Tato kapitola přibližuje samotnou náplň práce na OOP za účelem bližšího pochopení obsahu práce příslušníku OOP.

Policie České republiky spadá pod základní složky integrovaného záchranného systému, které zajišťují stálou pohotovou službu pro příjem ohlášení mimořádných události, jejich vyhodnocení a okamžitý zásah v místě události (Zákon č. 239/2000 Sb., § 4, o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů). OOP je útvar vykonávající službu pořádkové policie. Pojem obvodní oddělení je ve větších městech označován také jako místní oddělení, kdy jejich výskyt může být větší a to z důvodů nutnosti pokrytí větší rozlohy území. Obvodní oddělení se mohou dělit podle velikosti na čtyři typy. Při počtu nad šedesát policistů hovoříme o oddělení 1. typu, typicky vyskytující se právě ve velkých městech. V okresních městech sčítají oddělení 2. typu od třiceti do šedesáti policistů. Pokud se vyskytuje pod třicet zaměstnaných policistů na oddělení, jedná se o oddělení 3. typu a v případě 4. typu se jedná o oddělení s méně než patnácti policisty (Reforma Policie České Republiky, Aneb, Pomáhat a Chránit, 2012). Velikost oddělení hraje roli v povaze denního režimu služby. Již intuitivně lze odvodit, že na odděleních prvního typu se daleko častěji setkáme s protiprávní a kriminální činností závažnějších povah, než v malém městě na oddělení čtvrtého typu.

Policisté na OOP provádějí úkony k zabezpečení veřejného pořádku, hlídkovou službu, řešení přestupků i trestných činů. Výkon služby zahrnuje také pátrání po pohřešovaných a hledaných osobách i věcech, zadržování a zajišťování osob i prošetřování nahlášených skutečností při hlídkové činnosti. Nahlášená a prošetřená oznámení jsou následně také zpracovávána jednotkami OOP společně s dalším protiprávním jednáním, které je v souladu s jejich působností. OOP přijímá oznámení, žádosti a další podněty a zajišťuje stálý styk s těmi,

kterým policie poskytuje své služby (Policejní prezidium České republiky, 2017) a tím také realizuje preventivní činnost.

Veřejností nejviditelnější činnost pořádkové policie je obchůzková a hlídková služba. Služba je vykonávána v předem stanovených částech měst, či stanovištích. Podle Policie České republiky (2017) je hlavním cílem obchůzkové a hlídkové služby zabránění přestupkům a trestným činům. V průběhu hlídkové činnosti je její součástí také odhalování pachatelů a zákrok proti jedincům páchajícím trestnou činností. V přestupkovém a trestním řízení je hlavní oblastí zájmu především drobná majetková kriminalita a další delikty, které jsou ve společnosti nejrozšířenější a veřejnost nejvíce zasahující (Policejní prezidium České republiky, 2017). Hlídková činnost probíhá ve dvojici policajtů, obvykle ve 12 hodinových směnách, které jsou buď denní nebo noční.

Místa výkonu služby jsou určována vedoucím podle aktuálních potřeb a situace. K výkonu služby je obvykle přiřazeno motorové vozidlo pro snadnější pohyb hlídky, rovněž ale kromě motorizovaných, existují hlídky pěší, jízdní či plavební (Hušek, 2020). Hlídka na předem stanoveném místě či okruhu provádí hlídkovou činnost a při registraci nezákonného chování přechází do řešení situace, nebo při nahlášení nelegálních aktivit dispečinkem, které spadají pod jejich okruh, vyjíždí na místo událost prošetřit. Pro efektivní hlídkovou činnost má hlídka předem určené kontrolní body, objekty a místa, kterým je třeba věnovat větší pozornost, většinou z důvodů zvýšené kriminální aktivity v těchto oblastech, či aktuálně větší rizikovitosti. Do činnosti OOP je zahrnuta i dozorčí služba, kdy jedním z úkonů dozorčí služby se kterými se veřejnost nejčastěji setká je přijímání trestních oznámení, nahlášení krádeže či oznámení nálezů věci (Hušek, 2020).

Poslední značnou součástí obvodního oddělení je kancelářská práce obsahující řádné vedení a uchování administrativních záležitostí. Tato práce zahrnuje úkoly, jako je zpracování informací a dokumentace. Přesněji psaní úředních záznamů, administraci formulářů a kompletaci spisů. Do úředních záznamů se řadí například řešení přestupků a formuláře obsahují záznam úkonů jako je vyhledávání osob, nebo žádosti o kamerové záznamy. V rámci kompletace spisů příslušníci OOP zachází s dokumenty souvisejícími s trestnými činy, ohledání místa činu, začínajícími úkony trestního řízení i například s dokumentací ohledně jízd v motorových vozidlech pod vlivem omamných látek a alkoholu. V některých odděleních

je jako evidenční pomůcka využívána i tzv. „hlídková knížka.“ Do té příslušníci zapisují události odehrané v době výkonu služby, provedená opatření nebo informace o hlídce a kontrolních bodech. Tyto administrativní úkoly jsou klíčové pro podporu operačních funkcí policejního útvaru a pro zajištění jeho efektivního chodu.

Právě z důvodů široké škály každodenních úkonů a jejich rozmanitosti při výkonu práce na obvodních odděleních můžeme předpokládat větší vystavení stresovým situacím než v jiných policejních útvarech. Podle zkoumání M. Tejmara (2017) jsou policisté zařazení na obvodních odděleních ohroženi stresem ve větší míře než u jiných součástí Policie ČR. Dle výsledků zkoumání policisté pocítují stresové situace až ve dvojnásobné míře oproti respondentům zařazených na dopravních inspektorátech nebo na odděleních služeb kriminální policie a vyšetřování.

1.3. Vzdělávání policejních složek a nároky pro vstup k policii

Vzdělávání policejních složek je zásadním aspektem jejich přípravy k výkonu povolání a osobního i profesionálního rozvoje. Zahrnuje širokou škálu potřebných absolvovaných cvičení a dovedností nezbytných pro efektivní vymáhání práva. Vzdělávání policejních složek obvykle zahrnuje jak formální, tak neformální školení zakončené úspěšným ukončením přípravy. Formálním školením v českém prostředí rozumíme například povinné studium v oboru bezpečnostně-právní činnosti a znalost zákona v rámci základní odborné přípravy (ZOP), kterou musí absolvovat každý úspěšný uchazeč. Neformálním učením je zde označeno vzdělávání, které policista získává v terénu, a to buď ústním předáním od kolegů nebo skrze vlastní zkušenost v následné praxi. Na základě tohoto učení byl v sousedním Polsku testován model, kdy za účelem zlepšení efektivity policejního výcviku bylo zavedeno využití důstojníků jako dočasných policejních učitelů. Tento model „rotačního místa“ nebo „přidruženého lektora“ se ukázal jako úspěšný při zlepšování kvality policejního vzdělávání (Bogdalski, 2014). Využívání těchto interních odborných znalostí může zlepšit kvalitu školení a případně i policejní postupy.

Vzdělávání policejních příslušníků hraje významnou roli při posilování komunikace a zlepšování interakcí s veřejností a tím i předchází vzniku organizačního stresu. Toto vzdělání vybavuje policisty nezbytnými dovednostmi, aby se mohli efektivně orientovat v různých situacích a budovat ve veřejnosti důvěru. Podle zahraniční literatury (Frevel, 2018) je v

Německu vzdělávání policistů integrováno do státního kariérního systému, podobně jako v České republice. Tato opatření podporují soustavné vzdělávání a akademické kvalifikace pro odborníky, které jsou důležité v oblasti vymáhání práva. Tato integrace zajišťuje policistům komplexní vzdělání, které je připraví na složité nároky jejich povolání. Propojení teoretických znalostí s nácvikem praktických dovedností vzdělávací programy významně přispívají k profesnímu rozvoji policistů a zvýšení vlastní účinnosti.

V Česku je pro nástup do složek integrovaného záchranného systému nutné splňovat předem daná kritéria a požadavky. U PČR je základní podmínkou pro přijetí do služebního poměru platné občanství, věk nad 18 let, plná způsobilost k právním úkonům, bezúhonnost a dále fyzická, zdravotní a osobnostní způsobilost k výkonu služby společně s dosaženým středním vzděláním. Dále uchazeč nesmí být členem žádné politické strany nebo politického hnutí a nevykonávat žádnou živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost. Zároveň nesmí být členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob, které podnikatelskou činnost vykonávají. (Policie České republiky, C)

Bezúhonnost a její definice podléhá znění paragrafu 14 zákona č. 361/2003 Sb. o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů a je průkazná výpisem z trestního rejstříku. Fyzickou, zdravotní a osobnostní způsobilostí k výkonu práce je rozuměna schopnost vykonávat potřebné činnosti v souladu s náplní práce a požadavky, které mohou být na osobu v průběhu služebního poměru kladeny. To jestli jsou osoby ucházející se o místo u PČR dostatečně kvalifikované a schopné plnit své povinnosti v souladu s příslušnými předpisy a standardy, prokazují v rámci přijímacího řízení testy tělesné zdatnosti, komplexní zdravotní prohlídkou s následným posudkem od lékaře a podstoupením psychologického vyšetření. Psychologické vyšetření se soustředí na rozeznání osobnostních předpokladů potřebných pro výkon služby. V případě, že uchazeč nesplní kritéria nutná pro přijetí, je možnost psychologické vyšetření podstoupit znovu a opakovat pokus, nejdříve však za uplynutí dvou let, ve výjimečných případech do jednoho roku. Přijímací řízení trvá obvykle tři měsíce a podmínky jeho absolvování jsou pro muže i ženy stejné.

1.3.1. Příprava pro policejní praxi

Po úspěšném absolvování přijímacího řízení a splnění nutných podmínek musí každý policista přijatý do útvaru podstoupit základní odbornou přípravu, dále jen ZOP. Kromě poskytnutí

odborného vzdělání, ZOP také cílí na vštípení základních principů policejní práce. Příprava vede policisty k profesionalitě, odpovědnosti za sebevzdělávání, etickému chování a motivuje k výkonu služby i ke službě veřejnosti (Policie České republiky, A). ZOP se skládá z měsíční nástupní přípravy a tří částí rozložených do dvou etap v horizontu jedenácti měsíců, zakončené závěrečnými zkouškami. Policista po dobu trvání ZOP pobírá standardní plat, z kterého je odečten zvláštní příplatek (také označován jako rizikový). Zvláštním příplatkem je podle zákoníku práce rozuměno příplatkem, který přísluší zaměstnanci vykonávající práci v pracovních podmínkách spojených buď s mimořádnou neuropsychickou zátěží, rizikem ohrožení života a zdraví nebo obtížným pracovním režimem (§ 129 zákoník práce a § 8 nařízení vlády č. 341/2017 Sb.) Od roku 2019 tento poplatek u policie činí 5 -10 tisíc Kč v případě přímého výkonu služby a 1-5 tisíc Kč pro policisty v nepřímém výkonu služby (Bocán, 2018).

Před začátkem první etapy ZOP je tzv. nástupní příprava, která je společná pro všechny nově přijaté policisty, nehledě na jejich pozdější zařazení do policejního útvaru. Nástupní příprava trvá jeden měsíc a jejím cílem je, aby si policisté osvojili služební povely, vhodně na ně reagovali, rozuměli svým základním povinnostem a vyhověli kritériím stanoveným pro přidělení služební zbraně, kterou obdrží po úspěšném ukončení první části přípravy společně s osvědčením (Policie České republiky, B). První etapa přípravy je již věnována samotné výuce v oboru bezpečnostně-právní činnosti v zařízeních Útvaru policejního vzdělávání a služební přípravy PČR (dále jen „ÚPVSP“), podle znění zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Podle ÚPVSP výuka zahrnuje studium vybraných relevantních kapitol z oblasti práva, kriminalistiky a psychologie společně se zdravotnickou přípravou. Dále je vyžadována orientace v jednotlivých službách a infrastruktuře PČR a zároveň potřebné znalosti z informatiky a výpočetní techniky, především v oblasti informačních systémů o evidencích trestních řízení a zásady ochrany osobních údajů. (Policie České republiky, D).

Třetí část je tvořena převážně řízenou praxí trvající tři měsíce a probíhá na budoucích útvarech, kam poté budou úspěšní absolventi zařazeni. Policejní útvary na kterých jsou jednotlivci umístěny jsou zřízeny pod velitelstvím krajských ředitelství Policie ČR v rámci celé republiky a slouží ke kombinaci policejní práce s praktickým výkonem v průběhu ZOP. V

této fázi také dochází k ukotvení naučené látky z první etapy odborné přípravy. Během řízené praxe policisté slouží na odděleních, kde vykonávají pod dohledem dílčí části policejní práce a získávají zkušenosti k úspěšnému složení závěrečných zkoušek. Plnou policejní praxi vykonávají až po jejich dokončení, do té doby nejsou oprávněni k zákroku nebo použití služební zbraně.

Hlavní náplní poslední části ZOP je prohloubení odborných znalostí a podrobnější studium potřebné k plnohodnotnému výkonu profese. Policisté znovu podstupují detailní výuku pro následnou policejní praxi. Ukončení této části i celé ZOP tvoří ústní zkouška, prověřující jak znalosti, kdy policista prvně zodpovídá vylosovanou otázku, tak kritické myšlení. Po ústní zkoušce je dotyčný předložen modelovou situací nebo kazuistiku a musí prezentovat jak by měla být řešena (Zahradníčková, 2023). Níže v textu je uvedena tabulka znázorňující harmonogram přípravy. Po absolvování ZOP jsou policisté připraveni na výkon profese a zařazení trvale na svůj útvar. V průběhu služebního poměru dochází ke cvičením pro zlepšení technik střely, zásahů a podobně. Policisté však dále neprocházejí žádnými rekvalifikačními zkouškami, nebo kurzy.

Tabulka 1 Harmonogram ZOP (Policie České republiky, 2024)

1. ČÁST	2. ČÁST	3. ČÁST	4. ČÁST
1 MĚSÍC	6 MĚSÍCŮ	3 MĚSÍCE	2 MĚSÍCE
NÁSTUPNÍ PŘÍPRAVA	ODBORNÁ PŘÍPRAVA - I. etapa	ŘÍZENÁ PRAXE	ODBORNÁ PŘÍPRAVA - II. etapa

2. Problematika duševního zdraví u příslušníků policie

Jak bylo již nastíněno, policisté hrají klíčovou roli při udržování veřejné bezpečnosti a dodržování zákona. Náročnost policejní práce úzce souvisí s rizikem, které se může podepsat na jejich fyzické i psychické rovnováze. Pro udržení kvalitního výkonu služby je důležité se otázkami zdraví zabývat a případně podnikat potřebné kroky k jeho zlepšení. Zanedbávání zdraví policistů může mít závažné důsledky jak na jednotlivce, tak na efektivitu orgánů činných v trestním řízení. Policisté jsou denně vystavováni traumatickým, stresovým událostem, které musí řešit a aktivně se na místech kde k nim dochází pohybovat. Nejedná se tedy pouze řešení krádeží, ale i o závažné a nebezpečné situace jako například zneužívání dětí, domácí násilí, autonehody a vraždy. Podle článku o duševním zdraví policejních příslušníků v časopise *Psychiatric Service*, který publikovala Americká psychiatrická společnost mohou jedinci, kteří jsou opakovaně vystaveni traumatickému stresu zažít významné kognitivní a behaviorální změny, které ovlivňují kvalitu jejich života i sociální chování. Autoři tohoto článku (Hofer et al., 2021) tedy shledávají řešení problémů duševního zdraví jako zásadní pro zajištění schopnosti policistů zvládat náročné situace a udržovat veřejnou bezpečnost.

Policisté, kteří uvádějí vysokou úroveň pracovního stresu jsou vystaveni zvýšenému riziku nepříznivých zdravotních následků jako například úzkost, deprese, syndrom vyhoření nebo posttraumatická stresová porucha (Gershon et al., 2008). Ačkoliv je téma duševního zdraví stále spíše považováno za tabu v policejním prostředí, je předmětem výzkumů již od devadesátých let. Jedním z prvních výzkumů (Golembiewski, 1992), který se zabýval dlouhodobými problémy s duševním zdravím u policistů, udržování well-beingu a syndromem vyhoření reportoval většinu zkoumaných osob v pokročilých fázích syndromu vyhoření. Novější studie z roku 2020 odhalila, že signifikantní procento policistů má celoživotní diagnózu týkající se zhoršeného duševního zdraví, přičemž značná část vykazovala aktuální příznaky duševního onemocnění. Autoři na základě zjištění naznačují vhodnost provádět rutinní kontroly duševního zdraví u policejních složek, aby docházelo k identifikaci duševních obtíží a bylo tak umožněno snadnějšímu přístupu ke službám péče o duševní zdraví pro policisty (Jetelina et al., 2020). Zdá se, že úpadek duševního well-beingu policejních příslušníků se napříč různými státy v posledních letech stává normou. Ve studii zaměřující se na vztah k práci, 27% dotazovaných policejních příslušníků vykazovalo pocit

beznaděje a byla nalezena signifikantní spojitost s depresí a pocity vyhoření, kdy v jednotlivých případech byli tyto stavy také spojeny se sebevražednými myšlenkami. Autoři upozorňují, že toto číslo je pouze výsledek jejich studie a v literatuře není dostatek důkazů, které by naznačovaly, zda je toto procento běžné mezi policejními příslušníky nebo na jiných pracovištích. I přesto dle množství provedených studií a dostupných zdrojů je zjevné, že riziko ohrožení duševního zdraví v policejním prostředí je značné a všechny studie se shodují v označení této práce za stresovou.

2.1. Pracovní stres

Stres lze definovat jako stav nadměrného zatížení nebo ohrožení, způsobený biologickou reakcí organismu na psychickou či fyzickou zátěž. Spouštěčem stresové reakce může být vnější podnět i subjektivně vnímaná hrozba. Při vystavení stresu dochází k mobilizaci hypothalamu a dalších funkcí organismu, tělo při očekávané zátěži aktivuje sympatické nervstvo a zvýší produkci stresových hormonů jako je adrenalin a noradrenalin. Obecněji reakci na stres a snahu jedince navrátit se do stavu homeostázy (Cannon, 1929) popsal podle R. McCartyho (2016) Hans Selye již v roce 1936 konceptem adaptačního syndromu - GAS. Po alarmové reakci, dochází k fázi rezistence a k následnému stádiu vyčerpání. Trvání stádia vyčerpání záleží na odezvě organismu v předešlých fázích, povaze stresové situace i fyzické odolnosti jedince. Při dlouhodobému vystavení stresoru dochází ke snížení rezistence organismu a možnosti regenerace, tím se může pak samotné stádium vyčerpání prodlužovat. Právě v tomto stádiu může vznikat chronický stres, jestliže není zvládnutý. Vlivem povahy policejní práce je přispíváno i k celkovému vyčerpání jedince z důvodů dlouhých směn, kdy je regenerace zkrácena na minimum a příslušníci jsou neustále stresu vystaveni.

Pokud je jedinec vystaven stresu v nadměrné míře je ve zvýšeném riziku zdravotních onemocnění a snížené psychické i fyzické odolnosti. Ačkoliv neexistují přímá srovnání úrovně vystavení stresu mezi současností a minulým stoletím, stále frekventovaněji se v psychologii a dalších odvětvích obrací pozornost na přímé vystavení stresu na pracovišti.

Pracovní stres je stále častěji objevující se téma v dnešním pracovním prostředí a je častěji předmětem podrobnějšího zkoumání. Pracovní stres ovlivňuje jednotlivce v různých oblastech života a jeho dopad ovlivňuje výrazně duševní i fyzické zdraví, stávající se převládajícím problémem současných pracovišť. V kontextu policejní práce může stres výrazně ovlivňovat

kritická rozhodnutí pod tlakem. Tento typ stresu vzniká z požadavků a tlaků práce, což vede k fyzické, emocionální a duševní zátěži zaměstnanců. Mezi faktory přispívající k pracovnímu stresu patří velké pracovní vytížení, nadměrné požadavky, nedostatek kontroly nad pracovními úkoly, nebo pramení i z konfliktů se spolupracovníky a nadřízenými.

Americká psychologická asociace (2018a) poskytuje ve svém online slovníku definici pracovního stresu jako:

fyzilogickou a psychologickou reakci na události nebo podmínky na pracovišti, které jsou škodlivé pro zdraví a well-being. Je ovlivněn takovými faktory, jako je autonomie a nezávislost, prostor pro rozhodování, pracovní zátěž, míra odpovědnosti, jistota zaměstnání, fyzické prostředí a bezpečnost, povaha a tempo práce a vztahy se spolupracovníky a nadřízenými.

Přestože je stres v policejní práci běžnou proměnnou. Jedna studie (Queirós et al., 2020) ve *Frontiers in Psychology* uvedla, že až 85% zkoumaného vzorku vykazovalo vysokou hladinu pracovního stresu a 11% z respondentů kritické hodnoty pro syndrom vyhoření.

Syndrom vyhoření, který lze zjednodušeně označit jako prodlouženou reakci na chronické emoční a mezilidské stresory v zaměstnání (Maslach et al., 2001) je častým jevem u policejním složek. Projevy pracovního stresu na duševní zdraví kromě syndromu vyhoření zahrnují i úzkost, deprese a nižší životní spokojenost.

Dopad pracovního stresu je významný a může se projevovat různými způsoby. Fyzicky může mít za následek únavu, mírné bolesti hlavy nebo bolesti těla až po silné migrény (Palaniappan, 2023) i prokazatelně závažnější zdravotní komplikace, jako jsou kardiovaskulární problémy (Kivimäki & Kawachi, 2015). Další symptomy související s výše uvedenými fyzickými obtížemi ovlivňují i kognitivní funkce způsobující problémy s koncentrací a zhoršení paměti (Douglas & Gattens, 2022). Tyto nové studie potvrzují výstupy ze studií provedených již v 80. letech. Článek z *Journal of Police Science and Administration* (Territo & Vetter, 1981) reportoval varovné signály, které pramení z pracovního stresu. Mezi kterými uvedli náhlé změny chování, obtížné udržení myšlenkového toku i delší nemocnost kvůli méně závažným problémům.

Pracovní stres v oblasti behaviorálních změn může jedinci způsobit změnu v návycích, či každodenních rituálech. Tyto změny zahrnují hladovění, nebo naopak nárazové přejídání, změnu v rytmu spánku i apatii (Palaniappan, 2023) k povinnostem jak v osobním tak pracovním životě. Některé studie uvádí i zvýšenou konzumaci alkoholu jako copingový mechanismus s vystavovaným stresem (Lindsay & Shelley, 2009). Je v obecném povědomí, že konzumace alkoholu ovlivňuje rozhodovací procesy člověka. Tento fakt vědecky ověřili (George et al., 2005) ve studii zabývající se vlivem alkoholu na rozhodování u běžné populace. Výsledky studie naznačují, že alkohol akutně zhoršuje riskantní rozhodování a zároveň schopnost člověka měnit jeho reakce s ohledem na měnící se podmínky. Také byla prokázána zhoršená schopnost činit příznivá rozhodnutí a zohlednit poměr ztrát a zisků z nich pramenících.

Výkon služby ve služebním poměru u policie nepochybně vyžaduje dobré rozhodovací a vyhodnocovací schopnosti, které je často nutno vykonat v jednotkách vteřin. Proto je zásadní osvojení zdravých copingových mechanismů vůči stresu a snaha o snížení vystavování se stresovým faktorům pouze na nezbytnou míru. Z povahy policejní práce je samozřejmě obtížné eliminovat stresové situace, nicméně je možné snížit stresory plynoucí z organizační podstaty. Styl vedení, špatná komunikace, neefektivní rozhodování i špatné pracovní rozvrhy hrají roli v zátěži na jedince (Douglas & Gattens, 2022) a právě organizační stresory, jako je pracovní tlak, administrativní/organizační tlak nebo dlouhá pracovní doba, jsou trvale spojeny s výsledky duševního zdraví u policistů (Purba & Demou, 2019).

Prevence pracovního stresu u policistů zahrnuje řešení příčin i důsledků, kdy nejvíce ovlivnitelným stresorem mohou být právě organizační záležitosti. Pro úspěšné zvládnutí stresu je důležitá identifikace daných stresorů a následná implementace pro jejich zmírnění s cílem podpořit zdravé mechanismy pro jejich zvládnutí. Jedním ze základních efektivních kroků podle společnosti zaměřující se na bezpečnost na pracovišti může ze strany vedení být například vytváření zdravé rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem, podpora pravidelné komunikaci se svými důstojníky a dodržování pravidelných schůzek monitorujících spokojenost policistů ve službě k zamezení negativních dopadů organizačního stresu (Belasky, 2022). Rozpoznání známek pracovního stresu a přijetí proaktivních kroků k

jeho řešení je klíčové pro podporu zdraví zaměstnanců v kterékoliv organizaci a pro udržení produktivity.

Studie (Acquadro Maran et al., 2015) z oblasti pracovního lékařství zjistila, že ženy jsou náchylnější k organizačním stresorům i v oblasti operačních záležitostí, ale využívaly pro vyrovnání vhodnější copingové strategie. Zatímco muži reportovaly větší náchylnost pouze vůči organizačním stresorům uvnitř oddělení a jako důsledek se sebeobviňovali, negovali a zmírňovali zodpovědnost popíráním výskytu problému.

Snížení úrovně stresu je důležitým aspektem pro posílení celkového zdraví. Při službě jen velmi málo jde ovlivnit vystavení se stresorům, ale lze ovlivnit vystavení se pozitivním protektivním faktorům. Americká psychologická asociace (2022) doporučuje pár základních kroků pro zabránění negativních dopadů stresu. Mezi první řadí identifikaci, co stres způsobuje. Zaznamenávat příčiny stresu a situace, kdy došlo k jeho zvýšené hladině. Identifikace je prvním krokem k vytvoření plánu jak naložit se situací a je možné situaci řešit, než dojde k maladaptivním copingovým mechanismům. Mezi další zařazuje budování pevných vztahů, cvičení pro zvýšení produkce endorfinů i odpočinek. V případě, že hladiny stresu nejsou pro jednotlivce již zvladatelné, je doporučeno vyhledat odbornou pomoc ve formě psychologa, či jiného licencovaného odborníka v oblasti duševního zdraví. Prevenci policejního stresu a návrhy na kroky k jeho redukci prezentovali i Webb & Smith (1980), kdy doporučené strategie byly například trénink v komunikačních dovednostech, předávání znalostí o stravě a výživě, školení v sebeuvědomění i desenzitizace (znecitlivění) vůči nebezpečným situacím.

Pochopení specifických aspektů pracovního stresu u policistů je klíčové pro rozvoj efektivních strategií a správného fungování v této rizikové profesi. Pracovní stres je problematikou týkající se současně zaměstnanců i zaměstnavatele a je nutné věnovat se tomuto tématu pro vytvoření udržitelnějších pracovních podmínek a v případě záchranných složek i pro kvalitnější služby veřejnosti. Zároveň řešení příčin i následků může pomoci policejním útvarům udržovat jejich fyzické zdraví i well-being, které pozitivně ovlivňují jejich pracovní výkon i celkovou kvalitu života.

2.1.1.Strategie zvládání stresu

K zamezení vzniku chronického stresu a je nezbytné osvojení strategií k jeho zvládání. Světová zdravotnická organizace (2023) zdůrazňuje dopad stresu na zdraví jedince v kontextu jeho reakce a důležitost správných technik, které zamezují negativnímu dopadu stresu na osobní well-being. Obecně platnými doporučeními světové zdravotnické organizace (dále jen WHO) je například dostatek spánku, dodržování zdravé stravy, pravidelné cvičení.

Zveřejněné směrnice (World Health Organization, 2013) vytvořené pro zvládání stavů specificky souvisejících se stresem, zahrnující například posttraumatickou stresovou poruchu, dále poukazují na edukaci v oblasti duševního zdraví a přehledu duševních poruch a symptomů, které mohou s nadměrným stresem úzce souviset. Jako hlavní strategie, které jedinec může využít bezprostředně při expozici stresující situaci uvádí psychologický debriefing, ventilaci emocí a myšlenek, které se objevili v průběhu dané události.

Brian L. Seaward (2017) ve své knize navíc předkládá návrh o vytvoření personalizovaného plánu na zvládání stresu přizpůsobeného individuálním potřebám a preferencím. Autor knihy zastává teorii, že aktivní zapojení do zvládání stresu pomáhá posílit resilienci a zlepšit celkové zdraví člověka.

Vědecky podložené a frekventovaně zmiňované strategie které lze použít ke zvládání stresu jsou například založené na přístupu kognitivně behaviorální terapie a mindfulness. Mindfulness-based stress reduction (dále jen MBSR) je souhrn technik ke snížení stresu založeného na všímavosti. MBSR je klinicky standardizovaná metoda, která využívá zaměření pozornosti na aktuální prožitky a rozvoj povědomí o vnímaných procesech uvnitř sebe i podnětech z okolí s inkorporací meditačních technik a důrazem na psychosomatiku. Koncept mindfulness cílí na vyhnutí se destruktivním nebo automatickým návykům a klade důraz na pozorování bez reakce či vyhodnocování (American Psychological Association, 2018). Jednotlivé přehledy (Kriakous et al., 2020) i metaanalýzy (Grossman et al., 2004; Khoury et al., 2015) provedené ke zkoumání účinku MBSR na základě výsledků potvrzují benefity při snižování stresu, deprese i úzkosti. Praktikování mindfulness a osvojení si jednotlivých technik pomáhá jedincům se soustředit v přítomném momentu a zabraňuje psychologické ruminaci, tedy nutkavému zaobírání se určitým problémem či situací, které je obvykle doprovázeno s negativními myšlenkami či úvahami.

Výhody využití technik kognitivně behaviorální terapie při stresu jsou velmi aktuální, jelikož jedním z hlavních principů je zaměření se na identifikaci negativních myšlenek a jejich nahrazení pozitivnějšími či pro jedince výhodnějšími. Tímto způsobem je pracováno se změnou myšlenkových vzorců a chování, které ke stresu přispívají a jsou stavěny na teorii, že způsobem jakým o stresorech přemýšlíme, můžeme změnit způsob, jakým na ně reagujeme.

Přestože studie srovnávající MBSR a KBT (Abbasi et al., 2018) uváděla mindfulness strategie více efektivní, potvrzuje účinnost obou přístupů. Další výzkumy kognitivně behaviorálních terapií (Nakao et al., 2021) také potvrzují efektivitu při snižování stresu a zlepšení mentálního nastavení jedince napříč různými demografickými skupinami (González-Valero et al., 2019) (Hopkinson et al., 2018) (Sahranavard et al., 2019).

Jedním z modelů kombinující mindfulness a kognitivně behaviorální přístup je ACT, neboli acceptance and commitment therapy. ACT je transdiagnostický přístup třetí vlny kognitivně behaviorální terapie zaměřený na přijetí svých myšlenek a hodnot jedince a na nich založeného jednání (Hayes et al., 2011). Přístup pracuje i s rozvojem osobní resilience, což je benefitujícím faktorem zvláště v profesích náročných na psychiku. Tento směr spadá pod kognitivně behaviorální směry, které jsou doporučované Světovou zdravotnickou organizací a prokázán jako efektivní aktuálně provedenými metaanalýzami (Prudenzi et al., 2021; Unruh et al., 2022). V přístupu ACT terapie je zdůrazněna práce s přítomným momentem a realizace vědomých neunáhlených rozhodnutí. V této oblasti může být v kontextu policejních jednotek přínosem nejen policistům individuálně, ale i jako prostředek zvyšování kvality poskytovaných služeb při zásazích.

Stres optikou transakčního přístupu a copingu na pracovišti (Dewe & O'Driscoll, 2002) naznačuje, že stres vzniká z interakce mezi jednotlivci a jejich prostředím a je vnímán jako proces zahrnující copingové mechanismy a mechanismy hodnocení. Podle této předložené myšlenky jednotlivci hodnotí náročnost situace ve fázi primárního hodnocení a ve fázi sekundárního hodnocení ji porovnávají se svou schopností se s ní vyrovnat, což poté může vést ke stresovým situacím. I v této studii je kladen důraz na dynamickou povahu stresu a jeho individuální vnímání. V návaznosti (Dewe et al., 2010) představují strategie v podobě intervencí ke zvládnutí stresu na pracovišti. Intervence jsou odstupňované podle vyhodnocení stresové situace. Primární intervence mají preventivní charakter a zaměřují se na snížení

počtu stresorů. Sekundární intervence jsou kombinovatelné dle potřeby jako preventivní i reaktivní. K sekundární intervenci dochází při potřebě upravit reakci jedince na stresor. Tedy implementovat kroky vedoucí k vyřešení problému nebo k lepší adaptaci jedince na situaci. V praxi tyto kroky mohou představovat například školení efektivní komunikace, trénink resilience, kurz mindfulness či zlepšení schopnosti time managementu jedince. Terciární intervence mají pouze reaktivní povahu a kladou si za cíl minimalizovat dopady vzniklé neošetřeným stresem v podobě poradenství či asistenčních programů (Zernerová, 2024).

Zvládání stresu je klíčové pro různé aspekty života i pro výkon policejní práce. Organizační podpora, sociální podpora či edukace v dostupných strategiích zvládání stresu může významně ovlivnit jeho úroveň a celkový dopad na duševní zdraví. Efektivní zvládání stresu může vést k lepším rozhodovacím schopnostem, lepší výkonnosti a snížení rizika psychosomatických onemocnění. Z tohoto důvodu je zásadní edukace v oblasti vypořádávání se se stresem a v oblasti pracovišť zavádět účinné strategie na podporu celkového zdraví a well-beingu.

2.2.Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je identifikován jako dlouhodobá reakce na chronicky působící emocionální a mezilidské stresory v zaměstnání, které narušují osobní i sociální fungování (Maslach & Leiter, 2016), doprovázené emočním nebo duševním vyčerpáním se sníženou výkonností a motivací. Syndrom vyhoření je nejčastěji pozorován u pomáhajících profesí (American Psychological Association, 2023), kdy jsou zaměstnanci neustále vystavováni stresu bez adekvátní možnosti odpočinku. Jedenáctá revize mezinárodní klasifikace nemocí definuje vyhoření jako nezvládnutý stres na pracovišti projevující se energetickým vyčerpáním, duševním pracovním odstupem s možnými pocity negativismu vůči zaměstnání a pocity nedostatečného osobního úspěchu (Světová zdravotnická organizace, 2022).

Výše uvedené symptomy lze shrnout do tří základních dimenzí, kterými je emoční vyčerpání, depersonalizace a snížené vnímání vlastní kompetence. V oblasti výzkumu policejního prostředí se právě emoční vyčerpanost jevila jako hlavní faktor přispívající k vyhoření (Burke & Deszca, 1986). Policisté spadají do skupiny se zvýšeným rizikem vyhoření z důvodu vystavení stresovým situacím na každodenní bázi a vysokým požadavkům na výkon. V rámci národního průzkumu Norských policistů byly požadavky na práci

prediktorem pro všechny tři dimenze vyhoření (Martinussen et al., 2007). V průřezové studii s 1131 respondenty z řad policistů se u 87% prokázal organizační stres a téměř 11% vykazovalo pro syndrom vyhoření kritické hodnoty (Queirós et al., 2020).

Faktory ovlivňující celkové zdraví policistů a zvyšující riziko syndromu vyhoření je například i spánkový deficit a nepravidelnost spánkového režimu, který se může objevit v důsledku nočních směn v rámci služeb. Při výzkumu spánkových vzorců vojenských policistů byla zjištěna korelace mezi kvalitou spánku a syndromem vyhoření (Chaves & Shimizu, 2018).

Další oblast, kdy vyhoření může přímo ovlivnit výkon policistů je míra agresivního chování jako důsledek neošetřeného stresu. Studie od Cristiny Queirós a kolektivu (2013) pojednává o vztahu mezi vyhořením a agresivitou mezi policisty, zejména o tom, zda syndrom vyhoření může předvídat agresivitu. Z celkového šetření vyplývá, že vysoká úroveň depersonalizace a nízké pocity osobního úspěchu v rámci jsou primárními faktory spojenými s hněvem a agresivitou. Naproti tomu třetí dimenze vyhoření emočního vyčerpání vysvětlovala pouze 4% verbální agrese. Tato studie tedy jen zvyrazňuje důležitost ošetření vyhoření jak pro osobní well-being zaměstnanců policie, tak pro zajištění kvality poskytovaných služeb veřejnosti. Tato studie je přínosná také poukázáním na jev, jak významný vliv může mít pracovní prostředí na osobní charakteristiky jedincova chování.

Z výše uvedených strategií, kterými by mohlo docházet ke zvládnání stresu se ukázala být efektivní ACT terapie i v případě syndromu vyhoření v kontextu pracovníků zdravotních, sociálních i veřejných služeb. Ve srovnání několika studií zkoumajících účinnost ACT terapie byly prokázány statisticky významné účinky (Towey-Swift et al., 2022). Naopak využití MBSR se ukázalo být prospěšné pouze ve zvýšení úrovně mindfulness, ale bylo prokázáno neefektivní v léčbě vyhoření nebo zvýšení resilience (Kriakous et al., 2020).

Na základě dostupných zdrojů zabývající se problematikou syndromu vyhoření policejních příslušníků na území České republiky vyplývá, že délka praxe hraje roli v míře vyhoření. Šetření v rámci diplomové práce (Kovář, 2015) se vzorkem 94 policistů sloužících na obvodních oddělení ukázalo, že u příslušníků sloužících více než deset let byla průměrná hodnota vyhoření vyšší, než u kolegů jejichž praxe byla kratší než deset let. Závislost délky praxe na syndrom vyhoření byla také potvrzena v novějším zkoumání (Halbrštátová, 2021), kdy delší služební poměr znamenal vyšší skóre v syndromu vyhoření.

Ačkoliv jsou data v ČR omezená, výsledky zkoumající vzorek 210 policistů uvádějí poměr vyhoření mezi policisty 40%, přičemž celých 82% vykazovalo alespoň některé ze znaku vyhoření (Očenášková, 2007). Jako hlavní faktor zabraňující vyhoření na české populaci policistů je uváděna sociální podpora od rodin, přátel (Sívek, 2014) a také pozitivní vnímání atmosféry na pracovišti (Kovář, 2015). Další faktory byly uváděny i organizační vlivy a dostatečná autonomie na pracovišti (Sívek, 2014), což je v souladu se základními zjištěními o syndromu vyhoření.

2.3. Post traumatická stresová porucha

Posttraumatická stresová porucha, neboli post-traumatic stress disorder je onemocnění spadající podle MKN-10 (2019) do poruch vzniklých v reakci na těžký stres, začínající jako opožděná nebo protahovaná odpověď na stresovou událost. Může však být způsobena i probíhajícím traumatem nebo neustálému vystavení těmto situacím s latentním nástupem po traumatu v rozmezí od několika týdnů do několika měsíců. Post traumatická stresová porucha může ovlivnit různé aspekty života jedince, jako jsou například: vztahy, pracovní výkon i každodenní fungování. Policisté jsou vystaveni vyššímu riziku vzniku posttraumatické stresové poruchy (dále jen PTSD) kvůli povaze jejich práce, která zahrnuje vystavení traumatickým událostem téměř v každodenní frekvenci, kdy i výzkumy potvrzují, že PTSD se u policistů vyskytuje ve vyšší míře než v běžné populaci (Soomro & Yanos, 2019).

Problematika výskytu PTSD mezi jedinci pracujícími u policejních složek je podrobována výzkumu již od 70. let minulého století. Studie (Gersons, 1989) reportovala prevalenci symptomů po střelbě nebo jiných traumatických událostech, kdy 46 % policistů zapojených do vážných střeleckých incidentů v rozmezí let 1977 až 1984 splnilo kritéria DSM-III pro diagnostiku PTSD. Průzkum provedený v rámci britské policie zjistil, že prevalence PTSD byla téměř pětkrát vyšší než u běžné britské populace. Téměř každý pátý policista a zaměstnanci vykazovali příznaky odpovídající buď PTSD nebo komplexního PTSD. (University of Cambridge, 2019).

Pozdější výzkum (Hartley et al., 2013) uvádí, že z celkového zkoumaného vzorku 359 policistů, v průměru 80% z nich uvedlo, že v posledním měsíci prožili traumatickou událost. Důvodem zvýšeného rizika vzniku PTSD může být také nedostatečné preventivní chování. Jedním z protektivních faktorů zamezujícím vzniku PTSD je například sociální podpora

(Campodonico et al., 2021) a lepší sociální fungování s kolegy (Yuan et al., 2011). Nicméně z dosavadních poznatků vychází, že když jsou policisté vystaveni traumatu, často si ho nepřiznají (Gersons, 1989), nebo upozadí vyhledání profesionální pomoci. V článku zabývající se efekty post - traumatu u policejních příslušníků jsou uvedeny poznatky z průzkumu mezi 421 policejními strážníky, které ukazují, že policisté s největší pravděpodobností hledali pomoc u přátel, nebo rodiny a to pouze v případě, že mezi nimi byl silný vztah (Heffren & Hausdorf, 2014).

Symptomy PTSD u policistů je spojeno s různými faktory před, během a po traumatické události. Mezi ochranné pretraumatické faktory jsou zahrnuty například strategie zvládnání emocí, peritraumatickými aspekty souvisejícími s rozvojem PTSD byla identifikována fyzická a emoční reakce při vystavení traumatu a mezi posttraumatické prvky, ovlivňující průběh, či rozvoj poruchy bylo zařazeno hledání psychologické podpory, asistenční programy i akutní stresová porucha (Marchand et al., 2015).

Diagnostická kritéria pro PTSD zahrnují expozici traumatu, intruzi; například v podobě živých a znepokojivých vzpomínek na traumatickou událost, vyhýbavost vůči pocitům a činnostem, negativní změny kognice a nálady, noční můry, změny v aktivitě, zesílené úlekové reakce a nespavost v rozsahu trvání déle než jeden měsíc (MKN- 10). Všechny tyto projevy negativně působí na osobní well-being člověka a negativně ovlivňují i pracovní výkon. Jsou obzvláště problematické při výkonu policejní práce, kdy je důležitým aspektem rozhodování v jednotkách vteřin a může tak být ohrožen jedinec i veřejnost.

Samotné symptomy i vystavení stresorům může mít vliv na rozhodovací procesy. Ze studie (Covey et al., 2013) vyplývá, že důstojníci disponující vyšší úrovní PTSD, měli větší aktivaci mozku v oblastech souvisejících s rapidním rozhodováním a symptomy měly vliv na systémy frontální kognitivní kontroly. Policisté s PTSD vykazovali ve výzkumech nižší kognitivní výkon v několika oblastech, zejména ve výkonných funkcích, verbálním učení a paměti (Wagner et al., 2020). Tyto kognitivní a behaviorální změny mohou pak výrazně ovlivnit kvalitu života jedince i sociální chování (Hofer et al., 2021)

Pro úspěšné zvládnutí je zdůrazněna důležitost včasného zahájení a diagnostiky. Americká psychologická asociace (2020) doporučuje intervence na principech kognitivně behaviorální terapie, nebo v kombinaci s psychodynamickým zaměřením ve zkrácené eklektické terapii.

Doporučení souhlasí s výsledky prvních studií (Gersons, 1989) o této problematice i ve využití medikace pro některé případy za účelem zmírnění symptomů. Pozitivní vliv kognitivně behaviorální terapie potvrzují i další studie (Kar, 2011).

V článku z *International Journal of Emergency Mental Health*, který zkoumal vztah mezi symptomy PTSD a frekvencí, aktuálností a typem traumatických událostí specifických pro policii. Autoři zjistili, že četnost některých typů traumatických událostí je spojena s vyšším skóre PTSD u žen, zatímco u mužů je s vyšším skóre spojena aktuálnost, kdy viděli místo činu nebo oběť napadení (Hartley et al., 2013). Na základě těchto zjištění by policejní psychologové mohli pracovat s jednotlivými členy policie odlišně tím, že by zohlednili odlišné reakce na vystavení traumatickým situacím související s policejní prací.

3. Psychohygiena a psychologická péče o příslušníky Policie ČR

Jak již bylo uvedeno v předchozích kapitolách, péče o duševní zdraví je pro udržení osobní psychické pohody naprosto zásadním aspektem a stav psychické vyrovnanosti se odráží i na kvalitě práce jakou člověk vykonává (Jones et al., 2010). Ve výkonu policejní profese je o to více kladen důraz na psychickou i fyzickou způsobilost jedince, z důvodů možných následků vůči širší veřejnosti. Úroveň a kvalita psychologické péče o sebe, se odráží v celkovém fungování a ovlivňuje kognitivní i emocionální stránku. Významný dopad má i na naše chování, rozhodovací schopnosti i dovednost zvládat stres.

V policejní kultuře je tato problematika často stigmatizována a zabraňuje tak jedincům vyhledat pomoc (Newell et al., 2021; Turner & Jenkins, 2018), či se tímto tématem zabývat, a to i v případech, kdy by bylo vhodné psychologickou pomocí vyhledat. Toto stigma může vést k nedostatečnému ošetření a nedostatečné léčbě duševních problémů, či přispět k rozvoji výše zmíněných poruch (Soomro & Yanos, 2019).

3.1. Dostupná psychologická péče

V tomto specifickém a náročném pracovním prostředí jsou benefity psychologické péče zřejmé. Přístup k psychologické pomoci v práci a vytváření podpůrné sítě pro jednotlivce není jen benefitem pro zaměstnance, ale v policejní sféře i zásadní aspekt efektivního fungování útvaru. Snadný přístup k psychologické péči hraje zásadní roli v péči o duševní zdraví a snížení pracovního stresu.

V České republice je možnost psychologické péče v rámci PČR zřizována pod záštitou Ministerstva vnitra a je určena příslušníkům policie, jejich blízkým osobám i občanským zaměstnancům těchto dvou institucí zcela bezplatně (Vymětal, 2010). Systém psychologické péče je rozdělen do tří hlavních služeb, které lze využít jednorázově či v návaznosti. Těmi je anonymní telefonní linka v krizi, systém kolegiální podpory a všechny služby policejních psychologů. Poskytování psychologické péče je stanoveno v rámci péče o zaměstnance zákonem č.361/2003 Sb., O služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů

Stejně jako u jiné psychologické péče jsou pracovníci těchto nabízených služeb vázáni mlčenlivostí, linka v krizi i služby policejních psychologů jsou založena na principu anonymity. Terapeut je však vždy povinen nahlásit případy, ve kterých by mohli být vážně

ohroženy další osoby a vztahuje se na ně oznamovací povinnost i povinnost překazit trestný čin, zřízena trestním zákoníkem §367 a §368. V případech, kdy obsah nespadá po nějakou z těchto výjimek, není sdělován nadřízeným.

Nejvýraznější složkou systému psychické podpory a psychologické péče jsou policejní psychologové. Ti jsou kromě poskytování své odbornosti v oblasti psychodiagnostiky u posouzení způsobilosti jedince zodpovědní i za posuzování uchazečů v průběhu přijímacích řízení. Poskytují poradenství, zajišťují rozvoj pracovníků, edukaci, poradenství i odborné konzultace s blízkými policejních příslušníků a případně mohou poskytovat i psychoterapie. Řada policejních psychologů působí také v pomoci obětem trestných činů, pomáhá při policejním výslechu, kdy zároveň mohou dohlížet i na jeho správné vedení. Asistují při sdělování choulostivých zpráv, profilaci pachatelů nebo v průběhu vyšetřování trestné činnosti. Policejní psychologové jsou zároveň tvůrci systému této psychologické péče a aktivně udržují vzájemnou spolupráci všech složek.

Anonymní linka pomoci v krizi je k dispozici 24 hodin denně, každý den v roce a je přístupna i pro širší veřejnost v případě zvláštních situací a mimořádných událostí. Činnost linky začala v roce 2002 z důvodu stále častějšího sebevražedného jednání z řad policistů i náročnější povaze prováděných zákroků (Vymětal et al., 2010). Krizová linka spadá pod uvedenou normu linek pomoc v krizi, které je nutné akreditovat Ministerstvem práce a sociálních věcí České republiky a jako intervenční zde mohou pracovat pouze náležitě akreditovaní jedinci. Při využívání linky není veden žádný záznam o obsahu příchozích hovorů, hovory nejsou nahrávány a nezobrazuje se číslo volaného. Informace zjištěné během nich nesmí být využity pro přezkoumání osobnostní způsobilosti policisty, vnitřní kontroly nebo inspekční šetření (Vymětal et al., 2010). Zaznamenána je pouze délka hovoru, obecný popis povahy rozhovoru s důrazem na zachování anonymity, pro účely výroční zprávy o činnosti linky, kdy výsledné statistiky mohou opět sloužit jako ukazatel duševního rozpoložení policejních sborů. Hlavní výhodou krizové linky zřizované policií je znalost policejní práce a tak i lepší orientace v problematice, případně i neformální policejní mluvě, než by byli schopni poskytnout pracovníci veřejně dostupné krizové linky. To může poskytnout i snadnější komunikaci jedincům využívajícím tuto službu.

Dříve fungovala na území České republiky i **Posttraumatická intervenční péče, která** úzce spolupracovala s krizovou linkou. Nyní ji ale plně nahradila činnost krizové linky s kombinací poskytované kolegiální podpory. Tento systém péče byl nastaven na pomoc s vyrovnávání se mimořádnou zátěží na psychiku, které čelí policisté v práci. Hlavním cílem bylo minimalizovat rizika, vytvářet základy pro prevenci a podporovat rozvoj resilience příslušníků záchranných sborů. Pomoc zde podobně jako u krizové linky poskytovali akreditovaní pracovníci z řad policistů, policejních psychologů, občanských zaměstnanců i zaměstnanců PČR a MV (Vymětal et al., 2010). Tato služba byla plně nahrazena v roce 2016 Pokynem policejního prezidenta, kdy vznikl systém kolegiální podpory (Karbanová, 2019).

Tento **systém kolegiální podpory** v oblasti psychologické péče je běžně označován převezením z anglického jazyka jako „peer support.“ Peer podporu lze definovat jako systém poskytující podporu od spolupracovníků, či vrstevníku na základě sílených zkušeností. Cílem je podpora komunikace a duševního zdraví, snížení izolace a poskytnutí vzájemné emocionální podpory i vytvoření bezpečného prostoru, kde se jednotlivci mohou propojit a získat pomoc při zvládání různých problémů. Právě díky sdíleným podobným zkušenostem mohou kolegové, tzv. „peeři“ nabídnout vhodné povzbuzení, porozumění a empatii pro situaci. I tato činnost musí splňovat zásady mlčenlivosti a podléhat supervizi k zajištění správného fungování.

Peerem se může stát kdokoliv z řad policistů, který projde školením korigovaným vedoucím policejním psychologem či pověřeným krizovým interventem. Nutno upřesnit, že tento systém kolegiální podpory není náhražkou za ostatní psychologickou péči, ale její přístupnější a méně formální obdobou. Školení nutné k výkonu kolegiální podpory probíhá v rozsahu 24 výukových hodin, z kterých je větší část věnována zaměřením na praktický styl výuky, zahrnující modelové situace, kazuistiky i videoukázky a osm hodin teoretických základů. Do školení je zahrnutý i blok věnující se psychohygieně a práci se sebou samým, kdy probíhá nácvik relaxačních technik i informační rámec ohledně problematik jako je post traumatická stresová porucha a syndrom vyhoření (Karbanová, 2018).

3.2. Stigmatizace duševního zdraví v policejní kultuře

Povaha policejní práce často vyžaduje, aby jedinci potlačovali své emoce, což vede ke kultuře, kde je hledání pomoci v otázkách duševního zdraví stigmatizováno. V oblasti

vymáhání práva je tradičně oceňována síla, odolnost a soběstačnost, což může vytvářet překážku pro jedince, aby uznali zranitelnost nebo hledali podporu duševního zdraví.

Článek zabývající se duševním zdravím policistů (Porter & Lee, 2023) na základě výsledků kvalitativního průzkumu potvrzuje, že policejní kultura může přispívat k problémům s duševním zdravím. Účastníci zdůraznili, že reakce na traumatické incidenty byly považovány za součást jejich práce a zvládnání stresu a traumatu bylo považováno za neodmyslitelný aspekt práce policisty. Policisté cítili potřebu potlačovat své emoce, aby se vyhnuli stigmatizaci ze strany kolegů a často považovali za náročné diskutovat o svých zkušenostech i s rodinou a přáteli, jelikož nemohli rozumět čím si prochází, což vedlo k pocitům izolace. Účastníci zdůrazňovali důležitost propojení s kolegy podobného postavení pro porozumění a podporu. Výzkum podtrhuje potřebu řešit stigma obklopující duševní zdraví při profesích vymáhajících právo a podporovat kulturu, která podporuje otevřené diskuse. Stigmatizace byla identifikována jako jedním z prediktorů post traumatické stresové poruchy u policistů (Soomro & Yanos, 2019).

Tato problematika v donucovacích orgánech může vést k nedostatečnému nahlašování problémů s duševním zdravím, zvýšenému riziku syndromu vyhoření, zneužívání návykových látek a v krajních případech i k sebevraždám mezi policisty. Autoři zabývající se problematikou policejních sebevražd (Chae & Boyle, 2013) naznačují, že k této skutečnosti přispívá více rizikových faktorů, které spolupůsobí a zvyšují pravděpodobnost sebevražedných myšlenek mezi policisty. Mezi klíčové aspekty přispívající k tomuto riziku patří právě organizační stres, traumata z kritických incidentů, problémy ve vztazích a problematická konzumace alkoholu. Na řešení těchto organizačních i provozních stresorů a jaký mají vliv na osobní well-being upozorňuje i předešlá studie (Porter & Lee, 2023).

Podle K. Papazoglou et al (2021) vyhledání podpory v oblasti duševního zdraví může mít negativní důsledky pro pracovní prostředí policisty kvůli systémové a organizační stigmatizaci, která je s ním spojena. Policisté se mohou obávat, že vyhledání pomoci by mohlo ovlivnit jejich jistotu zaměstnání, povýšení a možnosti zařazení, a může vyvolat strach z následků, nebo to, že budou považováni za slabé a neschopné zvládat svou práci. To může podle článku vést k nedůvěře v kolegy, nevyhledávání potřebné podpory a větší izolaci. Autoři dále navrhují, že vytváření pozitivního pracovního prostředí, které podporuje odolnost,

povzbuzuje k vyhledání pomoci a normalizuje potřebu péče o sebe, může zmírnit strach a stigma spojené s vyhledáním podpory v oblasti duševního zdraví.

Ve studii zabývající se přímo postoji ohledně vyhledávání psychologické pomoci a stigmatem panujícím v policejních složkách (Grupe, 2023) autor zmiňuje, že pro destigmatizaci na pracovištích je zapotřebí zaměřit se na změnu v přístupu samotných policistů, namísto celé policejní kultury. Jetelina a kolektiv (2020) reportují z provedeného výzkumu, že ačkoli jen málo policistů vyhledá léčbu, mají zájem vyhledat pomoc, zejména ti, kteří mají sebevražedné myšlenky nebo sebepoškozování. V diskusi autor odkazuje na zaměření se provádění povinných pravidelných schůzek pro všechny policisty ve výkonu služby. Tak by se zamezilo stigmatu, že člověk jde na takové schůzky pouze v případě, že má problém, ale schůzka by byla vnímána jako běžná kontrolní záležitost.

Kromě potlačování diskuse o duševním zdraví ze strachu stigmatizace ze stran kolegů, může být dalším důvodem neochota o nich mluvit z důvodů odebrání služební zbraně, či ukončení služebního poměru. Jak bylo nastíněno v předchozích kapitolách, pro výkon služby v rámci policie musí být člověk zdravotně způsobilý z hlediska fyzické i psychické stránky.

Na území České republiky policejní oddělení fungují pod záštitou policejního prezidia a řídí se kromě zákoníku a jiných běžných písemností spojených s policejní praxí i tzv. „závazným pokynem policejního prezidenta.“ Závazný pokyn policejního prezidenta (ZPPP) je souhrn aktuálně platných předpisů, které upravují činnost odboru vnitřní kontroly Policie ČR. Jednou z podmínek, kdy se jedinci odebere služební zbraň je právě i zhoršený psychický stav. Přesná formulace této podmínky (ZPPP č. 156/2008) ustanovení zní:

Zbraň se odebere policistovi v případě jiných závažných důvodů, zejména je-li jeho schopnost k výkonu služby snížena nemocí, rozrušením nebo psychickým stavem vzbuzujícím obavu ze sebepoškození, požitím alkoholických nápojů nebo jiných návykových látek, omamných nebo psychotropních látek a léků.

Ačkoliv jsou tato opatření pochopitelná v rámci zajištění bezpečnosti pro veřejnost i pro člověka, který nemusí být psychicky způsobilý mít u sebe zbraň. Strach z těchto opatření může přidávat ke stigmatizaci mluvit o duševních problémech. Ačkoliv etický kodex o poskytované psychologické péči v rámci Policie (Vymětal et al., 2010) vylučuje přezkoumání

osobnostní způsobilosti na základě využití služeb, může být v konfliktu s oznamovací povinností, kdy jsou kvůli těmto skutečnostem ohroženy na zdraví jiné osoby. Integrace školení a výcviků s cílem edukace o duševním zdraví, poskytování poradenských služeb a podpora jednotlivců k diskusi o psychickém zdraví je vhodný způsob k eliminaci překážek při hledání pomoci.

Doporučení větší sociální i psychologické podpory pro příslušníky policie a zvážení nových podob policejních výcviků, které budou více zaměřené na přípravu policistů v otázkách duševního zdraví, včetně emoční inteligence je doporučováno i na základě výsledků ze zahraničních studií (Queirós et al., 2020).

3.3.Psychohygienu

Pro jasné porozumění této práce je důležité definovat co je psychohygienu. Psychohygienu můžeme vymezit jako souhrn praktik a návyků zaměřených na udržení duševní a emocionální pohody, kdy je zdůrazněno chování, které pozitivně přispívá k našemu psychickému zdraví. Psychohygienu, neboli duševní hygiena je tedy soubor osvědčených postupů a činností, rozdílných pro každého jedince, které podporují jeho well-being a zvyšují odolnost vůči stresu a jiným negativním vlivům z okolí. Vymětal (2004) popisuje psychohygienu jako nástroj pro udržení psychického zdraví.

Ivanovich Boltivets (2022) definuje psychohygienu jako dosažitelný standard založený na individuálním standardu duševního zdraví jedince. Popisuje tento soubor návyků jako jedincovu osobní duševní kulturu determinující a odrážející způsob jeho života. Osobní duševní hygiena je proměnlivá v čase, kdy nejsou striktně stanoveny dané postupy, naopak člověk je zcela autonomním řídicím centrem a funguje spíše na principu seberegulace.

Jelikož cílem psychohygieny je udržet a rozvíjet osobní well-being, je nutné porozumět také tomuto konstrukt. Americká psychologická asociace (2018b) označuje well-being jako stav spokojenosti a štěstí s nízkou úrovní distresu, celkově dobrého fyzického a duševního zdraví a pozitivně laděným pohledem na život. Na základě dostupné literatury Dhanabhakya & Sarath (2023) shrnují 7 základních komponent well-beingu, kterými jsou pozitivní emoce, autonomie, pozitivní vztahy, nízká úroveň negativních emocí, smysl života, životní spokojenost a osobní růst. Smyslem psychohygieny je tedy provádět takové činnosti, které pozitivně ovlivňují tyto dimenze a pomáhají člověku k dosažení stavu celkové spokojenosti.

Psychohygienické návyky nelze zaměňovat za copingové mechanismy. Psychohygienické návyky jsou ustálené operace, individuální pro každého jedince, někdy až rutinního rázu, které jsou součástí jeho životního stylu a podporují udržení emoční rovnováhy stejně jako spokojenosti. Psychohygienu chápeme jako proaktivní přístup k duševnímu zdraví, kdy jedinec individuálními postupy pečuje o svůj well-being a tím buduje i svou odolnost.

3.4.Copingové mechanismy

Copingovými mechanismy rozumíme strategie a chování, které jednotlivci pomáhají zvládnout vystavení stresu a snižovat napětí v dané situaci. Do těchto mechanismů zařazujeme vědomé i nevědomé úkony, které dále můžeme dělit na zdravé a maladaptivní copingové strategie. Mezi běžné, zdravé prospěšné mechanismy zvládnání působícího stresu patří například fyzická aktivita, relaxační techniky, aktivní sociální zapojení, humor a vyhledání sociální podpory, případně psychologické pomoci. Pod maladaptivními copingovými mechanismy si můžeme představit například nadměrnou konzumaci alkoholu, vyhýbání se situaci, sociální izolace a v závažnějších případech i zneužívání jiných návykových látek. Jakékoliv vědomé copingové mechanismy lze zařadit do psychohygieny jedince, zatímco neuvědomované copingové chování je spíše automatická reakce. Účinnost mechanismů se může lišit v závislosti na jednotlivci a konkrétních okolnostech, kterým je vystaven.

Copingové mechanismy jsou z hlediska chování jednotlivce děleny na čtyři hlavní kategorie. Coping zaměřený na problém, coping zaměřený na emoce, coping zaměřený na význam a coping zaměřený na vyhledávání podpory (Algorani & Gupta, 2023) (Baqtayan, 2015). Nejběžnějším copingovým mechanismem mezi policejními složkami je coping zaměřený na problém, kdy je pozornost přesunuta na příčiny stresu a kroky nutné k jejich odstranění, případně je přesunuta pozornost na vyřešení situace, spíše než na zvládnutí emocí. Coping zaměřený na emoce se zaměřuje na redukci negativních emocí, které v souvislosti se stresovou situací vznikly. Tady jedinec často používá jím osvědčené strategie intuitivním způsobem jako je například humor, přerámování apod. V copingu zaměřeném na význam je využíváno kognitivních schopností k porozumění celé situaci a hledání hlubších spojitostí. Sociální coping, neboli coping zaměřený na vyhledávání podpory využívá svého sociálního okolí k získání emoční opory i porozumění.

Důležitost osvojení zdravých copingových mechanismů je v policejní práci velmi podstatná. Jak bylo v předchozích kapitolách předloženo, policisté čelí každý den vyšší míře stresových situací než běžná populace a v případě maladaptivního copingového chování je vysoce ohroženo jejich zdraví. Využití copingové strategie souvisí podle Dewe (2010) i na individuálním vnímání, kdy bere v potaz dynamickou povahu stresu. Zvolení copingové strategie tedy souvisí s tím, jak je situace vnímána. Podobnou myšlenku prezentuje i Luke Seaward (2017), kdy zdůrazňuje důležitost kognitivního hodnocení při zvládnutí stresu. To zahrnuje rozpoznání a změnu negativních myšlenkových vzorců, které mohou přispívat ke stresu. Tím, že se naučíme přerámovat své myšlenky a vnímání, můžeme snížit dopad stresu na náš život.

V policejním prostředí stres není vždy problémem k řešení, naopak využití stresu může být po vzoru Selyeho (1974) policistům k užitku. Namísto distresu je možno stres vnímat jako eustres, kdy pocíťovaný stres může policistům pomoci větší aktivizace do výkonu a nebýt asociován s nepříjemnou emocí.

Mnoho policistů vlivem policejní kultury přejde k maladaptivním copingovým mechanismům jako je vyhýbání se přátelům a rodině, potlačování emocí a také separace od veřejnosti, které vede k prohloubení pocitům izolace (Douglas & Gattens, 2022). Častým jevem studií je reakce na stresové události ve formě vyhýbavého chování a při řešení je coping zaměřený na dílčí kroky ke zvládnutí problému, spíše než na zvládnutí emocí (Queirós et al., 2020). Mezi nejběžnější copingové strategie policistů patří humor, pozitivní přerámování, plánování, ventilace, odpoutání se od problému, kdy značný podíl tvoří i maladaptivní strategie jako zneužívání návykových látek, popírání a sebeobviňování (Larson, 2021).

II. Empirická část

Empirická část této práce představí způsob sběru a analýzy dat provedených za účelem zodpovězení výzkumných otázek položených na začátku práce. Empirická část je rozdělena do dvou na sebe navazujících částí, kdy každá je podrobněji popsána v páté kapitole Metodika. První část tvoří kvalitativní šetření s následným použitím tematické analýzy pro zodpovězení hlavní výzkumné otázky a v druhé části je následně popsána a využita metoda diskurzivní analýzy jako doplňková metoda pro poskytnutí podrobnějšího vhledu do problematiky péče o duševní zdraví policistů a zasazení zjištění z první části do kontextu.

V této části bude představen výzkumný problém, cíle výzkumu i veškeré materiály a postupy použity při výzkumu. Budou popsány výzkumné otázky i metodika použita při sběru a vyhodnocování dat. Závěrem budou prezentovány výsledky provedených analýz.

4. Cíl výzkumu

Cílem této práce je zmapovat psychohygienické návyky členů PČR a strategie využívané ke zvládnání pracovního stresu spojeného s výkonem profese a prozkoumat jak profese ovlivňuje pracovní i osobní život dotazovaných osob. Dále jakými diskurzivními mechanismy přispívají dotazovaní příslušníci ke stigmatizaci využívání psychologické pomoci v policejním prostředí. Cíle výzkumu jsou koncipovány tak, aby poskytly nové poznatky v této oblasti, na kterých lze dále stavět ve výzkumu i v praxi a umožnily hlubší vhled do problematiky a porozumění sociální realitě zaměstnanců policejních sborů.

Pro systematický přístup jsou cíle rozděleny na jednotlivé části. První část se bude zaměřovat na identifikaci psychohygienických návyků a používaných strategií prostřednictvím rozhovorů, kdy dalším krokem bude zjistit jakým způsobem výkon profese ovlivňuje osobní život členů PČR. Druhá část si klade za cíl zjistit jakými diskurzivními mechanismy přispívají dotazovaní příslušníci ke stigmatizaci vyhledání psychologické pomoci v policejním prostředí.

4.1. Výzkumné otázky

Výzkumné otázky byly stanoveny na základě výše zmíněných cílů. K povaze dvojitého kvalitativního šetření byly stanoveny pro každou část zvlášť. Pro první část zabývající se

psychohygienickými návyky, zvládnání stresu a vlivem na jedincův well-being byly stanoveny tři dílčí výzkumné otázky.

1. Jaké dlouhodobé návyky policisté vykonávají pro udržení psychické pohody?
2. Co pomáhá policejním příslušníkům při vystavení stresovým situacím?
3. Jaký má výkon profese vliv na osobní život?

Pro druhou část výzkumu byla stanovena výzkumná otázka na základě přečtené literatury a konzultace týkající se specifických fenoménů v policejním prostředí s vedoucí práce. V souvislosti s primárním zkoumaným tématem psychohygieny byla pozornost zaměřena na využívání dostupné psychologické péče na policejních pracovištích, kdy středem zájmu bylo zjištění postojů dotazovaných policistů ohledně psychologické pomoci a jakými prostředky dotazovaní policisté případně přispívají ke stigmatizaci péče o duševní zdraví. Na tomto základě byla vytvořena hlavní výzkumná otázka druhé části.

1. Jakými diskurzivními mechanismy, přispívají dotazovaní příslušníci ke stigmatizaci vyhledávání psychologické péče?

5. Metodika

5.1. Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořil 9 příslušníků PČR sloužících na obvodních odděleních.

Soubor tvořily z 33,3 % ženy (n = 3) a z 66,7 % muži (n =6). Průměrný věk byl 22,6 let kdy nejvyšší dosažený věk byl 24 let a minimální 20 let. Délka služebního poměru zahrnuje i předešlou praxi u Policie ČR na jiných odděleních, na kterých někteří z účastníků soužili. Průměrná délka služby dotazovaných policistů byla 2,39 let (SD = 1,14). Nejdelší služební poměr byl 5 let a nejkratší doba zaměstnání u PČR činila 1,5 roku.

Tabulka 2 Základní vlastnosti výzkumného souboru

Descriptives		
	věk	délka služby
Mean	22.6	2.39
Median	23	2.00
Standard deviation	1.42	1.14
Minimum	20	1.50
Maximum	24	5.00

Pro validní zkoumání byli vybráni příslušníci z jednoho typu útvaru, aby disponovali shodnou náplní práce, ale z různých územních oddělení aby se zamezilo zkreslení, ke kterému by mohlo dojít v případě, že by soubor byl ze stejných územních oddělení. Obvodní oddělení patří k útvaru s nejširším spektrem vykonávaných činností v rámci policie a mají na starosti řešení záležitostí, kdy provádí úkony spojené s pácháním trestných činů, přestupků, hlídkovou činností i administrativních záležitostí. Z tohoto důvodu lze nejlépe zkoumat uplatňované strategie pro vyrovnání se stresem, jelikož se policisté dostávají do situacích kdy je zdroj stresu multifaktoriální. Také byl výzkumný soubor vybrán za předpokladu, že jedinci sloužící na obvodních odděleních budou používat více rozdílných návyků k udržení psychické pohody, než při vykonávání jednostranné práce. Kritériem pro zařazení do výzkumu byl zaměstnanecký poměr u PČR minimálně jeden rok se současným výkonem služby na obvodním oddělení.

V tabulce níže je přehledně znázorněn soubor účastníků, kde je uveden věk, pohlaví a délka služebního poměru u Policie České republiky (PČR). Uvedení místa výkonu služby není uvedeno u jednotlivých příslušníků z důvodů zachování anonymity. Výzkum byl prováděn s policisty z obvodních oddělení v Plzni, Ostravě, Karlových Varech, Sokolově a Berouně.

Tabulka 3 Popis výzkumného souboru

	pohlaví	věk	délka služebního poměru u PČR (v letech)
A1	žena	21	2
A2	muž	22	2
A3	muž	23	3
A4	muž	22	1,5
A5	muž	24	5
A6	žena	24	1,5
A7	žena	24	2
A8	muž	20	1,5
A9	muž	23	3

5.2. Výzkumné nástroje

Výzkum byl prováděn polostrukturovanými rozhovory pro obě části. Tato metoda byla zvolena protože umožňuje vyjádřit participantům postoje i osobní zkušenosti a je možné hlubší porozumění reality jedinců z daného výzkumného souboru. Z hlediska výzkumného účelu tento model také umožňuje udržovat rozhovor v předmětu zájmu zkoumané problematiky a dovoluje průběžné objasňování a argumentaci výpovědí. Před začátkem rozhovoru byli účastníci dotazováni na základní údaje jako je pohlaví, věk, délka služby a místo výkonu služby pro získání demografických informací o souboru (viz tabulka č. 3). Pro základní osnovu rozhovoru byl sestaven soubor otázek v 5 kategoriích potřebných pro zodpovězení výzkumných otázek první části. Jednotlivé kategorie spolu souvisí, nebo na sebe navazují. Z tohoto důvodu jsou některé otázky v jednotlivých kategoriích podobného rázu. Pokládání jednotlivých otázek nemělo striktní pořadí a odvíjelo se od aktuální povahy

rozhovoru. V průběhu rozhovorů byli účastníci vyzýváni k objasnění odpovědí, rozvedení tématu i argumentaci jejich odpovědí. Pro úplné zodpovězení vytyčených cílů i v druhé části výzkumného zájmu se 5. kategorie zaměřovala současně více i na pohled a postoje k využívání psychologické pomoci, aby bylo dostatečně prozkoumáno vnímání dotazovaných příslušníků v této oblasti.

Zkoumané kategorie společně se základními otázkami byly následující:

1. Vnímání práce

- Co obnáší tato práce?
- Jak byste ji charakterizoval?
- Vnímáte ji jako více stresovou, nebo klidnější?
- Jak vypadá Váš typický pracovní den?
- Jak se cítíte před zásahem? Jak se cítíte po zásahu?
- Jak se cítíte po příchodu z práce?

2. Hlavní stresory

- Co hodnotíte na této práci nejtěžší?
- Jaké jsou pro Vás největší stresory?
- V jaké sféře vnímáte největší stres? (při akci, ze strany vedení, kolektiv, administrativy?)
- Uvedl byste nějaké příklady, kdy v práci zažíváte stres?

3. Copingové mechanismy

- Jak se s tím vypořádáváte?
- Čemu přisuzujete, že Vás to nestresuje?
- Co Vám pomáhá v danou chvíli?
- Co děláte po zásahu ?
- Zažili jste nějakou situaci v práci, kterou hodnotíte jako náročnou? Co jste poté dělal?

4. Psychohygienu

- Co děláte v průběhu služby pro udržení si pohody?
- Co děláte po příchodu z práce?
- Co Vám pomáhá udržovat se v pohodě?
- Jak se vypořádáváte z dlouhodobého hlediska s náročnými situacemi v práci?

- Máte nějaké osvědčené techniky jak si mentálně odpočínáte?
- Když se necítíte dobře, co Vám obvykle pomáhá?

5. Postoje k psychologické pomoci

- Hledal jste si někdy informace jak zvládat stres? Jak se starat o duševní zdraví?
- Je dostupná nějaká psychologická pomoc na Vašem pracovišti?
- Využíváš některou z těchto služeb?
- Navštěvuješ psychologa soukromě? Nebo jiné psychologické služby?
- Jaký byste řekl, že panuje názor na využívání psychologa na Vašem pracovišti?
- Proč byste ho využil/ nevyužil?

Závěrem rozhovoru byla participantům poskytnuta možnost ještě k tématu a celému rozhovoru něco zmínit, opravit, upřesnit a případně doplnit.

5.3. Procedura

Před oslovováním participantů byla stanovena kritéria pro zařazení do výzkumného souboru. Kritériem bylo zaměstnání u Policie České republiky v minimální délce jeden rok, kdy současný výkon probíhá na obvodním oddělení, také v minimální délce jednoho roku. Účast na výzkumu nebyla omezena věkem, pohlavím či místem výkonu profese.

Nábor participantů probíhal záměrným výběrem podle stanovených kritérií. Z důvodů těžké přístupnosti k této uzavřené sociální skupině byla oslovena o pomoc při shánění participantů kolegyně z ročníku, pracující u PČR. Byla seznámena s cílem výzkumu a přibližné podobě jeho realizace i s kritérii pro výběr. Na základě osobních známostí oslovila policejní příslušníky splňující daná kritéria s dotazem, zda jsou ochotni se účastnit. Celkem bylo osloveno 14 policistů, kdy všichni projevíli zájem o účast. Po souhlasu s účastí a souhlasu o předání kontaktních informací byly předány kontaktní informace mé osobě, kdy jsem následně přes sociální sítě, či telefonní číslo kontaktovala dané policejní příslušníky s podrobnějšími informacemi o výzkumu a znovu se ujistila, zda zájem trvá.

Odpovědi se dostalo zpět od 12 z 14 oslovených policistů, kdy všichni souhlasili s účastí. Participantů byli informováni, že výzkum proběhne pravděpodobně v období ledna až března 2024 a budou znovu kontaktováni před tímto obdobím k domluvení přesných termínů k

uskutečnění rozhovorů. Byla znovu připomenuta informace, že tento souhlas není závazný a účast je zcela dobrovolná. Také byl nabídnut jiný způsob komunikace podle preferencí participantů, kdy všichni upřednostnili komunikaci přes sociální síť Instagram. Participantů byli znovu osloveni v lednu, kdy byli informováni o zpoždění uskutečnění rozhovorů z důvodu neobdržení vyjádření etické komise.

Vyjádření a souhlas k výzkumu byl etickou komisí udělen dne 13. března 2024. Vyrozumění o vyjádření bylo zasláno na email 19. března. Po udělení souhlasu etické komise byli znovu obeptáni participantů k dohodnutí termínu uskutečnění rozhovorů. V této fázi se nazpět neozval jeden participant a dva vyjádřili neschopnost nyní se na datu domluvit. Tyto dva participantů byli osloveni znovu v měsíci únor, kdy jeden odmítl účast z důvodů nemoci a jeden z participantů odstoupil od výzkumu z důvodu časové vytíženosti. S ostatními byli dohodnuty termíny rozhovorů, kdy některé byly uskutečněny osobně a některé z důvodů časových možností participantů byly uskutečněny online pomocí aplikace zoom. Všechny rozhovory byly uskutečněny v období od 20.března do 14.dubna roku 2024.

Z celkového počtu 14 oslovených jedinců, bylo uskutečněno 9 rozhovorů. Čtyři rozhovory proběhly osobně v Ostravě a Plzni. V obou případech bylo využito veřejných kavárenských prostor, kde bylo k dispozici dostatečné soukromí. Zbýlých pět rozhovorů bylo realizováno online formou, kdy účastníci měli možnost mít vypnutou kameru. Této možnosti využil pouze jeden participant. Všichni účastníci souhlasili s nahráváním zvukové stopy rozhovoru pro účely přepisu a následné analýzy. Rozhovory trvaly 45 až 60 minut. Vždy byla nabídnuta přestávka, tato možnost však nebyla v žádném z případů využita.

Při realizaci samotných rozhovorů byli účastníci vždy vyrozuměni před začátkem rozhovoru, že účast je dobrovolná a mohou kdykoliv v průběhu rozhovoru i výzkumu odstoupit. Dále bylo znovu připomenuto, čím se výzkum zabývá a ujistěno, že nebudu poskytovat tyto informace třetím stranám a všechna data budou anonymizována. Bylo objasněno, že výzkum je v rámci bakalářské práce a nemám ohlašovací povinnost v rámci policie, ani nejsem součástí jiných policejních útvarů. Účastníkům byl před rozhovorem ukázán informovaný souhlas a účastníci byli vyrozuměni s jeho obsahem. V případě osobního setkání byl podepsán na místě společně s kopií pro účastníka. V případě realizace rozhovorů online byl poslán k prohlédnutí v příloze, kdy byl udělen smluvní souhlas a následně podepsán buď elektronicky,

nebo účastníci souhlasili s vytisknutím souhlasu a posláním podepsané verze nazpět prostřednictvím skenu. Za účast ve výzkumu neobdrželi participanti žádnou finanční odměnu, nebo jinou kompenzaci. Každému bylo nabídnuto zaslání vyhotovené obhájené bakalářské práce v případě zájmu.

5.4. Použité analýzy

K analýze dat pro tuto práci byla v první fázi použita tematická analýza k identifikaci psychohygienických návyků a copingových strategií policejních příslušníků společně s cílem hlubšího porozumění zkušenostem v kontextu policejní práce a jejího vlivu na osobní well-being jednotlivce.

Po sběru dat ve formě polostrukturovaných rozhovorů, byl vytvořen dataset transkripcí všech audio nahrávek do textové podoby. Již v této fázi byla transkripce prováděna podrobněji se záznamem paraverbálních a neverbálních projevů pro pozdější použití datasetu k diskurzivní analýze. Následovalo seznámení s daty a vytvoření základního přehledu o významných rysech. Ve fázi kódování byly vybrány relevantní úseky textu k podrobnější analýze. Následně byly jednotlivé kódy seskupovány na základě opakujících se podobných kategorií. Tímto vytvořením základních skupin nejdůležitějších pro výzkumnou otázku, byly dále hledány souvislosti a jednotlivá pojitka napříč opakujícími se tématy, kdy byly hledány i výroky potvrzující jejich platnost. V závěrečné části pak interpretovány v kontextu této práce.

K zodpovězení druhého úseku empirické části byla použita jako doplňková metoda diskurzivní analýza, přesněji metoda kritické diskurzivní psychologie. Diskurzivní analýza byla použita k odhalení způsobu jakým je konstruována realita v otázkách duševního zdraví v této uzavřené sociální skupině, kdy přesněji bylo cílem zjistit jakými mechanismy dotazovaní policisté přispívají ke stigmatizaci vyhledání psychologické pomoci.

V případě této práce byla tato metoda použita pro hlubší prozkoumání výzkumného souboru, který není snadno dostupný veřejnosti. K analýze dat bylo využito stejných rozhovorů a datasetů jako k provedené tematické analýze. Obdobně došlo k seznámení se s textem, výběrem vhodných úseků a pojmenování vyskytujících se diskurzů. Následně byly identifikovány a pojmenovány jednotlivé repertoáry a subjektové pozice. Jednotlivé vztahy diskurzů k sociální realitě jsou v této práci zasazeny do kontextu zkoumaného vzorku a jsou interpretovány a reflektovány v kontextu této práce.

5.5. Etika výzkumu

Pro uskutečnění výzkumné části byl vypracován informovaný souhlas a zaslána žádost etické komisi před zahájením samotného sběru dat. Informovaný souhlas obsahoval informace o výzkumu a seznámení s výzkumnými cíli. Z hlediska potvrzení účasti ve výzkumu jednotlivci podepisovali, že jsou seznámeni s cíli výzkumu a dobrovolně souhlasí s účastí bez nároku na odměnu či náhradu na základě výstupu zveřejněných dat. Účastníci byli vyrozuměni a ujištěni, že všechna data budou anonymizována a za těchto podmínek souhlasí s jejich zveřejněním. Před samotnými rozhovory byli účastníci vyrozuměni o obsahu informovaného souhlasu (příloha 2) a byl jim poskytnut prostor na dotazy.

Uskutečněné rozhovory byly se svolením účastníků nahrávány pro výzkumné účely a přepisy uskutečněny pro následnou analýzu. Nahrávky nebyly zpřístupněny třetím stranám a byly uloženy zaheslované v osobní složce na soukromém počítači. Anonymizace dat byla provedena při přepisu do textové podoby, tak aby údaje umožňující identifikaci neexistovaly v přepsaném textu. Po přepsání do textové podoby byli nahrávky smazány.

Sběr dat byl zahájen až po schválení etické komise. Etické komisi byla odeslána žádost o etické posouzení s podrobným popisem výzkumu. Žádost i vyjádření etické komise je k nahlédnutí v příloze 1.

6. Výsledky

V této kapitole jsou prezentovány výsledky provedeného výzkumu. Vyplývající výsledky výzkumu platí pouze na tento výzkumný vzorek, vzhledem k malému počtu výzkumného souboru. Pro první část, kdy byla použita tematická analýza jsou výsledky organizovány podle pořadí výzkumných otázek, kdy jsou jednotlivé výsledky okomentovány v souvislosti s dalšími zjištěními v rámci výzkumu. Pro druhou část výsledků diskurzivní analýzy jsou uvedeny jednotlivé diskurzy, doplněné o ukázky proběhlých rozhovorů s průběžnou reflexí.

6.1. Výsledky tematické analýzy

Výsledky jsou též doplněny o relevantní ukázky *in vivo* některých z výroků od jednotlivých policejních příslušníků, které reprezentují i výpovědi ostatních participantů. Ukázky jsou vždy označeny číslem odpovídající dané osobě. Pro zachování anonymity jsou jednotlivci vedeni jako A1, A2, A3... A9. Jednotlivé závěry jsou vystaveny za pomoci použití přesných výrazů z uskutečněných rozhovorů.

Výzkumná otázka č. 1

Jaké dlouhodobé návyky policisté vykonávají pro udržení psychické pohody?

Pro zodpovězení této otázky byly pokládány dotazy na ustálené copingové strategie i na návyky, které příslušníci s pravidelností praktikují pro udržení osobního well-beingu. Pro zkoumání psychohygienických návyků byly použity otázky převážně z třetí a čtvrté kategorie předem připravených otázek.

Hlavním dlouhodobým návykem, který byl zmíněn napříč všemi participanty byla nějaká forma fyzické aktivity. V rozhovorech se tento návyk ukazoval jako součást psychohygieny z dlouhodobého hlediska jako rutinní záležitost, která participantům pomáhala s výkonem policejní práce i jako prostředek využívaný při akutním vystavení stresu ze specifických situací, které hodnotili jako náročné. Určitá forma fyzické aktivity byla zmiňována ze všech identifikovaných psychohygienických prostředků nejvíce. Níže jsou uvedeny dva hlavní kontexty, kdy bylo zmíněno využití fyzické aktivity k udržení psychické pohody.

První ukázka reprezentuje využití fyzické aktivity jako součást psychohygieny, kdy provádění nějaké formy pohybu bylo u participantů prováděno rutinně, nehledě na pracovní zátěž v konkrétní pracovní den. Využití cvičení v tomto kontextu vypověděli všichni participanti.

A8: „*A co mi odbourává ten stres nejvíc, tak je posilovna a sauna. Čtyřikrát tejdne posilka, jednou tejdne sauna a takhle přes zimní období i přes rok, to je něco, co dokáže vyčistit tu hlavu fakt nádherně. Fakt to dělá strašně moc a je to víc zdravý. Za mě neskutečně zdravěj a pro tvý tělo to je prospěšnej způsob odbourávání stresu než prostě nedělat nic.*“

Druhým způsobem, kdy bylo z dlouhodobého hlediska využíváno fyzické aktivity bylo v reakci na náročné situace spojené s pocity stresu. Policisté odpovídali na otázku jaká byla nejnáročnější situace, kterou zažili a co poté dělali. Fyzická aktivita byla využita jako reakce na určitou událost k vyrovnání se s její náročností a také jako prostředek k jejímu zpracování.

A1: „*..když se někomu něco stane, nebo takové to, co já blbě snáším, tak je dobré pro mě mu to říct a potom se třeba vybíjím ve fitku. Jo, že třeba se tam vybiju a tak to ze mě opadne.*“

A5: „*Vm, že jsem vzal psa ven, prošel se (pauza) a až druhý den jsem šel s kámošema na dýmku. Pokecat o tom. Takhle nějak jsem to vyřešil.*“

A2: „*A byl jeden jako fakt nepříjemný zákrok a byl právě takovej na hranici, že jsem fakt musel jít zaběhat, že to bylo takové blbě [...] Tak jsem fakt musel po té šichtě vzít tenisky, sluchátka a šel jsem se proběhnout. A pak už teda jako dobrý. I ted' dobrý, ale byl to takovej horší den.*“

Dalším identifikovaným dlouhodobým návykem, který se v průběhu rozhovorů opakovaně objevoval byla komunikace v podobě sdílení s ostatními. Potřeba „to někomu říct“ „promluvit si o tom“ i „postěžovat si“ byla zmiňována jako copingový mechanismus, například po náročném zásahu, i v podobě ustáleného zvyku, kdy dotazovaným pomáhá sdělovat události, které se daný den odehrály na směně, co oni sami zažili a podobně. Všichni účastníci výzkumu zmínili využívání ventilace, debriefingu a sdílení s ostatními, kdy 8 z 9 policistů ale vypovědělo, že pracovní záležitosti řeší pouze s kolegy, nebo s osobami také pracujícími u bezpečnostních složek. Nejčastějšími argumenty proč tomu tak je, bylo uváděno nepochopení ze strany „civilních“ přátel nebo dojem nezájmu o policejní práci z jejich strany. V případech, kdy dochází ke komunikaci o pracovních záležitostech s členy rodiny nebo s tzv. „civilníma kámošema“ jedinci vypověděli, že sdílí pouze okrajovou verzi událostí, nebo zkrácený příběh bez zbytečných detailů. Možnost poradit se a „probrat“ to s kolegy byla společně s fyzickou aktivitou identifikována jako stěžejní pro udržení osobního well-beingu pro všechny

dotazované policisty a nejvíce se vyskytující používané strategie pro zvládnání výkonu policejní profese. Níže opět uveden jeden z výroků, z kterého lze přehledně rozpoznat využití debriefingu s kolegou ihned po zásahu jako copingový mechanismus, kdy zároveň participant popisuje rozmluvy jako součást psychohygienické rutiny umožňující mu pohodlný výkon práce, zároveň jako faktor pomáhající mu s udržení psychické vyrovnanosti. Participantovi byla položena otázka zda má nějaké strategie, díky kterým je v klidu po zásahu. Pro tento specifický úryvek je využito podtržení určitých pasáží textu k poukázání na klíčové úseky.

A8: „*No, tak to proberu s kolegou. Teda jako ono už jak se to píše třeba ty papíry tak si to třídíš sám nějak jako lehce, ale jako s kolegou si i řeknete, co se tam dělo, nebo i s kolegama pak někdy dál. Ale ne, že by to nějak bylo extrémně dopodrobna, to asi spíš at' se jako, at' si to proberete, třeba když druhý udělal něco jinak, než bych dělal já. Tak je dobrý to říct. To by asi ani nešlo se celou tu hlídku nebavit. Tak je to dobrý právě i že jste dva, že probíráte za ten den, co se děje a člověk to už netahá pak domu. Nevim. Že to není, že bych to musel nějak celý řešit jen já. Pak už když přijdu domů tak si právě můžu dělat svoje, nebo nějak sám si dělat ty věci co mě baví.“*

Méně, přesto stále významně zastoupeným návykem pro dlouhodobě udržení psychické pohody byla 5 z 9 policistů zmiňována připravenost. Ta se objevovala v kontextu dlouhodobé práce na sobě, sebeedukace, zvyšování self-efficacy (sebeúčinnosti) i připravenosti z hlediska „fasování“ vybavení a dodržování platných postupů tedy „dělání všeho, tak jak se má.“ Jinými slovy průběžná aktivní snaha a důvěra policisty v sebe samotného, že je psychicky i fyzicky vybaven provádět všechny možné úkony, které budou potřeba hraje podle výpovědi značnou roli při odolávání stresu.

Výzkumná otázka č. 2

Co pomáhá policejním příslušníkům při vystavení stresovým situacím?

Nejběžnější využívanou strategií k vyrovnání se s působícím stresem byla popisována tvorba strategie před zákrokem a v průběhu zákroku. Samotný zákrok, nebo zavolání na něj všichni dotazovaní policisté označili jako stresový v menší či větší míře a 7 policistů vypovědělo, že v danou chvíli je nejvíce úspěšnou strategií pro zvládnutí situace vizualizace možného průběhu zákroku a na místě soustředění se na aktuální výkon. Policisté označili využití této techniky a „zaměstnání hlavy“ jako způsob nepodlehnutí aktuálnímu stresu.

A4: „*Ono záleží o co jde, když je to třeba to vloupání, tak už mám v myšlence to, co se na tom místě udělá. Ale jakmile je to nůž a napadení, tak už má člověk nastavenou tu hlavu, co a jak. Budu muset toho člověka vzít sebou, budu muset použít donucováký a takovýhle. Co se týče agresivnějších lidí, tak to mám myšlenku, ne co budu dělat na místě, ale co budu dělat když to nastane. Že si tam dávám tu nejhorší myšlenku co když ho budu muset odvést, použít zbraň a takhle.*“

Na ukázce výše lze vidět popis používání vizualizace i techniky nejhoršího scénáře jako příprava na záchod a vyrovnání se s aktuálním působeným stresem.

A6: „*V té situaci asi tam když sedí člověk v tom autě a na něco jede, tak se s tím nějak nevypořádávám, nemůže se s tím vypořádávat protože prostě neví. Na tom místě je ale nejlepší se zkusit zklidnit a zamyslet se nad tím co se vlastně děje a potom to nějakým způsobem řešit. Ten člověk se musí spoléhat na toho parťáka, co je s ním. Takže v rámci toho že my máme dobrý ten kolektiv a vím co od nich můžu čekat, takže se můžu na ně spolehnout takže to mě tam tak drží, že se nemusím bát a všechno zvládnem. Víím že vždycky kdyby se něco stalo tak někdo přijede na pomoc a poradí takže tam se ten člověk s tím vyrovná takhle.*“
Když jsou situace kdy nevíš, nevíš jsi ve stresu tak i tak ale ten parťák když je on v klidu nebo ty v klidu tak se tak vzájemně doplňujete.

Výše prezentovaná ukázka copingové strategie při policejním zásahu také ukazuje strategii zaměřenou na řešení i využití copingu zaměřeného na emoce.

Tato ukázka také již poukazuje na další zjištěný faktor pomáhající policistům ke zvládnutí stresových situací a tím je podpora ze stran kolegů. V rozhovorech byla zmiňována v podobě debriefingu, ventilace po zásahu i pocitu opory při akci. Důležitost dobrých kolegiálních vztahů a jejich vliv na jedince i pracovní výkon byl zmiňován ve více příležitostech. Pět policistů uvedlo nevhodného kolegu jako aktuální zdroj stresu. Ten byl v těchto případech způsoben nejčastěji přenesením zodpovědnosti, že druhý kolega byl služebně mladší, čímž byla ztížena práce druhého člena hlídky a zvýšený tlak na ně samotné. Zbylí čtyři participanti, kteří mají dobré kolegiální vztahy potvrdili, že kdyby měli nevhodného kolegu bude to mít velký vliv na jejich výkon v práci i motivaci.

A3: „V podstatě když jsem v tom autě tak to je adrenalin, takže nevnímám žádný stres a dá se říct, že záleží na kolegovi kterého mám. Kdybych měl kolegu, kterému nevěřím tak bych se tam asi bál.“

A7: „Pak to probrat s jinejma kolegama, co se dělo nebo co by udělali. Abych se ujistila, zda jsem to udělala dobře, abych to ze sebe dostala. Je to takový nepříjemný, že pak v tom člověku nemáš tu oporu.“

Ve výše uvedených ukázkách lze vidět zdůrazněnou důležitost kolegiální opory. Tyto ukázky byly vybrány jelikož velmi přehledně ukazují propojenost těchto témat i vliv na samotný výkon práce společně s dopadem na osobní well-being. Důležitost dobrých pracovních vztahu se ukazuje i jako protektivní faktor vůči působícím stresorům a podporující faktor k výkonu práce a to nejen ze stran kolegů, nýbrž i ze strany vedení. Participanti, kteří hodnotili své vedení kladně, vnímali vyšší celkovou spokojenost s prací, než ti policisté, kteří uváděli styk s vedením jako nepříjemný, či stresující.

A9: „My máme na tom našem oddělení suprový, můžeme za nima přijít kdykoliv. Z pohledu výsledků chtěj po nás za den aby byla vidět činnost, ale cítíme se tam dobře. Náš vedoucí je jeden z největších důvodů, že spousta lidí ještě neodešlo. Že tam furt jsou i po tý době.“

Pro tuto část bylo využíváno převážně otázkového souboru číslo 2 a 3, kdy skrze porozumění stresorům práce, přecházel zájem rozhovoru ke strategiím, díky kterým stres zvládají. Pro ucelenou prezentaci výsledků zde budou uvedeny i zjištěné stresory policejní práce. Již bylo uvedeno přidělení nevhodného kolegy jako podnět vzniku stresu v 5 z 9 případů. Další uváděné příčiny jeho vzniku byly organizačního typu. 7 z 9 policistů uvedlo administrativní činnost jako nejvíce stresující. Velké množství spisové činnosti nutné vyřídit v krátkém čase a tlak vedení na správnost provedených administrativních kroků je pro policisty největším zmiňovaným stresorem. Dalšími stresorem byl identifikován pocit zodpovědnosti. Pět policistů z devíti dotazovaných zmiňovalo pocit zodpovědnosti jako tíživý faktor v podobě volby správných slov, riziku eskalace situace jejich vinou, nebo faktem rizikové povahy povolání, kdy člověk „může jednoduše zničit život někomu jinému i sobě.“

Výzkumná otázka č.3

Jaký má výkon profese vliv na osobní život?

Při zkoumání vlivu policejní profese na osobní život bylo zejména využíváno volného dotazování v polostrukturovaném rozhovoru na základě průběžných odpovědí. Hlavními zkoumanými oblastmi osobního života byl vliv práce na vztahy, životní styl a vlastní osobu.

V první oblasti zkoumající vliv na osobní vztahy byl nejvíce zastoupený jev, kdy policisté mají od nástupu do služebního poměru přátele z drtivé většiny pouze mezi ostatními policisty. Ze zkoumaných příčin byla nejčastější výpověď z důvodu vzniklého nepochopení. Policisté cítí nepochopení ze strany nepolicejních přátel, což má za důsledek menší komunikaci a postupné ochabnutí přátelských vazeb. Další vlivem byla taky specifická pracovní doba, kdy při dvanácti či dvacetičtyřhodinových směnách nemají čas ve stejné denní doby jako jejich vrstevníci, nebo jsou vlivem náročnosti práce vyčerpaní. 8 z 9 policistů vypovědělo, že policejní pracovní záležitosti řeší pouze s kolegy, kdy 5 policistů vypovědělo, že přátel má pouze v policejních kruzích. Pokud dojde na konverzaci se svými blízkými mimo policii o práci udržují vyprávění v obecné rovině a nezachází do detailů. Opět nejčastěji ze stejných důvodů, kdy mají pocit nepochopení či nezájmu. Poté také byly uváděny důvody, že nechtějí své blízké rozrušovat.

A1: „Celkově nemám pocit, že by je to zajímalo ty problémy, protože celkově ty kamarádi mí tak neví úplně jak to tam všechno funguje a bylo by to na dlouho to vyprávění. A nevím, neměla jsem ani to nutkání jim to vyprávět nějaký ty věci, ty problémy. A ani, že by je to zajímalo, že by se poptali. Že jako jo zeptaj se co v práci, řeknu jo dobrý nebo jako na nic a nějak to nerozebírám s nima, nějak jako konkrétně. Nevím, nevím proč, nevím proč. Ale nepřijde mi, že by je to ani nějak zajímalo.“

Na obou prezentovaných ukázkách je vidět opakování pocitu nezájmu ze strany okolí.

Na druhé ukázce před tímto úryvkem policista A2 hovořil jak se snaží mít oddělený pracovní a osobní život. Byl mu tedy na tomto základě položen doplňující dotaz, zda pracovní věci řeší tedy s kolegy nebo i s kamarády mimo policii. V následující ukázce je zřetelně vidět i rozpor v pocitu nepochopení, kdy zároveň je patrná neochota o těchto tématech mluvit, či více vysvětlovat.

A2: „Ty brd'o, trošku jsem si sám naběh, že když to vezmu, tak já vlastně nemám moc civilních kamarádů. Takže kamarádi když to s nima řeším mimo práci, tak jsou v tom prostředí nebo v armádě u policie nebo něco, takže vlastně je to takové, že partnerka je taky u policie. Takže občas i s ní to řeším. Ale že bych se trápil vlastníma myšlenkami v práci tak to ne, tak jsem to spíš myslel. Je fakt že jsem nad tím přemýšlel docela nedávno že jsem vytěsnil ty lidi z toho civilního života pryč, co nejsou v oboru, protože jsem zjistil, že mi nerozumí nebo je to třeba nezajímá, nebo jsou strašně šokováni tím jak to funguje. A já jim vlastně ani nechci ukazovat tu realitu jak ten svět funguje. Tu jejich realitu, že se okolo nás nic neděje a všechno je v pořádku tak jak je. Při tom je tak jako nechávám. [...] vím že kdybych jim to začal vykládat jak jsme měli chlapa s masivním krvácením, a jeli jak jsme se s ním tahali na oddělení a všechno bylo od krve a škrtili jsme mu to, tak místo toho řeknu akorát „jó dobrý měl jsem těžkou noční“.

A4: „Jako naši tomu nerozumí, ale tak člověk to vždycky veme takovou zkrácenou, hodně zkrácenou cestou jenom popíšeš, co se tam dělo.“

Vliv práce na vztahy byl reportován i v oblasti rodinných a partnerských vztahů. V případě tohoto zkoumání však nešlo o většinový jev, nebo výraznější dopad. Objevovala se preference výběru partnera také v policejní sféře a to především u dotazovaných žen. Ve čtyřech případech, kdy dotazovaní byli aktuálně ve vztahu, byli dva ve vztahu s policistou, jeden dotazovaný měl přítelkyni, která chce k policii a jeden dotazovaný měl přítelkyni, která pracuje také na dvanáctihodinové směny, což bylo uváděno jako výhoda pro vztah.

Výrazným tématem, které se opakovalo byl také vliv na celkového vnímání. Hlavním kontextem bylo rozdílné vnímání a reakce na tragické události. Tato oblast tedy zasahuje jak člověka samotného, tak ji můžeme v této souvislosti označit faktor ovlivňující osobní vztahy. Policisté popisovali, že často berou určité záležitosti odlišně než nepolicejní blízcí, což tvoří bariéru v komunikaci.

A6: „Spíše bych řekla, že to řeším s policajtama. Tím, že mám výhodu toho přítele, co je taky policajt, tak hlavně s ním teda, protože když to řekneš člověku který není policajt a nezažil si ty věci tak on to sice chápe ale jiným způsobem. Že si řekne „ježíš, to je strašné, drastické“ a tobě to až tak strašný nepřijde a prostě vidíš to z toho jiného hlediska, než on takže za mě je to lepší řešit s lidma co jsou u policie, protože rozuměj tomu, co říkáš, že nemusíš vysvětlovat

další věci proč to tak bylo a jak se to dělalo a můžeš si s nima i probrat, co by bylo lepší udělat jak to udělat jinak, nebo co jsme ještě mohli udělat. Já to řeším třeba s kamarádkama a oni se ptaj a říkaj, jak je to šílené a mně to takhle nepřijde. Takže občas jim něco řeknu, ale je to lepší se bavit s těma policajtama.

A5: „Jednak, že spolu trávíme čas a jsme tam v tý práci, tak se chápeme a s tím policajtem o tý práci můžeš mluvit. S běžným civilem si nepokecáš, třeba když je to nějaká vražda. Jednak by to nechápal a jednak nemůžeš ani říkat detaily. Ale hlavně by to nechápal.“

Vliv častému vystavení traumatickým situacím působí na celkové vnímání v podobě určité emoční otupělosti. Při tragické události i v osobním životě pak policisté vypovídali, že samozřejmě cítí lítost, ale berou tyto situace „jako fakt“ „jako součást života“, kdy i pokud jde o událost v soukromém životě už poté člověk „není schopnej nějak dostat ty emoce ven“. Výkonem policejní práce je podle těchto zjištění ovlivněna emoční odezva v případech tragických událostí. Policisté řekli, že to berou jako součást práce, na kterou si člověk zvykne. Kdy na tomto základě se mnohdy prohlubuje nepochopení ze strany rodiny, když člověk není „zdrčen“ jako ostatní blízcí. Na následujících ukázkách lze tento jev vidět i podle emočně nenabitých výrazů „nějakým tom ohrožení života“ nebo například „s těmahle věcma“ když se hovoří o smrti lidí.

A8: „Jako s těmahle věcma, jako těla nebo nějaký když jsou napadení, ti lidi tam jsou v nějakým tom ohrožení života nebo pak už mrtvý spíš tak to si musíš říct, že to není tvůj problém. Je mi líto člověka, ale pak to musíš odblokovat. Prostě děláš co můžeš v tu danou chvíli, snažíš se aby to bylo úspěšný co to jde ale ve finále tvoje lítost nějak nepomůže tak musíš to odblokovat stranou. To je součást ty práce. Pak si to zas řeší každej podle svýho, jak jsem říkal. To fitko, sauna a tak.“

A4: „Prostě jsem se s tím smířil že to tak už prostě je, že je to součást života, každej jednou umře a je to tak. Každěj si za to může sám v rámci možností jak umře. Takže já to беру takhle, že mi to nějak moc do hlavy neleze.“

6.2. Výsledky diskurzivní analýzy

V této části jsou prezentovány jednotlivé identifikované diskurzy doplněné o využívané interpretační repertoáry. Byla využita metoda kritické diskurzivní psychologie pro objevení

sdílených vzorců a utváření významu, jeho porozumění a o jeho ideologické důsledky. Nutno podotknout, že ačkoliv jsou diskurzy ilustrovány jako jednotlivě ohraničené, vzájemně se ovlivňují a vytvářejí struktury, které úzce souvisí. Interpretační repertoáry budou zasazeny do popisovaných diskurzů vzhledem k podobnosti používaných výroků a menšímu množství rozhovorů. Jednotlivé diskurzy budou zasazeny do kontextu a vztaženy k existujícím výzkumům společně s reflexí v diskusi na konci této práce.

Ukázky, ke kterým je při prezentaci výsledků odkazováno obsahují transkripční notace.

Tabulka 2 Vysvětlivky použité transkripční notace

<u>podtržení</u>	podtržení značí důraz mluvčího
(.)	závorka značí pauzu do 1s, v případě delší pauzy je uvedeno číslo značící počet vteřin
[...]	záměrně vynechaný kus textu
[text]	upřesňující informace

Výzkumná otázka: Jakými diskurzivními mechanismy, přispívají dotazovaní příslušníci ke stigmatizaci vyhledávání psychologické péče?

Na základě přečtené literatury, dlouhodobého zájmu o psychologii v policejním prostředí a provedeného výzkumu byla stanovena výzkumná otázka zabývající se vnímáním psychologické péče jako stigma. V literatuře je tento jev prezentován jako platný fakt, kdy hraje roli i absence diskuse o emočních záležitostech v maskulinních kolektivech, kterým policejní sbory zajisté jsou. Mým předporozuměním problematice a hlavním důvodem těchto pojetí je právě nedostatečná diskuse a zájem o otázky duševního zdraví, z důvodů jakými jsou prezentovány například při jejich vyučování. Není dostatečně vysvětleno a vyrozuměno jakým benefitem je péče o duševní zdraví v této profesi, čímž o témata nevzniká zájem. Kdy ve většině případů je přítomnost emocí spíš brána jako handicap.

Po provedené analýze vybraných úseků byly identifikovány tři způsoby jakými policejní příslušníci přispívají ke vnímání vyhledání psychologické péče jako o stigmatu. Následující prezentované výsledky ilustrují každý jednotlivý diskurz společně s úryvky rozhovorů, s využívanými interpretačními repertoáry a popisem zaujímaných subjektivních pozic.

1. Diskurz: Zvládnou vše vyřešit sám

V rámci této konstrukce je zaujímán postoj, nejen že není třeba jakékoliv psychologické péče, ale zároveň, že všechny vzniklé nepříjemnosti je nutné vyřešit „*po vlastní ose*“.

V rozhovorech jsou tato přesvědčení prezentována explicitními výpověďmi, že své problémy neřeší s ostatními, snaží se s věcmi vypořádávat „*sami nějak*“. Napříč rozhovory jsou uváděny aktivity k udržování psychické pohody, kdy je drtivá většina prováděna individuálně jako procházka se psem, chození do posilovny, běhání apod. Další tyto způsoby řešení byly popisovány řečnickými obraty jako například: „*Někde se sám zašiju*“, „*Jdu do šatny na chvíli*“, „*Dám si takovej ten svůj klid*“. Role psychologa je zde prezentována jako zbytečná, kdy dotyční jsou si vědomi dostupnosti a možnosti psychologa využít, ale vymezují se tomu, že mají své osvědčené způsoby. Velmi silné je zde i přesvědčení, že psychologové nemohou jejich prožitkům rozumět a raději o tom promluví s kolegy. Ačkoliv je často zmiňováno, že příslušníkům pomáhá si o tom popovídat s kolegy, „*pobrabat spolu*“ a „*pořešit to*“ je následně spíše popisována ventilace, kdy input druhého člověka není brán jako pomoc a druhý člověk není mnohdy vnímán ani jako aktivní činitel, nebo pomáhající faktor, nýbrž jako prostředek, díky kterému mohou problém řešit sami. V částech, kdy policisté hovoří o pohovoření s přáteli jako o pomocném mechanismu, kdy se zdá neřeší situaci zcela sami, je toto řešení často bráno jako jimi zvolený způsob k vyrovnání se se situací, spíše než pomoc druhého člověka.

Níže na ukázce před otázkou probíhala konverzace, co dotyčný dělá po náročném dni v práci k vyrovnání se stresem. Položená otázka zněla:

T: „A na oddělení máte dostupnou nějakou psychologickou pomoc? Peer programy a tak?“

Pro argumentaci je vybrán pouze relevantní úryvek z celé odpovědi.

A3:

1 [...] je tam i nějaká psychologická pomoc napsaná, ale asi bych to nikdy nevyužil.

2 (.) Mně pomáhá si vyjít na kafe pokecat s kamarády, fitko a to je asi všechno.

3 Já jsem hodně ukecaný člověk, pomáhá mi když to řeknu ale já ani nepotřebuju, když mě

4 ten druhý poslouchá(.)já jen potřebuju, aby tam ten druhý člověk byl držel hubu a já mluvil.

V ukázce mluvčí v řádku č.1 dává najevo svůj nezájem o psychologickou pomoc využíváním neurčitých zájmen a tím i dokazuje tazatelce její nevyužití. V druhé větě tuto skutečnost i explicitně vysloví. Zajímavým využitím je slovo „*asi*“ které nechává policistovi jistou

možnost ji někdy v budoucnu využít, ačkoliv je použito kontrastně s velmi definitivním „*nikdy*“. V druhém řádku sděluje jak náročné situace řeší sám opět s dovětkem, že nic dalšího nevyužívá, kdy znovu je přidáno slovo „*asi*“ které zde opět slouží jako změkčení definitivního výroku. Mluvčí si uvědomuje i vypovídal, že dělá i jiné věci dříve v rozhovoru, kdy ale převážně využívá *tyto*. Ve třetím a čtvrtém řádku je popisována využívaná ventilace, kdy mluvčí vnímá druhou osobou pouze jako prostředek k ventilaci, nikoliv aktivní činitel v dialogu.

Tyto definitivní výroky typu „*nikdy*“ byli častým jevem. Policisté velmi často využívali slov „*asi*“ , „*zatím*“ , „*spíš*“ v návaznosti pro změkčení jejich tvrzení. Používání těchto definitivních výrazů můžeme chápat jako vyjádření postoje, kdy používání slov odlehčující význam jako ponechání si osobní možnosti pro případ, že je bude potřeba využít.

Další ukázka je tvořena dohromady třemi úryvky vyňatými z rozhovoru, kdy lze vidět opět využití rozhovoru jako copingovém mechanismu, kdy současně nikde nejsou prezentováni jednotliví lidé jako zdroj pomoci, spíše jako součást řešení.

A7:

1 Pak to probrat s jinejma kolegama, co se dělo, nebo co by udělali.

2 Abych se ujistila, zda jsme to udělala dobře, (.) abych to ze sebe dostala.

3 Je to vlastně dobrý že ty to zajímá, že to je pro ně jak z filmu, je to úplně jinačí pro ně, tak

4 jim to tam vyprávím jakože, co všechno se stalo. Tím jak to říkám tak si to třídím (.)

5 a je to fakt dobrý, že člověk i cítí privilegium že tohle dělá, že takový věci řešil. [...]

6 tak vzájemně si povíme. Ale každéj vlastně má ty podobný situace

7 tak spíš jen chce říct každéj to svoje a víc to neřeší.

Na prvním řádku mluvčí popisuje rozhovor s kolegy jako, něco co jí pomáhá, kdy má zájem i o jejich vstup, co by dělali. V pokračování věty v druhém řádku opět vidíme i druhý záměr tohoto chování a to tedy motivaci událost ventilovat, kdy popisuje záměr jako „*abych to ze sebe dostala*.“ Na řádku číslo 3 je popisováno vyprávění rodině, kdy neposkytují žádný input a policistka spíše rodině popisuje slet událostí, co všechno se stalo (řádek 4) jako ve filmu. Znovu je zde potvrzena motivace rozhovoru, kdy následuje věta, že toto je způsob jakým si třídí myšlenky. V posledních dvou řádcích (6 a 7) hovoří o povídání si s kolegy, kde na řádku číslo 7 nejsou tyto rozhovory popisovány jako hlubší rozpravy, ale opět jako způsob skupinového sdílení/ventilace.

Častými výroky ohledně využívání psychologické pomoci byly výroky typu:

„Nikdy jsem ji nevyužil“ „nikdy bych ji nevyužil“ , „Nevyužívám žádnou“ i „Nevím o nikom, kdo by to využíval“. Těmito postoji, výroky a přesvědčeními si dotazovaní příslušníci sami uzavírají možnost psychologickou pomoc využít v případě potřeby. Používání definitivních výrazů poté tvoří větší bariéru pomoc využít. Čímž se policisté tak sami staví do **pozice hrdiny**, kdy věci musí vyřešit sami bez pomoci. Zároveň těmito výroky je přímo šířena stigmatizace, kdy v momentě, že policejní příslušník bude chtít službu využít je staven do opozice vůči většině.

Následující ukázka je opět úryvek z rozhovoru, kde jsou přítomny i tazatelské vstupy (T).

A9:

T: A něco o tom, jak se starat o to svoje duševní zdraví měli jste na ZOPce?

1 Dali nám číslo na krizovou linku, kdybysme chtěli, která má být anonymní.

T: A nějaký jiný věci i ? Peer program nebo psychologové?

2 Ne, my můžeme zajít za psychologem policejním když chceme,

3 S tím že on (.) ona teda garantuje že se to nedostane ven.

T: A využil jsi to někdy?

4 Ne. () To jsem fakt nevyužil.

T: A proč jestli se můžu zeptat?

5 Jsem neměl důvod nikdy (1) A nevím o nikom, nevím o nikom.

Již u odpovědi na řádku číslo 1 použití podmiňovacího způsobu značí, že číslo na krizovou linku nebylo prezentováno jako běžně využívané a spíše pro zájemce „kdyby chtěli.“ Pokud je praktikován tento způsob informování o psychologické pomoci, můžeme předpokládat, že stigmatizující výroky, jsou využívány i vedením a nejen mimo jednotlivými policejními příslušníky. Dále mluvčí implikoval, že linka má být anonymní, kdy touto formulací nevyjadřuje důvěru, že tomu tak opravdu je. Na řádku 3 opět vyjadřuje svou nedůvěru v zachování citlivých informací (diskurz 2), kdy pouze reprodukuje tvrzení, nikoliv svoje, kdy by věřil že tomu tak opravdu je. Na řádku 4 se mluvčí velmi důrazně a stručně ohradil proti využívání psychologické pomoci, kdy po krátké pauze ještě dodal ujasnění s použitím příslovce podtrhujícím skutečnost. V posledním řádku (5) je opět použito definitivní slovo

„*nikdy*“ po kterém následovala pauza jednu vteřinu, kdy mluvčí opakovaně dodal, že o nikom kdo by pomoc využíval neví, stavící se tím do pozice většiny.

Pro poslední ukázkou byla vybrána i více expresivní, která velmi explicitně popisuje tyto postoje a umožňuje vhled do sociální reality policejních příslušníků. Následující otázka je lehce navádějící. Sice v první větě otevírá možnost, že policejní příslušníci využívají psychologickou pomoc, jenom tedy nevyužívají tu dostupnou na pracovišti. Zároveň druhá věta již mohla ovlivnit výpověď participanta nasměrovat ho k odpovědi, kterou si myslí, že chce tazatel slyšet.

T: Přijde ti, že si to právě lidi na oddělení řeší soukromě, aby to netahali do práce ? Nebo si to každé řeší sám?

A2:

- 1 No já si myslím, že si to každé řeší sám, nikdo o tom nikde nemluví.
- 2 Přece jen v těhlech maskulinních kolektivech a podobně, by se to nesetkalo s úspěchem,
- 3 to úplně nebudu nic nalhávat, (směje se) [...]
- 4 Pocity jsou sprostý slovo. Někdo chlastá a tak, někdo je nasranej celý den
- 5 a nějak se s tím všichni perou po vlastní ose no. [lehká odmlka před další otázkou]

Z prvního řádku si nemůžeme být jisti zda policista mluví, o „*řešení sám*“ ve smyslu soukromých návštěv psychologa, nebo nevyužívání psychologické péče vůbec. Druhá část souvětí potvrzuje určité panující stigma na pracovišti ohledně diskuse a duševního zdraví. V druhém řádku je použito zájmena, které odkazuje na policejní útvary jako maskulinní kolektivy, kde nejsou tyto konverzace podporovány, nebo jsou považované za tabu. Tímto výrokem je jednak přispíváno do stigmatu, že v maskulinních kolektivech není prostor na tyto diskuse i zároveň tam je policejní útvar zařazen, potvrzující, že zde se také o pocitech nemluví. Na řádku číslo 3 je s lehkým pobavením vyjádřeno potvrzení, že tomu tak opravdu je i uvědomování si této skutečnosti. Na řádku číslo 4 jsou zmíněny i některé maladaptivní copingové mechanismy, které jsou využívány když si to policisté „*řeší po vlastní ose*.“

2. Diskurz: Nedůvěra v psychologa

Další konstrukcí je nedůvěra v psychologa jako přispívající faktor ke stigmatizaci vyhledání psychologické pomoci. V kontextu této konstrukce je nevyužívání dostupné psychologické pomoci otázkou obav, že návštěva bude mít vliv na jejich profesní život. Již v předešlé ukázkce

byla ukázána nedůvěra v mlčenlivost, kdy rozhovor pokračoval větou „*Já nevěřím tomu, že by se to nedostalo ven.*“ Na návaznosti těchto diskurzů lze vidět jak se tyto konstrukce navzájem ovlivňují. Čím vyšší panující nedůvěra vůči pomocným iniciativám, společně se stigmatizujícími výroky, ukázané v předešlých ukázkách, tím více bude tento postoj upevňován a obraz psychologické pomoci konstruován jako nedůvěrný nástroj, který spíše ublíží profesní reputaci, než pomůže jedinci zvládnout případně obtíže. Nedůvěra v psychologa se zde objevuje i v dimenzi, že policisté nevěří, že by je pochopil a využijí raději k „*pokecání*“ své kolegy. Psychologové jsou označováni za odborníky a „*chytrý lidi*“ kteří „*jako ví ty věci jo*“ přesto se nedůvěra projevuje i v této oblasti, kdy policisté mají tvrdit, že „*nemůžou vědět jaký to je venku*“ a „*ty věci když si je nezažije člověk.*“ V tomto ohledu jsou lépe vnímání policejní intervenci, kteří jsou často z řad policistů a není tam takový vnímaný rozdíl my a oni. Ty byli přijímáni jako možnost větami typu „*s tím občas něco prohodím, ale ne nějak oficiálně*“, „*za těma můžem zajít*“.

Pro tento diskurz je uveden větší počet ukázek, jelikož v nich lze vidět další propojenost témat napříč rozhovory. Ukázky jsou z tohoto důvodu ponechány delší, aby byla čtenáři dostupná zasazená do kontextu. V rozborech na ně bude průběžně odkazováno a patřičně okomentováno.

A4

T: Máte nějaký školení nebo sezení, co se týče jak se starat o duševní zdraví?

- 1 Ne vůbec. To převážně má člověk jen na ty ZOPce. Vlastně policie má řízený mezi
- 2 kolegama takovou krizovou intervenci dá se říct, kde si člověk může pokecat s ostatníma
- 3 takže ty tam jsou. Ale já bych to třeba v životě nevyužil. Ale to říkám teďka. (.)
- 4 Ale kdyby to bylo třeba nějaký úmrť v rodině, na který bych musel třeba jet já, tak už jo.
- 5 Mně třeba vadí děti [případy zahrnující děti], ale člověk se s tím nějak vyrovná,
- 6 (.) dokud to třeba nebude moje. Ale člověk to vidí ještě teďka jinak, protože nemám děti.
- 7 Ale prostě je to špatný v tomhle. (.) Někdo po ty pomoci šáhne,
- 8 (.) Já bych po tom upřímně nešáhnul.

T: A proč?

- 9 Protože pro mě je to takový jako (.) já když si pokecám doma s někým o tom,
- 10 tak je to pro mě lepší, než aby třeba kolega se mě tam ptal na ty určitý věci
- 11 a pak mi k tomu radil.
- 12 Hele já sám dobře vim, co jako je pro mě důležitější, než to co mi řekne on.

T: A je dostupná pro vás nějaká psychologická pomoc ještě kromě téhle kolegiální intervence?

13 To si nejsem jistej, ale mělo by tam něco bejt, že normálně co jsou interventisti

14 tak když jim člověk zavolá tak by to mělo jít,

15 ale ono se to používá spíš pro lidi, co jsou obětí nějakýho trestnýho činu

16 nebo jsou svědkem nějaký události, (.) ale pro policajty převážně ne.

17 Že počítaj s tím, že bysme na to měli bejt připravený.

Nedůvěru ve schopnosti kolegy lze vidět v řádcích 9-12. První je zde znatelný rozpor předchozích výpovědí v rozhovoru, kdy jsou kolegové stavěni do pozice těch, kteří rozumí. V této části, když bylo najednou o kolegovi hovořeno v kontextu využití jako Peer podpory je stavěn na stejnou pozici s psychology, kdy tomu nerozumí a nejsou žádané jeho rady (11). Naopak je zde upřednostněna rodina (řádek 9), která je jinak v celé rozhovoru zmíněna pouze párkrát a to v kontextu, že jí tazatel ani ostatní policisté nesdílí úplné příběhy a detaily. Na řádce 12 je opět zdůrazněna samostatnost (diskurz 1), kdy se mluvčí staví do pozice, že vše řeší sám a i on sám ví nejlépe. Důraz na nevyužívání této dostupné pomoci je vidět i na řádce číslo 3, kdy opět se mluvčí vymezuje a odděluje zdůrazněním „já.“ Na řádcích 5 a 6 poté dochází k přeskokování mezi mluvou v první a třetí osobě, kdy třetí osoba je používána k určitému odosobnění či projevení, že to není situace v které se mluvčí vidí. „Člověk to vidí ještě teďka jinak“ „člověk se s tím nějak vyrovná“ Stejně jako na řádce 7 „někdo po tý pomoci šáhne“ a opět změna na první osobu je použita když je v souladu s jeho perspektivou „Já bych po tom nešáhnul“ Použití těchto jazykových prostředků opět přispívá ke stigmatizaci, kdy je tentokrát implicitně skupina rozdělována na dvě. Ti co využívají pomoc a ti, kteří ne. Na řádce 17 je vidět jakým způsobem jedinec vnímá policejní kulturu, kdy se podle něj počítá, že to zvládnou, že by je nic nemělo rozházet, jelikož je to součást policejní práce.

A6:

L: A je součástí těchhle školení třeba i jak se o sebe postarat potom, co máte takovouhle akci ?

1 No jak máme tu ZOPku, ten základní výcvik tam vlastně jsme měli nějaké hodiny, co se

2 týče toho psychického zdraví, něco nám bylo doporučeno (.) každopádně

3 myslím si, že máme i nějakýho policejního psychologa, takže když je úplně nejhůř

4 tak vím že se můžeme obracet na něho. Jo když je nějaká hodně těžká situace i třeba

5 co se týče rodinných problémů týče tak potom máme toho policejního psychologa,

6 ale říkám já jsem ho ještě nemusela našťestí využít a doufám že ani nevyužiju.

T: A jsou často využívány? Nebo jaký celkově tam je na to pohled?

7 no ty se využívají fakt jenom v těch nejhorších situacích, třeba jak byla v zimě ta Praha, tak
8 tam si myslím, že když se s tím pak někdo neumí poprat, tak je to i doporučováno se s tím
9 psychologem přímo domluvit. Jestli se využívá nevím, vím že hodně lidí má svého
10 normálně osobního, že to neberou v rámci policie aby zas neměl žádný záznam,
11 že chodí k psychologovi a tak dále, tak radši chodí ke svému soukromému.

V ukázce je vidět provázanost všech diskurzů. Na řádce 6 mluvčí zdůrazňuje svou dosavadní samostatnost (diskurz 1), řádek 8 poukazuje jakým způsobem je přemýšleno o návštěvě psychologa, tedy když se s tím „někdo neumí poprat“ sám tak je na místě psychologa využít, implikující neschopnost daného člověka si po vzoru kolegů „řešit to sám“. Na řádce 9 opět vidíme netransparentnost diskusí o využívání psychologické péče, kdy na dalším řádcích (10 a 11) je přímo řečeno, že psycholog i jiné služby („a tak dále“) nejsou využívány aby o nich nebyl záznam. Mluvčí sděluje, že tedy policisté v rámci svého řešení využívají psychology soukromé.

V tomto diskurzu se příslušníci staví do **pozice nadřazenosti**, kdy věří, že zvládnou situace řešit lépe než psycholog, kdy psycholog ani kolegové nemohou rozumět situaci a navrhnout tak správné postupy k jejímu řešení. Zároveň jsou zde postaveni do **pozice ohrožení**, kdy jediná dostupná pomoc znamená negativní ovlivnění jejich profesního života „kdyby se to dostalo ven“, vystoupení z pozice většiny, kdy při využívání psychologické péče by byl postaven do menšinové pozice. I ohrožení vlastní identity, kdy vyhledání psychologické pomoci u někoho komu nevěřím by podřývalo policistovi schopnosti že se s tím „nedokázal poprat“ a uznání, že si s tím „neví rady“ a jde k člověku, v kterém nemá důvěru o jeho schopnostech.

V předchozí ukázce již lze vidět využití psychologa pouze „kdyby bylo nejhůř,“ což je konstrukce třetího diskurzu, který byl pojmenován: Psycholog se rovná problém

3. Diskurz: Psycholog rovná se problém

Poslední identifikovaný diskurz je založen na sdíleném přesvědčení všech dotazovaných policistů, že návštěva psychologa a využití dostupné psychologické péče je „poslední možnost“ a je k využití pouze pro „akutní případy.“ Tento diskurz je v souladu s předchozími přesvědčeními, kdy je velmi silně zastoupena nedůvěra v psychologa a akcentována samostatnost. Zároveň není daleko od přesvědčení i široké veřejnosti, kdy stále ještě můžeme

vnímat toto téma jako tabu ve společnosti, zejména u strašších generací. Ze všech identifikovaných diskurzů je tento nejméně přispívající ke stigma, které je spojené s psychologickou péčí na policejních útvech. Toto přesvědčení má nejméně propracovanou argumentaci ze stran policistů a můžeme je tedy přípustné uvažovat, že je i nejsnadněji změnitelné v porovnání předchozími dvěma diskurzů, které jsou zasazeny hlouběji v osobních přesvědčeních.

A5:

T: PČR poskytuje interní psychology, jsou u Vás na oddělení taky?

1 Jo, máme psychology, máme interventy, takže za téma můžeme taky, když je problém

T: Z tvého pohledu co bys s největší pravděpodobností využil?

2 asi podle závažnosti, když to bude něco min závažného, tak za tím kolegou

3 když by to byl nějaký fakt průser, tak za tím psychologem.

T: jak jsou vnímány psychologové u policie?

4 To je docela těžká otázka (1) Já bych řekl spíš,

5 že ten psycholog je spíš taková ta poslední možnost

T: a z těchto nebo jiných psychologických pomoci, ty osobně nějaký využíváš?

6 nevyžívám

L: Vyhledával si někdy informace někde jak zůstat v pohodě?

7 Ne, zatím jsem to vždycky co jsem měl ty situace tak jsem to zvládl sám,

8 neměl jsem důvod něco hledat

Přímo na prvním řádku je odkazováno na psychology, interventy jako službu „když je problém“ následně odstupňováním na řádku 2 a 3, kdy míň závažné věci lze probrat s kolegou a psycholog je na „nějaký fakt průser.“ Na řádku číslo 5 mluvčí odpovídá, jak jsou psychologové vnímáni u policie, kdy po promyšlení [pauza 1 vteřinu] odpovídá, že jsou opravdu vnímáni jako poslední možnost. Na řádku 6 resolutní vymezení se využívání této péče, kdy na řádku 7 se opět potvrzuje platnost předešlého diskurzu a vyzdvižení samostatnosti.

V ukázce níže je v otázce využito parafrázování, co mluvčí již řekla.

(„co to chápe“ , „nějakým psychologem“)

A1:

T: A proč myslím že to tak je? Že to není třeba tolik potřeba nebo, že ty lidi jdou radši za partákem, co to jak si řekla chápe a nechtěj za nějakým psychologem?

- 1 No to je dobrá otázka, (.) no ty kolegové, který já znám, tak si nedokážu představit,
- 2 že by jako za někým takhle šly si o tom pokecat. Nevím jestli z důvodů protože
- 3 nezažili nic, co by pro ně bylo hodně stresující, že by to nezvládli zpracovat sami
- 4 nebo, že by jim nestačilo si o tom s někým popovídat, nevím.
- 5 Podle mě nejdou za nikým takhle mimo, že asi nezažili nic tak stresujícího,
- 6 že by za někým takhle šli se svěřit, pokecat.
- 7 Ještě jsem se nesetkala se situací, že bych viděla, že je kolega fakt v háji,
- 8 takže nedokážu posoudit tuhle věc asi.

Na řádku 3 mluvčí sděluje svůj přístup, kdy také vnímá využití psychologa v případě, že je něco „hodně stresující“ další věta opět zdůrazňuje samostatnost zvládat to sám (diskurz 1). Na řádku 7 opět využito příslovce umocňující stav „v háji“, který je použit explicitně. Na implicitní rovině ovšem těmito výroky je přidáváno k narativě, že psycholog se využívá až ve velmi pokročilém stavu kdy člověk „nezvládá“ a je „v háji“.

Následující ukázka je rozebrána v kontextu třetího i dvou předešlých diskurzů, kdy dokazuje provázanost témat i jejich platnost napříč rozhovory.

A8:

T: A psychologická pomoc nějaká je dostupná pro vás na oddělení?

- 1 Jo to jo, my máme vlastně interventku a pak i jsou tuším ty linky co máme dostupný,
- 2 ty ale asi nikdo nevyužívá. Ta interventka ta je dobrá ta má dobrou reputaci nebo jak to říct,
- 3 (.) to se blbě vyjadřuju asi, ale prostě za tou jako člověk může přijít si myslim.
- 4 I tak člověk pokecá i mimo s ní klidně.

L: A využíváš ty nějakou?

- 5 Ne ne. (0.5) Jako přemýšlel jsem jednou, ale pak jsme to nějak zvládl sám.

T: A u vás na oddělení využívá se třeba ta pomoc? Nebo soukromě?

- 6 Hele to netuším, to nevím. Jako vím že kolega chodil k psycholožce.
- 7 Že to bylo i od práce jako. Že byl u případu, kde bylo mrtvý mimino.
- 8 Tak z toho fakt byl(.) jako že to řešil takhle. A to si myslím že je dobrý, že to jako udělal,
- 9 protože to jako každé to snáší jinak, ale děti asi vadí každému,
- 10 když o ně jde v těch případech.

V této ukázce je vidět povědomí všech poskytovaných psychologických službách, kdy anonymní krizové linky jsou označeny jako „nikým nevyužívané.“ Na řádce 2 vidíme kladný vztah směrem k interventce kdy zároveň je řečeno, že to je díky její „dobré reputaci“ kdy tento výrok z jiného úhlu potvrzuje jinak obecnou nedůvěru v dostupné psychologické zdroje (diskurz 2), kdy další výrok na řádce 4 opět je v souladu, že spíše jsou tyto služby využity „neoficiálně“ a „mimo“ s ní spíše „pokecá“. V rámci diskurzu 1 a důrazu na zvládnání situací sám je jasně vidět na 5. řádce, kdy mluvčí přemýšlel o využití, ale rozhodl se to zvládnout sám, což souvisí může s přesvědčením platným v diskurzu 3. Postoj psychologa jako „poslední pomoci“ je nepřímo sdělen i v řádcích 8 a 9 kdy přijatelná situace pro navštívení psychologa ze strany kolegy bylo úmrtí dítěte, které je tedy bráno, že je přijatelné „špatně snášet“ protože to „vadí asi každému“. Navštívení psychologa bylo v tomto případě i vyhodnoceno jako dobrý krok. Nutno podotknout, že to bylo vyhodnoceno na základě dobré zkušenosti s psychologickou péčí (důvěrná interventka), a kolega nebyl návštěvou postaven do **pozice ohrožení**, jelikož byla zachována struktura, že je součástí skupiny, protože úmrtí dítěte špatně snáší všichni.

V rámci třetího diskurzu jsou policisté stavěni do **pozice nutné odolnosti** a neustálého odkládání žádosti o pomoc. I v předešlé ukázce, kdy nastavená hranice přípustnosti navštívení psychologa je úmrtí dítěte, jsou poté policisté kolektivem znemožněni využívat pomoc při méně závažných situacích. Používanými výroky „fakt v háji“ „když bude nejhůř“ jsou pak policisté stavěni do pozice, kdy nevyhledají pomoc na základě myšlenek, že vždycky může být hůř. Nehledě na způsobování větší závažnosti jak problémů, tak i možných následků v případě, že se odkládají a čeká se až opravdu bude stav „akutní“.

7. Diskuse

Cílem této práce bylo identifikovat hlavní psychohygienické návyky využívané policejními příslušníky na obvodních odděleních. Tohoto cíle bylo dosaženo provedením tematické analýzy, kdy byly identifikovány tři hlavní psychohygienické návyky, společně s dvěma typy využívaných copingových strategií pro vyrovnání se stresem. Dále s využitím metody diskurzivní analýzy byly odhaleny mechanismy, kterými jednotliví příslušníci přispívají ke stigmatizaci vyhledání psychologické péče, čímž bylo vysvětleno její nevyužívání jako součást jejich psychohygieny.

Výsledky analýzy ukázaly fyzickou aktivitu, rozhovor a dlouhodobou práci na sobě jako hlavní psychohygienické návyky využívané k udržení psychické pohody. Všechny tyto proaktivní návyky k vyrovnávání se se stresem vystaveným v policejní práci jsou v souladu s doporučenými technikami uvedenými v teoretické části práce, dle doporučení Světové zdravotnické organizace (2023) a Americké psychologické asociace (2022) i dle závěrů výzkumu v oblasti policejního stresu, kdy policisté osvojující si aktivní styly mohou lépe zvládat stres (Douglas & Gattens, 2022). Rozhovor byl společně s fyzickou aktivitou identifikován jako stěžejní pro udržení osobního well-beingu pro všechny dotazované policisty a nejvíce se vyskytující používané strategie pro zvládání výkonu policejní profese. U rozhovoru však většina policistů zmínila, že policejní záležitosti, sdílí převážně s kolegy a pouze v případě, když mají již vybudovaný vztah, kdy také tento jev souhlasí s proběhlými studiemi (Heffren & Hausdorf, 2014; Porter & Lee, 2023).

V oblasti copingových strategií byly identifikovány dva hlavní typy. První identifikovanou copingovou strategií byla vizualizace zákroku při výjezdu na místo činu. Tuto strategii využívalo 7 z 9 policistů. Policisty byla popisována jako „snaha udržet klidnou hlavu“ za účelem racionálního rozhodování a deeskalace situace. Intuitivní využívání této techniky je dobrým podkladem pro zařazení ACT terapie jako součást výcviků či školení na jednotlivých útvarech, kdy ve středu zájmu je také zdůrazněna práce s přítomným momentem a realizace neunáhlených rozhodnutí. Druhým typem vyrovnávání se stresem byla ventilace, která je také považována za zdravý coping v souladu s doporučeními z teoretické části a v průzkumu policejních copingových strategií (Larson, 2021) byla též identifikována jako jedna z nejběžnějších. Sociální coping a dobré fungování s kolegy je jeden z hlavních ochranných

faktorů zamezujícím vzniku PTSD (Campodonico et al., 2021; Yuan et al., 2011). Je tedy velmi dobrým výsledkem, že dotazovaní policisté mají tuto strategii osvojenou a jsou tedy v menším riziku rozvoje post-traumatické stresové poruchy.

Maladaptivní copingové strategie vyskytující se v policejním prostředí jako zneužívání alkoholu a jiných návykových látek (Lindsay & Shelley, 2009), bylo zmiňováno policisty jako využívané některými kolegy, ale nebylo přítomno u zkoumaného vzorku. Samozřejmě je zde možnost, že tyto mechanismy byli v průběhu rozhovoru zatajeny i účastníky výzkumu. Nutno dodat, že prostředí policie je sociální skupina, která má reprezentovat a vymáhat správné chování, tudíž musíme zvážit i možnost, že s těmito záležitostmi, kdy by byli ukázáni v tomto světle se nechtěli svěřovat nebo o nich hovořit.

Využívané strategie i návyky se ukázaly být svou jednoduchostí jako odolné v čase, kdy byli osvědčeny jako účinné a doporučovány již podle studie Webb & Smith (1980) s rozdílem, že desenzitizace se v tomto výzkumném souboru ukázala jako negativní dopadu výkonu policejní práce a ne jako zvolená strategie, kdy byla hlavním důvodem proč se policisté názorově rozcházejí s jejich civilními přáteli a postupně s nimi ukončují přátelství. Hlavními oblastmi, kde vzniká nepochopení bylo právě rozdílné vnímání událostí, s kterými se příslušníci setkávají. Příslušníci berou tragické události jako každodenní incidenty a neprovází je tedy již taková emoční reakce. Desenzitizace z práce má pak vliv i na reakce v osobním životě, kdy ostatním tato absence viditelných projevů může připadat jako neempatická, či krutá. Vzniká tu tedy pak taková smyčka, kdy v reakci na nepochopení ze strany veřejnosti si hledají kamarády mezi ostatními členy bezpečnostních jednotek a tím si tedy zužují své sociální okolí, vytvářející těžší podmínky pro ostatní „mimo“ policejní kruhy je pochopit. Stále je ale pozitivním výsledkem, že konzultují své zkušenosti, jelikož v některých případech je důsledkem izolace i od policejních přátel aby se vyhnuli stigmatizaci ze strany kolegů (Porter & Lee, 2023).

V rámci zkoumání copingových mechanismů byli účastníci dotazováni i na vnímané pracovní stresory a nejvíce zastoupeným byl organizační stres v podobě špatné komunikace s vedením, nutných přesčasů a nedostatečného kladného slovního i finančního ohodnocení. Již v literární části je styl vedení označen jako hrající roli v pracovní zátěži (Douglas & Gattens, 2022) a jedním z hlavních faktorů syndromu vyhoření. Tato zjištění odpovídají předešlým výzkumům

v zahraničí (Purba & Demou, 2019; Queirós, et al., 2020) a jsou platná na území České republiky. Podle výzkumu J. Vavrečkové (2019) byla právě nadměrná administrativa policistů identifikována jako největší stresor. Shodných výsledků také dosáhly výzkumné studie Adamové a Vtípila (2012), L. Sýkorové (2017) i K. Jarušky (2013). Tento typ pracovního stresu je napříč policisty zmiňován více než stres z traumatických událostí a stresovým situacím při zásazích. Je vhodné zamyšlení a přesunutí pozornosti na organizační stránku fungování policie jako celek, jelikož policisté vypovídali problémy s vedením a organizační složku práce jako více zatěžující, než vypořádávání se s případy zranění, útoků noží apod. Vliv vedení na pracovní spokojenost je patrný. Jednání vedení bylo zmiňováno také frekventovaně v případech dobrého vztahu s vedením, kdy díky němu byla sdělována celková vyšší spokojenost s prací. Z práce zaměřující se na syndrom vyhoření u českých policistů byla právě spokojenost na pracovišti určena jako protektivní faktor (Kovář, 2015).

Překvapivým výsledkem bylo, že žádný z příslušníků nevyužívá dostupnou psychologickou pomoc, ani neví o nikom kdo by dostupné služby využíval. Pouze jeden participant, řekl že ví o jednom kolegovi, který využil policejního psychologa. Důvody proč tomu tak je byly zkoumány metodou diskurzivní analýzy, kdy zároveň bylo zkoumáno jakými diskurzivními mechanismy samotní příslušníci přispívají k nevyužívání dostupné psychologické pomoci.

Bylo zjištěno, že hlavními důvody je nedůvěra v psychologa, kdy policisté nevěří, že se o využití služby, případně obsahu sezení nedozví další lidé i nedůvěřivost v efekt využití těchto služeb, kdy příslušníci věří, že lépe zvládnou vyřešit situaci sami či s kolegy. Nedůvěru uváděl jako hlavní bariéry v hledání pomoci ve studii i (Newell et al., 2021).

Dalším důvodem je šířený narativ, že traumatické události a zážitky jsou součástí policejní práce a jedinec by na ně měl být připraven a zvládnout vyřešit. Opět tato tvrzení byla v souladu s literární částí, kdy traumatické incidenty jako policisté popisovali za neodmyslitelný aspekt práce ((Porter & Lee, 2023). Tato kultura neporazitelnosti byla identifikována i ve studii (Turner & Jenkins, 2018) kdy využitím interpretativní fenomenologické analýzy byla zjištěna hlavní příčina distresu neustálá minimalizace traumatu, kterému jsou policisté vystaveni. Tímto postojem, je pak stigmatizován přístup říci si o pomoc a ačkoliv je zde pomoc dostupná, členové kteří ji využijí se dostávají do menšinové pozice a stávají se „outsidery.“ Tyto zjištění potvrzuje výzkum z roku 2015 ve kterém účastníci, kteří

podporovali větší stigmatizaci ze strany veřejnosti, uváděli negativnější postoje k vyhledání odborné psychologické pomoci (Karaffa & Koch, 2015). Posledním důvodem proč nejsou tyto služby součástí psychohygieny příslušníků je skupinové přesvědčení, že vyhledání psychologa je rezervováno pouze pro akutní případy, či extrémní situace. Psycholog a ostatní pomocné prostředky jsou k využití pouze jako poslední možnost. Toto opět znesnadňuje přístup ke službě a výrazně zmenšuje počet příležitostí, kdy policisté vůbec budou uvažovat o návštěvě. Všechny tyto zmíněné důvody, které brání příslušníkům péči využívat jsou zároveň sdílené přesvědčení a mechanismy, které toto stigmatizující prostředí utváří. Policistům je tedy zprostředkovávána určitá realita do které se dostávají, která není podporující ve využívání psychologické péče a postupem času si tyto sdílené vzorce osvojují a do této reality přispívají a spoluutvářejí ji.

Tento provedený výzkum a prezentace výsledků může být přínosem k identifikaci „škodlivých“ výroků přispívajících ke stigmatizaci a následná snaha o jejich omezení. Zároveň tato práce může být podkladem policejním psychologům, či vedení k lepší komunikaci s policejními příslušníky, jakou práci vlastně psychologové zastávají, jaké benefity by pro policisty mohlo mít zajímání se a péče o své duševní zdraví. Tyto výsledky mohou být podkladem k otevření diskuse na toto téma. Zároveň předložené výzkumné závěry mohou mít i negativní dopad na ochotu policejních příslušníků sdílet informace s psychology, z důvodu obav utváření takovýchto detailních rozborů jejich mluvy. Důležitým aspektem plynoucím z provedeného výzkumu a nastudované literatury je nutnost normalizovat potřebu péče a podporovat pravidelné schůzky policistů s psychology k postupnému bourání současných stigmat. K těmto krokům vpřed je záhodna podpora a kooperace vedení jednotlivých útvarů, stejně jako jít příkladem s těmito novými opatřeními.

Celkovým přínosem práce je poskytnutí vhledu do reality policistů a výkonu policejní práce. Zároveň díky zvolení kvalitativní metody byly objasněny a potvrzeny některé šetření z již existujících kvantitativních výzkumů a bylo možné opravdu „vytěžit“ možnost zkoumání jinak velmi uzavřené sociální skupiny. Nízkým věkem participantů, kdy sdělovali, že na odděleních ubývá starších zkušených policistů a jsou čím dál početněji zastoupeni mladí lidé, vidím i příležitost „nové vlny“ policistů. Otevírá se zde možnost uplatnění nových přístupů a změn, například ve stylu vedení i obsahu výcviků. Často bylo zmiňováno, že současná školení

nepřipraví na policejní praxi. S novými mladšími policisty, tedy může nastat i aktualizace těchto výcviků, aby odpovídaly potřebám dnešní doby i dnešních policistů, kteří jsou podle provedených rozhovorů stále mladší ale metody zůstávají jak sami řekli „zastaralé.“

Limitem této práce je malý počet participantů kvalitativního šetření a tak výsledky nelze plošně aplikovat. Dalším limitem je homogenita věku participantů, kdy průměrný věk byl 22,6 let a také délka služby. Všichni zúčastnění policisté byli ve službě kratší dobu než 5 let, kdy jsem si vědoma možnosti velmi rozdílných výpovědi a náhledů, pokud by výzkumný soubor obsahoval policisty ve středním věku s dvacetiletou praxí.

Možné směry budoucího výzkum mohou být kvalitativní šetření o větším vzorku, či design zaměřující se jak policejní prostředí působí na jedince, případně jakými způsoby je vedena komunikace vedení a jaký vliv mají tyto vztahy na celkové vnímání spokojenosti.

8. Závěr

Práce poskytla nové poznání a náhled, co policejní příslušníci dělají k udržení osobní psychické pohody a svého zdraví. Dále odhalila jakými mechanismy je v policejním prostředí přispíváno ke stigmatizaci využívání psychologické péče. Všechny vytyčené cíle byly splněny a výzkumné otázky zodpovězeny.

Výsledky ukázaly, že hlavním psychohygienickým návykem je jakákoliv fyzická aktivita, rozhovor i neustálá práce na sobě, kterou se policisté udržují připraveni. Kdy rutinním prováděním těchto činností si policisté udržují psychické i fyzické zdraví. Klíčovými faktory k vyrovnání se stresem a pracovní spokojenosti byla zjištěna kolegiální opora, dobré pracovní zázemí s podporující atmosféra. Bylo zjištěno, že při vystavení stresu policisté využívali coping zaměřený na problém a vyhledání podpory a téměř vůbec nebyl využíván coping zaměřený na emoce. I tato část zjištění může být nápomocná pro policejní praxi, kdy na tomto základě mohou být uzpůsobeny výcviky nových policistů, či naopak rozvoj policistů na práci s emocemi. Bylo ověřeno, že výkon tohoto povolání ovlivňuje i osobní život v ohledu přátelských a rodinných vazeb.

Ze zjištění vyplývá, že dostupná psychologická pomoc není policisty využívána, kdy hlavními důvody byla uváděna nedůvěra v udržení důvěrnosti a také přesvědčení, že lepším řešením je využít neformálních rozhovorů s kolegy. Byl zjištěn také velký vliv policejní kultury na odolnost a resilienci jedince, kdy policisté raději řeší vše sami. Tyto důvody zabraňující využívání psychologické péče jsou zároveň sdílená přesvědčení, kterými policisté sami nevědomě přispívají ke stigmatizaci využívání dostupných psychologických služeb na pracovišti.

Tématu stigma otázek duševního zdraví by mělo být věnováno více pozornosti ve výzkumné činnosti i policejní praxi, kdy ze spolupráce psychologů a policejních útvarů mohou benefitovat policisté zlepšením svého duševního zdraví které úzce souvisí s tím fyzickým, tak tím bude zajištěno zkvalitnění služby směrem k veřejnosti.

Reference

- Abbasi, F., Shariati, K., & Tajikzadeh, F. (2018). Comparison of the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Reducing Anxiety Symptoms. *Women's Health Bulletin*, In Press(In Press). <https://doi.org/10.5812/whb.60585>
- Acquadro Maran, D., Varetto, A., Zedda, M., & Ieraci, V. (2015). Occupational stress, anxiety and coping strategies in police officers. *Occupational medicine (Oxford, England)*, 65(6), 466–473. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv060>
- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023). Coping Mechanisms. PubMed; StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- American Psychological Association. (2018a). APA Dictionary of Psychology. Dictionary.apa.org. <https://dictionary.apa.org/mindfulness>
- American Psychological Association. (2018b). APA Dictionary of Psychology. Apa.org. <https://dictionary.apa.org/well-being>
- American Psychological Association. (2020, June). Treatments for PTSD. Https://Www.apa.org. <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments>
- American Psychological Association. (2022, October 31). *How stress affects your health*. <https://www.apa.org/topics/stress/health>
- American Psychological Association. (2023). APA Dictionary of Psychology. Dictionary.apa.org. <https://dictionary.apa.org/burnout>
- APA Dictionary of Psychology. (a). In *dictionary.apa.org*. <https://dictionary.apa.org/occupational-stress>
- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2). <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>
- Belasky, J. (2022, November 28). What leaders can do about occupational stress in policing. *Operational Workforce Management SaaS Software*. <https://www.orioncom.com/blog/leaders-occupational-stress-policing>
- Bocán, J. (2018). Zvýšení zvláštních příplatků. <https://www.policie.cz/clanek/zvyseni-zvlastnich-priplatku.aspx>
- Bogdalski, P. (2014). Practical use of officers of police forces as teachers in the process of education for internal security: Models of a “rotational post” and “associate lecturer.” *NBP. Nauka, Bezbednost, Policija*, 1, 97–110. <https://doi.org/10.5937/nbp1401097b>
- Brian Luke Seaward. (2017). *Essentials of managing stress*. Jones & Bartlett Learning.

Burke, R. J., & Deszca, E. (1986). Correlates of Psychological Burnout Phases among Police Officers. *Human Relations*, 39(6), 487–501. <https://doi.org/10.1177/001872678603900601>

Campodonico, C., Berry, K., Haddock, G., & Varese, F. (2021). Protective Factors Associated With Post-traumatic Outcomes in Individuals With Experiences of Psychosis. *Frontiers in psychiatry*, 12, 735870. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.735870>

Cannon, W. B. (1929). Organization for physiological homeostasis. *Physiological Reviews*, 9(3), 399–431. <https://doi.org/10.1152/physrev.1929.9.3.399>

Chaves, M. S. R. S., & Shimizu, I. S. (2018). Burnout syndrome and sleep quality among military police officers in Piauí. *Revista Brasileira de Medicina Do Trabalho*, 16(4), 436–441. <https://doi.org/10.5327/z1679443520180286>

Covey, T. J., Shucard, J. L., Violanti, J. M., Lee, J., & Shucard, D. W. (2013). The effects of exposure to traumatic stressors on inhibitory control in police officers: A dense electrode array study using a Go/NoGo continuous performance task. *International Journal of Psychophysiology*, 87(3), 363–375. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2013.03.009>

Dewe, P. J., O’Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (2010). *Coping with Work Stress*. John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470711712>

Dewe, P., & O’Driscoll, M. (2002). Stress management interventions: what do managers actually do? *Personnel Review*, 31(2), 143–165. <https://doi.org/10.1108/00483480210416847>

Dhanabhakyaam, M., & Sarath, M. (2023). Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 3(1), 603–607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>

Douglas, O., & Gattens, A. (2022). Understanding police officer stress [Review of Understanding police officer stress]. 5. <https://icjia.illinois.gov/researchhub/articles/understanding-police-officer-stress-a-review-of-the-literature>

Frevel, B. (2018). Starting as a Kommissar/Inspector? – The State’s Career System and Higher Education for Police Officers in Germany. In *Higher Education and Police* (pp. 197–221). Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58386-0_10

Gersons, B.P. (1989). Patterns of PTSD among police officers following shooting incidents: A two-dimensional model and treatment implications. *Journal of Traumatic Stress*, 2, 247-257.

George, S., Rogers, R. D., & Duka, T. (2005). The acute effect of alcohol on decision making in social drinkers. *Psychopharmacology*, 182(1), 160–169. <https://doi.org/10.1007/s00213-005-0057-9>

Gershon, R. R. M., Barocas, B., Canton, A. N., Li, X., & Vlahov, D. (2008). Mental, Physical, and Behavioral Outcomes Associated With Perceived Work Stress in Police Officers. *Criminal Justice and Behavior*, 36(3), 275–289. <https://doi.org/10.1177/0093854808330015>

González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2019). Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress,

Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4394. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(03)00573-7)

Golembiewski, R.T., Lloyd, M., Scherb, K., & Munzenrider, R.F. (1992). Burnout and Mental Health Among Police Officers. *Journal of Public Administration Research and Theory*, 2, 424–439.

Grupe, D. W. (2023). Mental health stigma and help-seeking intentions in police employees. *Journal of Community Safety and Well-Being*, 8(Suppl_1), S32–S39. <https://doi.org/10.35502/jcswb.290>

Halbrštátová, G. (2021). Rizikové a protektivní faktory syndromu vyhoření u policistů ČR [Bakalářská práce]. <https://theses.cz/id/dkdgu3/STAG90735.pdf>

Hartley, T. A., Violanti, J. M., Sarkisian, K., Andrew, M. E., & Burchfiel, C. M. (2013). PTSD symptoms among police officers: associations with frequency, recency, and types of traumatic events. *International journal of emergency mental health*, 15(4), 241–253.

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.

Heffren, C. D. J., & Hausdorf, P. A. (2014). Post-traumatic effects in policing: perceptions, stigmas and help seeking behaviours. *Police Practice and Research*, 17(5), 420–433. <https://doi.org/10.1080/15614263.2014.958488>

Hofer, M. S., Gilbert, A. R., & Swartz, M. S. (2021). Police Mental Health: A Neglected Element of Police Reform. *Psychiatric services (Washington, D.C.)*, 72(9), 985. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.72902>

Hopkinson, M. D., Reavell, J., Lane, D. A., & Mallikarjun, P. (2018). Cognitive Behavioral Therapy for Depression, Anxiety, and Stress in Caregivers of Dementia Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Gerontologist*, 59(4). <https://doi.org/10.1093/geront/gnx217>

Hušek, O. (2020). Analýza činnosti obvodního oddělení Policie ČR (s. 36) [Bakalářská práce]. <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/120231/130288941.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chae, M. H., & Boyle, D. J. (2013). Police suicide: Prevalence, risk, and protective factors. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 36(1), 91–118. <https://doi.org/10.1108/13639511311302498>

Jetelina, K. K., Molsberry, R. J., Gonzalez, J. R., Beauchamp, A. M., & Hall, T. (2020). Prevalence of Mental Illness and Mental Health Care Use Among Police Officers. *JAMA network open*, 3(10), e2019658. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.19658>

- Jones, A., Norman, C. S., & Wier, B. (2010). Healthy Lifestyle as a Coping Mechanism for Role Stress in Public Accounting. *Behavioral Research in Accounting*, 22(1), 21–41. <https://doi.org/10.2308/bria.2010.22.1.21>
- Kar, N. (2011). Cognitive behavioral therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder: a review. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 7(7), 167. <https://doi.org/10.2147/ndt.s10389>
- Karaffa, K. M., & Koch, J. M. (2015). Stigma, Pluralistic Ignorance, and Attitudes Toward Seeking Mental Health Services Among Police Officers. *Criminal Justice and Behavior*, 43(6), 759–777. <https://doi.org/10.1177/0093854815613103>
- Karbanová, P. (2018). Systém kolegiální podpory Policie ČR (p. 41) [Diplomová práce]. <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/105273/120320838.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Karbanová, P. (2019). Systém kolegiální podpory Policie ČR. *E-Psychologie*, 13(2), 13–32. <https://doi.org/10.29364/epsy.341>
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Kivimäki, M., & Kawachi, I. (2015). Work Stress as a Risk Factor for Cardiovascular Disease. *Current cardiology reports*, 17(9), 630. <https://doi.org/10.1007/s11886-015-0630-8>
- Kovář, J. K. (2015). Syndrom vyhoření u příslušníků Policie ČR [Diplomová práce]. http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/31104/kov%C3%A1%C5%99_2015_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kriakous, S. A., Elliott, K. A., Lamers, C., & Owen, R. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: a Systematic Review. *Mindfulness*, 12(1). <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-020-01500-9>
- Larson, K. (2021). Experiencing trauma and burnout: the coping mechanisms of police officers [Honors thesis]. <https://red.library.usd.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1149&context=honors-thesis>
- Lindsay, V., & Shelley, K. (2009). Social and Stress-related Influences of Police Officers' Alcohol Consumption. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 24(2), 91. <https://doi.org/10.1007/s11896-009-9048-9>
- Marchand, A., Nadeau, C., Beaulieu-Prévost, D., Boyer, R., & Martin, M. (2015). Predictors of posttraumatic stress disorder among police officers: A prospective study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(3), 212–221. <https://doi.org/10.1037/a0038780>

Martinussen, M., Richardsen, A. M., & Burke, R. J. (2007). Job demands, job resources, and burnout among police officers. *Journal of Criminal Justice*, 35(3), 239–249. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2007.03.001>

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

McCarty, R. (2016). The Alarm Phase and the General Adaptation Syndrome. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, 1, 13–19. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-800951-2.00002-9>

Nakao, M., Shiotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive–behavioral Therapy for Management of Mental Health and stress-related disorders: Recent Advances in Techniques and Technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 15(1), 1–4. <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>

Newell, C. J., Ricciardelli, R., Czarnuch, S. M., & Martin, K. (2021). Police staff and mental health: barriers and recommendations for improving help-seeking. *Police Practice and Research*, 23(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/15614263.2021.1979398>

Karaffa, K. M., & Koch, J. M. (2015). Stigma, Pluralistic Ignorance, and Attitudes Toward Seeking Mental Health Services Among Police Officers. *Criminal Justice and Behavior*, 43(6), 759–777. <https://doi.org/10.1177/0093854815613103>

Očenášková, N. (2007). Syndrom vyhoření u příslušníků Policie ČR [Rigrózní práce]. https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/12218/RPTX_2007_1_11210_0_131849_0_50217.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Papazoglou, K., Milliard, B., Davis, J., Bellon, S., & Thompson, J. (2021). To tell or not to tell: Systemic and organizational stigma of police officers seeking mental health support. *Crisis, Stress and Human Resilience: An International Journal*, 1(3).

Palaniappan, K. (2023). Introductory Chapter: Occupational Stress and General Coping Strategies. IntechOpen. doi: 10.5772/intechopen.110803

Policie České republiky. (A) *Informace k základní odborné přípravě (ZOP)*. Zpřístupněno 2024, from <https://www.policie.cz/clanek/informace-k-zakladni-odborne-priprave-zop.aspx>

Policie České republiky. (B). *Základní odborná příprava 1 - nástupní výcvik*. <https://www.policie.cz/clanek/zakladni-odborna-priprava-1-nastupni-vycvik-439264.aspx>

Policie České republiky. (C) *Podmínky přijetí do služebního poměru - Policie České republiky*. www.policie.cz. zpřístupněno 2024, from <https://www.policie.cz/clanek/podminky-prijeti-do-sluzebniho-pomeru.aspx>

Policie České republiky. (D). *Útvar policejního vzdělávání a služební přípravy*. zpřístupněno 2024, from <https://www.policie.cz/clanek/utvar-policejniho-vzdelavani-a-sluzebni-pripravy.aspx?q=Y2hudW09Mw%3D%3D>

Policie České republiky (2.vydání). (2017). Praha 2017. <https://www.policie.cz/soubor/policie-ceske-republiky-2017-pdf.aspx>

Porter, C. N., & Lee, R. (2023). The policing culture: An exploration into the mental health of former british police officers. *Current Psychology*, 43. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04365-y>

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., Driscoll, R. O., Day, F., & O' Connor, D. B. (2021). Group-based Acceptance and Commitment Therapy Interventions for Improving General Distress and Work-related Distress in Healthcare Professionals: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192–202. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.084>

Purba, A., & Demou, E. (2019). The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: A systematic review. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7609-0>

Queirós, C., Kaiseler, M., & Leitão da Silva, A. (2013). Burnout as predictor of aggressivity among police officers. *European Journal of Policing Studies*, 1(2), 110–134. <https://doi.org/10.5553/ejps/2034760x2013001002003>

Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Faria, S., Fonseca, S. M., Marques, A. J., Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Job Stress, Burnout and Coping in Police Officers: Relationships and Psychometric Properties of the Organizational Police Stress Questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6718. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186718>

Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Marques, A. J., da Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Burnout and stress measurement in police officers: Literature review and a study with the operational police stress questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 11(11). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00587>

Reforma Policie České republiky, aneb, Pomáhat a chránit. (2012). CEVRO Institut.

Sahranavard, S., Esmaeili, A., Salehiniya, H., & Behdani, S. (2019). The effectiveness of group training of cognitive behavioral therapy-based stress management on anxiety, hardiness and self-efficacy in female medical students. *Journal of Education and Health Promotion*, 8(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_327_18

Selye, Hans, 1907-. (1974). *Stress without distress / Hans Selye*. Toronto : McClelland and Stewart

Sívek, R. (2014). Syndrom vyhoření u policistů [Diplomová práce]. https://is.muni.cz/th/t1ag0/Radek_Sivek_diplomova_prace.pdf

Soomro, S., & Yanos, P. T. (2019). Predictors of Mental Health Stigma among Police Officers: the Role of Trauma and PTSD. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 34(2). <https://doi.org/10.1007/s11896-018-9285-x>

Světová zdravotnická organizace. (2019). Mezinárodní klasifikace nemocí (10. revize) (MKN-10). [online] <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F43.1>

Světová zdravotnická organizace. (2022). Mezinárodní klasifikace nemocí (11. revize). [online] <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#129180281>

University of Cambridge. (2019, May 9). Police workforce: almost one in five suffer with a form of PTSD. University of Cambridge. <https://www.cam.ac.uk/stories/police-ptsd>

Unruh, I., Neubert, M., Wilhelm, M., & Euteneuer, F. (2022). ACT in the workplace: A meta-analytic examination of randomized controlled trials. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 26, 114–124. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.09.003>

Tejmar, M. (2017). Analýza stresu a poskytování posttraumatické intervenční péče u Policie České republiky (p. 52) [Diplomová práce]. <https://dspace.cvut.cz/bitstream/handle/10467/74983/FBMI-DP-2017-Tejmar-Matej-prace.pdf?sequence=-1&isAllowed=y>

Territo, L. T., & Vetter, H. J. (1981). Stress and police personnel. *Journal of Police Science and Administration*, 9(2), 195–208. <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/stress-and-police-personnel-0>

Towey-Swift, K. D., Lauvrud, C., & Whittington, R. (2022). Acceptance and commitment therapy (ACT) for professional staff burnout: a systematic review and narrative synthesis of controlled trials. *Journal of Mental Health*, 32(2), 1–13. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022628>

Turner, T., & Jenkins, M. (2018). “Together in Work, but Alone at Heart”: Insider Perspectives on the Mental Health of British Police Officers. *Policing: A Journal of Policy and Practice*, 13(2). <https://doi.org/10.1093/policing/pay016>

Vymětal, J. (2004). *Obecná psychoterapie* (2. vyd.) Praha: Grada.

Vymětal, Š., Voska, V., Toman, O., Jungwirthová, J., & Urban, K. (2010). Možnosti psychologické podpory v Policii ČR (1.vyd.,1). THEMIS, nakladatelství Tiskárny MV, p. o.

Wagner, S. L., White, N., Fyfe, T., Matthews, L. R., Randall, C., Regehr, C., White, M., Alden, L. E., Buys, N., Carey, M. G., Corneil, W., Fraess-Phillips, A., Krutop, E., & Fleischmann, M. H. (2020). Systematic review of posttraumatic stress disorder in police officers following routine work-related critical incident exposure. *American Journal of Industrial Medicine*, 63(7), 600–615. <https://doi.org/10.1002/ajim.23120>

Webb, S. D., & Smith, D. L. (1980). Stress prevention and alleviation strategies for the police. *Criminal Justice Review*, 5(1), 1–15. <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/stress-prevention-and-alleviation-strategies-police>

World Health Organization. (2013). Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/85119/9789241505406_eng.pdf

World Health Organization. (2023, February 21). Stress. [Www.who.int; World Health Organisation. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress)

Yuan, C., Wang, Z., Inslicht, S. S., McCaslin, S. E., Metzler, T. J., Henn-Haase, C., Apfel, B. A., Tong, H., Neylan, T. C., Fang, Y., & Marmar, C. R. (2011). Protective factors for posttraumatic stress disorder symptoms in a prospective study of police officers. *Psychiatry research*, 188(1), 45–50. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.10.034>

Zahradníčková, E. (2023). Vzdělávání příslušníků Policie České republiky [Bakalářská práce]. https://is.vsfz.cz/th/cigfz/system_vzdelavani_prislusniku_policie_cr.pdf

Zákon č. 239/2000 Sb., § 4, *o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů* (2000) <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-239>

Zákon č. 273/2008 Sb., § 1, *o policii České republiky* (2008). <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>

Zernerová L. (2024). ACT evidence based intervence pro zvládání stresu a prevenci syndromu vyhoření [PowerPoint snímky 7,8,]

Seznam příloh

Příloha č. 1 Vyjádření etické komise

Příloha č. 2 Informovaný souhlas

Přílohy

Příloha 1



FILOZOFICKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova

Komise pro etiku ve výzkumu

V Praze dne 13. března 2024

Č. j.: UKFF/175672/2024

POSUDEK PŘEDLOŽENÉHO NÁVRHU PROJEKTU

Komise pro etiku ve výzkumu FF UK posoudila etickou přípustnost předloženého návrhu projektu *Psychohygienické návyky příslušníků PČR* a to z hlediska jeho celkového zaměření, plánovaných postupů a nástrojů výzkumu, dostatečnosti předpokládané informovanosti účastníků výzkumu a opatření pro ochranu jejich práv a

neshledala žádné rozpory ani nedostatky

vzhledem k požadavkům vyplývajících z právních předpisů České republiky, vnitřních a dalších předpisů univerzity a fakulty a specifických požadavků poskytovatele finančních prostředků a dalších orgánů a institucí, které provedení tohoto posudku nárokují.


předseda komise
Doc. Mgr. Jiří Lukavský, Ph.D.

člen komise


Komise pro etiku ve výzkumu
Filozofická fakulta Univerzity Karlovy
nám. Jana Palacha 2, 116 38 Praha 1
IČ: 00216208
DIČ: CZ00216208

kev@ff.cuni.cz

<http://www.ff.cuni.cz/fakulta/organy-fakulty/komise-ff-uk/komise-pro-etiku-ve-vyzkumu/>

Příloha 2

Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů

Informace o výzkumu:

Výzkum je prováděn v rámci bakalářské práce na katedře psychologie Univerzity Karlovy. Cílem výzkumu je zmapovat psychohygienické návyky příslušníků PČR. Hlavní výzkumná otázka se zabývá jak se jednotlivci vypořádávají se stresem své profese a co dělají pro udržení svého well beingu. Obsahem výzkumné části bude kvalitativní šetření založené na polostrukturovaných rozhovorech s účastníky. Rozhovory budou trvat okolo 60 minut a na základě svolení účastníků budou nahrávány. Následně budou přepsány do textové podoby a zpracované za pomoci diskurzivní analýzy.

Informace o účastníkovi výzkumu:

jméno a příjmení:

datum narození:

Prohlášení

Já níže podepsaný/-á potvrzuji, že

- a) jsem se seznámil/-a s informacemi o cílech a průběhu výše popsaného výzkumu (dále též jen „výzkum“);
- b) dobrovolně souhlasím s účastí své osoby v tomto výzkumu;
- c) rozumím tomu, že se mohu kdykoli rozhodnout odstoupit a ve své účasti na výzkumu nepokračovat;
- d) jsem srozuměn s tím, že jakékoliv užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu nezakládá můj nárok na jakoukoliv odměnu či náhradu, tzn. že veškerá oprávnění k užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu poskytuji bezúplatně.

Zároveň prohlašuji, že

- a) souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím;
- b) souhlasím se zpracováním a uchováním osobních a citlivých údajů v rozsahu v tomto informovaném souhlasu uvedených ze strany Univerzity Karlovy, Filozofické fakulty, IČ: 00216208, se sídlem: nám. Jana Palacha 2, 116 38 Praha 1, a to pro účely zpracování dat vzešlých z výzkumu, pro účely případného kontaktování z důvodu zpracování dat vzešlých z výzkumu či z důvodu nabídky účasti na obdobných akcích a pro účely evidence a archivace; a s tím, že tyto osobní údaje mohou být poskytnuty subjektům oprávněným k výkonu kontroly projektu, v jehož rámci výzkum realizován;
- c) jsem seznámen/-a se svými právy týkajícími se přístupu k informacím a jejich ochraně podle § 12 a § 21 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, tedy že mohu požádat Univerzitu Karlovu v Praze o informaci o zpracování mých osobních a citlivých údajů a jsem oprávněn/-a ji dostat a že mohu požádat Univerzitu Karlovu v Praze o opravu nepřesných osobních údajů, doplnění osobních údajů, jejich blokaci a likvidaci.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytuji dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazuji se je neodvolat bez závažného důvodu spočívajícího v podstatné změně okolností.

Vše výše uvedené se řídí zákony České republiky, s výjimkou tzv. kolizních norem, a bude v souladu s nimi vykládáno, přičemž případné spory budou řešeny příslušnými soudy v České republice.

Potvrzuji, že jsem převzal/a podepsaný stejnopolis tohoto informovaného souhlasu.

Dne:

Podpis: