

# TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

## FAKULTA PEDAGOGICKÁ

**Katedra:** sociálních studií a speciální pedagogiky

**Bakalářský studijní program:** Sociální péče

**Studijní obor:** Sociální pedagog

### Název BP:

Psychická zátěž zaměstnanců Vězeňské služby  
České republiky

### Autor:

Jana Bílková  
Přátelství 124  
507 11 Valdice

### Podpis autora:

*Jana Bílková*

**Vedoucí práce:** PhDr. Jan Sochůrek

UNIVERZITNÍ KNIHOVNA  
TECHNICKÉ UNIVERZITY V LIBERCI



3146072308

### Počet:

stran	obrázků	tabulek	grafů	zdrojů	příloh
64	0	17	0	7	1

Ve Valdicích dne: 29.4.2004

**TU v Liberci, FAKULTA PEDAGOGICKÁ**  
**461 17 LIBEREC 1, Hálkova 6 Tel.: 048/535 2515 Fax: 048/535 2332**

**Katedra:** Pedagogiky a psychologie – oddělení sociálních studií

**ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**  
**(pro bakalářský studijní program)**

**pro (kandidát)** Jana Bílková

**adresa:** Přátelství 124, 507 11 Valdice

**obor (kombinace):** sociální pedagog

**Název BP:** Psychická zátěž zaměstnanců Vězeňské služby České republiky

**Název BP v angličtině:** Psychical Stress of Employees of the Penitentiary Service of the Czech Republic

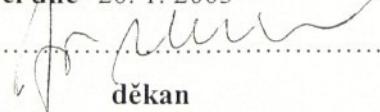
**Vedoucí práce:** PhDr.Jan Sochůrek

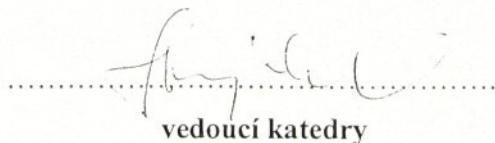
**Konzultant:** .....

**Termín odevzdání:** 30. 4. 2004

Pozn. Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování DP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty pedagogické TU v Liberci.

**V Liberci dne** 20. 1. 2003

  
děkan

  
vedoucí katedry

**Převzal (kandidát):** ..... *JANA BÍLKOVÁ* .....

**Datum:** 22.1.2003

**Podpis:** *Jana BÍLKOVÁ*

Cíl: Cílem bakalářské práce je zjistit a odhalit nejzávažnější příčiny stresových situací zaměstnanců Vězeňské služby České republiky a způsoby jejich řešení.

Předpoklady: Předpokládám, že nejzávažnější problém je vysoký nárok na bezchybný výkon služby. Dalším předpokladem je nízká společenská prestiž a s tím související odpovídající finanční ocenění.

Metody:

- dotazník

Literatura: Melgosa, J.: Zvládni svůj stres!, Advent- Orion s.r.o., Praha 1997.

Míček, L.: Duševní hygiena. Státní pedagogické nakladatelství, n.p., Praha 1984.

Míček, L.: Sebevýchova a duševní zdraví. Státní pedagogické nakladatelství, n.p., Praha 1984.



## **Prohlášení**

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. O právu autorském, zejména § 60 - školní dílo.

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

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

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

Datum: 29.4.2004

Podpis: *Jana ZUL'*

Ráda bych na tomto místě poděkovala panu PhDr. Janu Sochůrkovi za vedení, odbornou pomoc, trpělivost a podněty, které přispěly k vytvoření této práce a všem pedagogům Technické univerzity v Liberci za jejich profesionalitu při předávání vědomostí a zkušeností.

## Anotace:

---

Název: Psychická zátěž zaměstnanců Vězeňské služby České republiky

Název: Psychical Stress of Employees of the Penitentiary Service of the Czech Republic

Jméno a příjmení autora: Jana Bílková

Akademický rok odevzdání: 2004

Vedoucí: PhDr. Jan Sochůrek

Cílem práce, vedle nastínění problematiky stresu uvedené v teoretické části, bylo formou dotazníku zmapovat psychické zatížení personálu vězeňské služby. Vedle tohoto cíle bylo snahou i získání dat souvisejících s možnostmi trávení volného času a formami relaxace příslušníků a občanských zaměstnanců Vězeňské služby České republiky Věznice Valdice zařazených na řadě rozličných funkcí různého stupně odpovědnosti, z jejichž řad byl vybrán reprezentativní vzorek respondentů.

The aim of this work was, in addition to outlining the stress issues mentioned in the theoretical part, to survey through a questionnaire psychical stress of employees of the penitentiary service. The effort was also made to obtain data regarding the possibilities of leisure time activities and the forms of relaxation of officers and civil employees of the Penitentiary Service of the Czech Republic of the Penitentiary in Valdice, working on differnt positions with a different degree of responsibility, of whom a representative sample of respondents was chosen.

# **1 Obsah**

<b>1 Úvod</b> .....	9
1.1 Cíl bakalářské práce .....	10
<b>2 Teoretická část</b> .....	11
2.1 Pojem stresu .....	11
2.2 Reakce na stres .....	12
2.3 Příčiny stresu .....	13
2.3.1 Stresové faktory působící zvnějšku .....	15
2.3.2 Stresové faktory přicházející zevnitř .....	16
2.4 Příznaky stresu .....	16
2.5 Stres během života .....	18
2.6 Předcházení stresu .....	21
2.7 Způsoby zvládání stresu .....	24
2.8 Stres v povolání příslušníka VS .....	26
2.8.1 Stresující vlivy ve vězeňství .....	27
2.8.2 Možnosti zvládání stresu pracovníkem .....	28
2.8.3 Možnosti zvládání stresu organizací .....	30
<b>3 Praktická část</b> .....	32
3.1 Cíl praktické části .....	32
3.2 Popis zkoumaného vzorku .....	32
3.3 Použité metody .....	33
3.4 Předpokládaný výsledek práce .....	36
3.4.1 Předpoklad č. 1 .....	36
3.4.2 Předpoklad č. 2 .....	36
3.4.3 Předpoklad č. 3 .....	36
3.5 Charakteristika respondentů .....	36
3.5.1 Strážní .....	36
3.5.2 Dozorci .....	37
3.5.3 Střední velitelské funkce .....	37
3.5.4 Administrativní pracovníci .....	38
3.6 Rozbor odpovědí .....	39
3.7 Typický představitel .....	56
3.8 Vyhodnocení předpokladů .....	58

3.9 Možnosti dalšího vzdělávání v oblasti zvládání stresových situací .....	59
3.10 Prevence .....	60
3.11 Pomoc v krizové situaci .....	60
3.12 Návrhy na zlepšení .....	61
<b>4 Závěr</b> .....	62
<b>5 Seznam použité literatury</b> .....	64
<b>6 Seznam příloh</b> .....	65
<b>7 Přílohy</b>	

# 1 Úvod

V dnešní uspěchané době a společnosti, která na nás vyvíjí neustálé tlaky, se stále častěji mluví o stresu. Stres nás provází celým životem, v podstatě od narození až do vysokého věku. Jeho výskyt můžeme nazvat jako přirozený v našem životě. Stres se stal populárním tématem. Sdělovací prostředky často připisují neobvyklé chování nebo nemoc lidí vyčerpání nebo nervovému zhroucení způsobenému stresem. Studenti často říkají: „Jsem tak „vystresovaný.“

Stres se stal pojmem, na který se dá svést celá řada věcí. Na druhé straně ale musíme říct, že dnešní doba vytváří ideální prostředí pro řadu dalších nemocí a negativních vlivů, stres nevyjímaje.

V našem životě se vyskytuje stále více situací způsobujících stres, které mají původ a zdroj v prostředí a práci - znečištěný vzduch a hluk, dopravní zácpa, narůstající agresivita mezi lidmi a to i mezi nejbližšími, termín odevzdání práce, strach z nedostatku finančního zabezpečení, nedostatek podpory a přátele, smrt nejbližšího.

Lidé v dnešní době stále někam pospíchají a v čím větším městě se pohybují, tím se situace zhoršuje. Zaznamenáváme dobu pokroku a závratných změn, robotizaci pracovišť a množství strojů, které nám ušetří čas, rychlejší dopravní prostředky, ale v porovnání s dobou, kdy nebyly televizory a všude se muselo pěšky, máme jen žalostně málo volného času, kdy bychom se skutečně mohli uvolnit a nemyslet vůbec na nic. Lidé ztratili zájem o přírodu, umění a literaturu. Pohodlnější je sednout si k televizoru a zajít si pro buráky...

Obecně lze říci, že lidé na venkově, mimo naši rozvinutou civilizaci, trpí tímto fenoménem mnohem méně.

## **1. 1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je v teoretické části nastínění problematiky psychického zatížení zaměstnanců vězeňské služby. V praktické části jde především o vyhodnocení odpovědí na otázky z dotazníku předloženého k vypracování vybrané skupině respondentů, zmapovat stresové zatížení personálu vězeňské služby a formy relaxace a trávení volného času.

## **2 Teoretická část**

### **2.1 Pojem stresu**

Život na Zemi trvá asi 4 miliardy let a po celou dobu byly a jsou živé organismy vystavovány psychické zátěži – stresovým podnětům v různé podobě. Pokud se jednalo o přežití živých organismů, dá se mluvit o adaptaci, tj. přizpůsobení se, jelikož stres se podílel na zvyšování nebo zlepšování výkonnosti živých systémů. Stres je tedy nutný a prospěšný, protože napomáhá našemu přizpůsobení se okolnímu světu a v neposlední řadě i našemu přežití, avšak jde o to, aby nepřekročil určité meze.

Jak uvádí Hartl, Hartlová (2000), v roce 1935 stres poprvé definoval kanadský fyziolog, endokrinolog a psycholog maďarsko-rakouského původu Hans Bruno Selye jako charakteristickou fyziologickou odpověď, která se projevuje prostřednictvím tzv. adaptačního syndromu (biologická reakce organizmu na stres), nazvaného GAS (Generální adaptační syndrom: generální proto, jelikož ho vyvolávají pouze faktory působící celkově na velké jednotky organismu, adaptační proto, že podporuje obranyschopnost těla, napomáhá vzniku a udržení stavu trénovanosti, návyku a syndromem jej nazýváme proto, jelikož jednotlivé projevy jsou tu navzájem sladěné a dokonce i částečně navzájem závislé).

Čáp a Dytrych (1968, s. 19) uvádí, že stres znamená: „Obtíž, zátěž, břímě, tlak, nátlak na osobu nebo věc, a to ve smyslu fyzikálním, biologickém, psychologickém i sociologickém.“

Zároveň se slova stres užívá i k označení stavu napětí vyvolaného zátěží nebo k označení deformace vznikající takovým způsobem.

Jak uvádí Čáp a Dytrych (1968, s. 19): „Selye chápe stres jako stav organizmu po selhání normálních mechanismů

homeostáze. Stresovými činiteli mohou být horko, chlad, infekce, svalová námaha, působení jedů, paprsků X, úraz, šok aj., ale též očekávání, anticipování těchto situací. Stav stresu může být vzbuzen i podmíněn reflexní cestou. Když specifická reakce na uvedené faktory (např. rozšíření cév na horko) je neúčinná, vzniká stres projevující se symptomy GAS."

## 2.2 Reakce na stres

Selyeho obecný adaptační syndrom GAS vymezuje tři fáze reakcí na stres:

1. Poplachová reakce - zahrnuje fázi šoku, která se vyznačuje sníženou odolností organismu, a fázi poškodou, kdy začínají působit obranné mechanismy. Poplachová reakce je vlastně první odpověď na působení stresoru. Uvedené fyziologické (biochemické) změny mají obyčejně stejný obecný charakter bez ohledu na to, jaká je podstata stresoru. Tudíž se vlastně objevuje určitá podobnost obecných symptomů (znaků) u lidí s různými nemocemi (např. obecné příznaky jako je bolení hlavy, horečka, únava, nechuť k jídlu, bolesti ve svalech a kloubech, celkový pocit vyčerpanosti).
2. Fáze rezistence - přizpůsobení organismu k stresové situaci je optimální. Můžeme mluvit o maximální adaptaci na stres při opakovém nebo trvalém působení stresu, pokud jeho intenzita není příliš vysoká. V této fázi mizí příznaky, které se objevily v prvním stádiu stresu, i když rušivá stimulace přetrvává. Jakmile si organismus vytvoří odolnost vůči jednomu stresoru, pak se velmi snižuje rezistence (odolnost) i vůči ostatním stresorům, takže adaptace na jeden stresor je vyrovnaná snížením odolnosti vůči jiným stresorům.
3. Fáze vyčerpání - v této fázi se přizpůsobivé reakce hroutí. Mluvíme o nedostatečné získané rezistenci,

objevují se a ztrácejí poruchy adaptačních reakcí, objevuje se abnormální přizpůsobovací reakce. Zraňující stresor působí příliš dlouho na organismus a ten již není schopen další odolnosti. Organismus se nemůže již dále adaptovat na pokračující stres, a mnohé z fyziologických disfunkcí, které se objevily během první fáze (poplachové reakce), se nyní objevují znovu. Zjednodušeně se dá říci, že organismus se chová tak, jako by měl pouze určitou zásobu adaptivní energie a vyčerpá-li ji, reaguje maladaptivně. (Čáp, Dytrych, 1968)

Jak uvádí Čáp a Dytrych (1968, s.20): „Reakce GAS může probíhat bez stádia rezistence nebo naopak se může toto stadium prodloužit, a to zejména podle síly a trvání stresové situace. Obzvláště škodlivé je dlouhodobé působení stresových situací. Je možné přizpůsobovat organismus ke stresu systematickým působením slabšími stresovými podněty a jejich postupným zesilováním. Naopak je možno odolnost ke stresu zeslabit, např. hormonálně. GAS je obecně účelná obranná reakce; může však vytvářet předpoklad ke vzniku různých onemocnění zahrnovaných většinou pod pojmem onemocnění psychosomatických, u nichž je úzký vztah mezi psychickými vlivy a poruchou funkce některého orgánu, např. srdce, žaludku, kůže aj.“

## 2.3 Příčiny stresu

Každý den jsme vystaveni nějakému druhu problémů. Doma, v zaměstnání, ale i při sportovním utkání, na výletu, po složité zkoušce, po vzrušené výměně názorů s člověkem, který je nám blízký, apod. jsou na naši mysl a tělo kladený neobvyklé požadavky. Stres představuje stav aktivace, jímž organismus na tyto požadavky reaguje. Zcela bez stresu žít

nemůžeme, protože s podobnými vznuky jsme konfrontováni neustále.

Stres se běžně chápe jako stav vzbuzený takovou náročnou životní situací, v které nějaká rušivá okolnost působí na organismus, ztěžuje mu plnění úkolů a uspokojování potřeb. Jde např. o přetížení obtížnými pracovními úkoly i jejich množstvím, nezbytností splnit je v časové tísni, o pobyt v horkém, chladném nebo hlučném prostředí, o náhlé změny prostředí, o nadbytek podnětů v prostředí velkoměst (hluk, zboží, reklam, lidí, dopravních prostředků aj.), ale též o neobvyklý nedostatek vnějších podnětů.

Stresové situace jsou zesílením, vystupňováním běžných životních nároků na člověka. Zvýšené nároky postihují více nebo méně celý organismus. Naše osobnost, chování a způsob života, to vše výrazně ovlivňuje intenzitu stresu v nás. Velká část stresu vzniká v souvislosti s emocemi, jako jsou agresivita, netrpělivost, zlost, úzkost a strach, které podněcuju stresové reakce organismu. Nesprávná strava, kouření, pití alkoholu a užívání drog také přispívají k tělesné námaze a dále zvyšují nároky na náš organismus.

Stres může vznikat při práci, doma, ve vztazích, jako důsledek vnitřních citových konfliktů, v životním prostředí, či jako důsledek stravy, špatného zdraví a finančních problémů a může být i důsledkem větších životních událostí – narození dítěte, smrt blízké osoby, svatba nebo rozvod.

Hlavně však platí, že stres je to, co za stres my sami považujeme. Někteří lidé si libují v obzvláštních situacích, zatímco pro jiné mohou tyto situace být děsivé a vysoce stresující.

Jak uvádí Hartl, Hartlová (2000, s.569) stres chtěný „s. úmyslně vyvolaný; výjimečnost navozené situace (skok padákem; vysilující vysokohorská túra, hlubinné potápění aj.) vyvolává stav změněného vědomí; překročení dosavadních hranic možností; růst sebedůvry pro další život.“

Příliš malý podnět může být právě tak stresující jako podnět příliš velký. Stres se však stává škodlivým tehdy, když nejsme schopni kontrolovat naše reakce na něj. Pochopení tohoto faktu je prvním nezbytným krokem k omezení škodlivých účinků stresu v našem životě.

Existují dva základní zdroje stresu. Na jedné straně to jsou stresové faktory vycházející z vnějších okolností našeho života (ty jsou utvářeny naším zaměstnáním či studiem, nebo životem v rodině), a na straně druhé jsme to my sami, kdo může vytvářet vlastní stres. Už samotný způsob, jímž přistupujeme k řešení problémů, charakter naší osobnosti, náš temperament a úroveň sebeovládání – to vše může být zdrojem stresu.

### **2.3.1 Stresové faktory působící zvnějšku**

Všichni jsme nuceni čelit různým stresujícím situacím. Někdy nás v životě potkávají doslova tragédie, jindy jen celkem drobné nepříjemnosti. Každá taková situace ovšem ve svém důsledku přispívá ke stupňování našeho stresu. Mezilidské vztahy jsou nejvýznamnějším zdrojem stresu. Dlouhodobá samota je také ale stresující. Každý člověk se musí snažit najít rovnováhu mezi časem, který stráví s rodinou a přáteli, a časem, který stráví sám se sebou a s přírodou.

Melgosa (1997) uvádí situace, které vedou ke stresu:

1. Traumatický zážitek – může jím být například přírodní neštěstí (povodeň, zemětřesení) nebo neštěstí způsobené lidmi (dopravní nehody, války, přepadení, znásilnění, pokus o vraždu). Tyto situace vyvolávají extrémní stres jak v průběhu události, tak po ní.
2. Stresující události – v průběhu života se setkáváme s různými stresujícími událostmi. Nemusí být traumatické, ale mohou být natolik silné, že naruší naši osobní rovnováhu. Jedná se o negativní události, které vyvolávají nadměrný stres, ale také pozitivní události,

které s sebou často přinášeji nezanedbatelnou dávku stresu.

3. Každodenní frustrace - často třeba i drobné frustrace způsobují, že se nám život zdá těžký. Důležitou roli zde hrají osobní dispozice každého člověka.
4. Vliv okolností života a sociální podmínky - všechno, co nás obklopuje, má ve větší či menší míře vliv na úroveň stresu, který prožíváme. Stresovými faktory jsou například znečištěné prostředí, znečištěné ovzduší, nadměrný hluk, nadměrná hustota obyvatelstva, nedostatek životního prostoru, atd.

### **2.3.2 Stresové faktory přicházející zevnitř**

Touha po pokroku a snaha něco zlepšit jsou normální a také kladné lidské vlastnosti. Pokud jsou ale tyto touhy přehnané, mohou se stát zdrojem nadměrného stresu, úzkosti a deprese. Přehnaná soutěživost spolu s touhou po moci a majetku žene mnoho lidí do práce, která přesahuje jejich možnosti.

Důsledkem takového vypětí je pak tělesné i duševní vyčerpání.

Také pocit viny je pro řadu lidí příčinou nadměrného stresu. Pocity viny jsou téměř vždycky spojeny s naším vztahem k druhým lidem a vyžadují prosbu o odpuštění a smíření.

## **2.4 Příznaky stresu**

Křivohlavý (1994) uvádí tři základní skupiny příznaků stresu:

1. Fyziologické příznaky stresu
  - Bušení srdce (palpitace).
  - Bolest za hrudní kostí (bolest za sternem).
  - Nechutenství a plynatost v břišní oblasti.

- Bolesti v dolní části břicha a průjem, které mohou být křečovité.
- Časté nucení k močení (urinace).
- Sexuální impotence, nebo nedostatek sexuální touhy.
- Změny v menstruačních cyklech.
- Bodavé (řezavé) pocity ve všech končetinách (jak v rukou, tak v nohách).
- Svalové napětí (především v krční oblasti a dolní části páteře, zad).
- Úporné bolesti hlavy - začínající v krční oblasti a směřující k čelu.
- Migréna (záchvatovitá bolest jedné poloviny hlavy).
- Exantém (vyrážka v obličeji).
- Nepříjemné pocity v krku.
- Dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (fokusace).

## 2. Emocionální příznaky stresu (citové)

- Prudké a výrazné změny nálady.
- Nadměrná starostlivost o méně důležité věci.
- Neschopnost projevovat citovou náklonnost a spolucítění s druhými lidmi.
- Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav.
- Snění, omezení sociálního styku (kontaktů s druhými lidmi).
- Pocity únavy a obtížné koncentrace (soustředění a pozornosti).
- Zvýšená popudlivost (iritabilita), úzkostlivost (anxiozita).

## 3. Behaviorální příznaky stresu

- Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky.

- Zvýšená absence v důsledku nemocnosti a pomalé uzdravování.
- Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti (např. nepozorné řízení auta).
- Snížený pracovní výkon včetně kvality práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti.
- Větší závislost na drogách-lécích, konzumaci alkoholu, cigaret.
- Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.
- Změněný denní životní rytmus (problémy s usínáním, noční bdění, pozdní vstávání s pocitem únavy).

Mezi další příznaky patří vzrušitelnost a nadměrná citlivost, sucho v ústech, impulsivní chování (zvýšená agresivita, emocionální nestabilita), dezorientace, pocity slabosti, závratí, nymphomanie (zvýšená pohlavní dráždivost žen), tiky (svalové záškuby) a třesy, nervózní smích (intenzivní, nepřirozeného tónu), skřípění zuby, nespavost, nadměrná pohyblivost, pohybový neklid, nadměrná gestikulace, nadměrné pocení, extrémní změna apetitu (chuť k jídlu), děsivé sny.

## **2.5 Stres během života**

Už v okamžiku, kdy jsme se narodili, na nás naše okolí začalo vyvíjet tlak. Bylo by chybou se domnívat, že malé děti si nic neuvědomují. Dítě trpí nebo prožívá radost se stejnou intenzitou jako dospělý člověk, i když motivujícím faktorem může být něco diametrálně odlišného.

Melgosa (1997) dělí stres do životních etap:

### **Rané dětství (0 – 2 roky)**

Studie ukazují na to, že v průběhu prvních dvou let života dítě prožívá stres, který souvisí s jeho potřebou jídla,

čistoty a péče. V tomto věku se dítě učí důvěřovat dospělým, kteří ho krmí, udržují v čistotě a chrání před okolím, které se dítěti jeví jako nepřátelské. Pokud není péče o dítě dostatečná, dítě trpí nejen stresem, ale také psychickým poškozením, které je může provázet po celý život. Pro toto období je tedy typická bezbrannost a zranitelnost dítěte, omezené smyslové vnímání, plná závislost na dospělých.

### **Předškolní věk (3 - 5 let)**

V tomto období dělají děti velké pokroky v řeči a v psychomotorické koordinaci. Zdokonalují se také ve schopnosti samostatně se obléct, najít, projevují se samostatně i v organizaci svého času, který věnují hře, ale i dalším činnostem. V tomto věku se děti také učí základům morálního chování, jsou schopny rozpoznat věci dobré a špatné. Vytvářejí se trvalé vztahy se sourozenci a s dalšími dětmi, učí se etickým normám chování. Napětí mezi morálními a sociálními požadavky a tím, co si přeje a po čem touží dítě, může vytvářet stres.

### **Mladší školní věk (6 - 12 let)**

I tento věk s sebou přináší stres. Stresující mohou být například nároky, jež provázejí začátek školní docházky, problémy s učením nebo při utváření prvních vztahů hlubšího přátelství. Dítě se musí učit žít ve světě, kde jsou důležitá také přání a potřeby druhých. Ve škole se dítě učí srovnávat se s ostatními spolužáky, uvědomuje si jaké jsou jeho vlastní schopnosti i schopnosti druhých. V průběhu let si začíná vytvářet vlastní názor na svou osobnost, což se také může stát zdrojem stresu. Pokud dítě vidí sebe v horším světle než ostatní, vystavuje se riziku nízkého vědomí vlastní hodnoty. V této době může docházet k tomu, že se přestane snažit a vystavuje se nebezpečí, že ho okolní svět začne považovat za „neschopného“.

### **Puberta a dospívání (12 – 18 let)**

Ve věku 11-12 let u dívek a 12-13 let u chlapců začíná období významných fyziologických změn. Tyto změny vyvolávají u mnoha chlapců i dívek psychické problémy.

Jde o změny fyziologické, které zahrnují vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků, změny v činnosti žláz s vnitřní sekrecí a změny zevnějšku. U dívek jde především o vývoj genitálií, růst prsou a menstruaci a u chlapců je to vývoj genitálií, tvorba semene a snížení hlasu.

Dochází však také k psychologickým změnám. V tomto období si začínáme budovat názor na sebe sama, vyzrává naše osobnost a prožíváme první citové zkušenosti.

Tyto změny jsou pro člověka v pubertě důležité a mohou vyvolávat značný stres. Stres ovšem vzniká také v důsledku mnoha úkolů, které dospívající musí zvládnout. Můžeme mluvit například o přizpůsobení se novému vzhledu, rozvoji vlastní identity, vytvoření citové a psychologické nezávislosti na rodičích, vytvoření uspokojivých vztahů s vrstevníky stejného i opačného pohlaví, volba hodnotového žebříčku, vývoj sebeovládání a zralého chování. Vezmeme-li v úvahu takové množství změn, je jasné, že dospívající člověk trpí stresem víc než kterákoli jiná věková skupina.

### **Mládí a dospělost (18 – 40 let)**

Na počátku tohoto období se člověk potýká s problémy, které mohou být provázeny stresem. Jde o dokončení středoškolského vzdělání a vysokoškolského vzdělání, intimní vztahy s příslušníky opačného pohlaví, výběr životního partnera a začátek manželského života, začátek pracovní kariéry, narození dětí se všemi problémy, které s tím souvisejí. Všechny tyto události mohou přinášet uspokojení i radost, ale mohou být také významným zdrojem stresu. Přes všechny stresové faktory, které jsou typické pro tento věk, mladý člověk čeli těžkostem poměrně úspěšně. Fyzická síla a

mentální schopnosti jsou většinou dostatečné k tomu, aby překonal jakýkoli stres, který mu zkříží cestu.

### **Střední věk (40 – 65 let)**

Ve středním věku člověk dosahuje největších profesionálních úspěchů, dochází k dovršení pracovní kariéry. Uvědomuje si zvýšenou odpovědnost za svou práci, ale narůstají v něm také obavy ze ztráty zaměstnání a z neschopnosti najít jiné uplatnění. Stresujícím faktorem můžou také být dospívající děti se závažnými problémy, které jsou stále ještě závislé na rodičích. Také zdravotní stav může být stresujícím faktorem. V těchto letech muži prožívají tzv. krizi středního věku a ženy přechod. Hormonální změny tohoto období mohou celkově ovlivnit i chování člověka.

### **Důchodový věk a stáří**

Nedostatek aktivity nám může způsobit více problémů, než když je jí příliš mnoho. Pocit neužitečnosti, tak častý v důchodovém věku, ve spojení s přirozeným strachem ze smrti, může být příčinou značného stresu. Dalším zdrojem stresu v tomto období může být snížení příjmů. Člověk je nucen omezit vydání, na která byl doposud zvyklý. Také tento pocit ekonomické ztráty často způsobuje frustraci a stres.

## **2.6 Předcházení stresu**

V této oblasti je třeba se zamyslet nad tím, jak se zařídit v některých oblastech života, abychom mohli čelit tělesným a duševním problémům: budeme hovořit o tělesné aktivitě, o odpočinku, o naší stravě, o pobytu v přírodě.

### **Tělesná aktivita**

Lidé, kteří trpí stresem, mají mimo jiné obvykle problémy se svým spánkem. Tělesná aktivita je nejlepší prostředek, jak řešit tento problém. Odpočinek se dostaví automaticky, pokud pravidelně cvičíme. Chceme-li, aby naše tělesná aktivita byla

skutečným přínosem v boji proti stresu, pak se držíme následujících zásad:

Pravidelnost - tělesné cvičení musí být pravidelné. Doporučuje se provádět fyzickou aktivitu denně, alespoň čtyřikrát až pětkrát týdně.

Intenzita - musíme cvičit tak, abychom se unavili. Tato únavu by však neměla být nadměrná a měla by přihlížet k limitům jednotlivých věkových kategorií.

Doba trvání - záleží i na době trvání, které by mělo trvat nejméně 20 minut. Kratší cvičení nikomu neuškodí, ale ani nepřinese podstatnější výsledky.

Typ cvičení - cvičení by mělo být aerobické (to znamená takové, při kterém se procvičuje srdce a plíce). Ideální formou pohybové aktivity je běh, plavání, cyklistika nebo rychlá chůze.

### **Odpočinek**

Odpočinek je důležitý pro tělesné i duševní zotavení. Člověk, který pravidelně cvičí, je schopen lépe odpočívat. Klidová tepová frekvence je nižší, což umožnuje rychleji se zotavit. Lidé, kteří pravidelně cvičí, snadněji usínají a mají hlubší spánek, takže jim stačí méně hodin k obnovení sil. Chceme-li s úspěchem vzdorovat stresu, je důležité si v rámci roku naplánovat také dovolenou. Dovolená je jedním ze způsobů, jak můžeme přerušit rutinu každodenního života a znova načerpat tělesné i duševní síly, abychom pak byli zase schopni vykonávat dobrou a kvalitní práci.

### **Strava**

Lidé, kteří prožívají stres, mají sklon jíst buď příliš mnoho, nebo naopak málo, a navíc ve chватu a nepravidelně. Organismus, který trpí stresem, spotřebovává více energie a spotřebovává ji také rychleji, přičemž je zároveň nadměrně zatěžován kardiovaskulární systém.

Nervy a mozek, stejně jako všechny ostatní orgány, potřebují přijímat dostatek kyslíku a vody společně

s výživnými látkami. To může zajistit jen vyvážená strava. Jist by se mělo v pravidelný čas, každé sousto bychom si měli vychutnat. Dostatek ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin nám zajišťuje množství vitaminů, minerálů a vlákniny, které jsou pro náš organismus důležité. Velice důležité jsou vitaminy skupiny B, protože nám pomáhají udržovat nervový systém v rovnováze a napomáhají činnosti mozku, a také vitamin C, který přispívá ke zvládání stresu. Je třeba je však konzumovat pravidelně, protože vitamin C nemůže být v organismu ukládán do zásoby. Dobrým zdrojem je čerstvé ovoce, zvláště citrusové plody (pomeranče, citrony, grapefruity).

Jestliže má náš mozek správně pracovat a máme-li se těšit duševnímu zdraví, musíme denně vypít dostatečné množství vody. Voda je nezbytná nejen k tomu, abychom si udrželi dobré zdraví, ale pomáhá také zvládat stres. Odborníci říkají, že člověk by měl kromě tekutin, které přijme přirozeně v potravě, vypít 2,5 až 3 litry vody denně.

Také zevní užití vody má osvěžující účinky. Sprcha nebo koupel může mít na člověka, který prožívá napětí, uklidňující vliv; zvláště dobře působí studená sprcha.

### Pobyt v přírodě

Pro zmírnění stresu je velice prospěšný pobyt v přírodě. Když se vydáme do přírody, můžeme získat zpět klid a zdraví. Je ovšem stále obtížnější nalézt přírodu v blízkosti našeho domova. Přesto bychom měli vynaložit maximum úsilií a vracet se do přírody co nejčastěji. Pobyt v přírodě poskytuje člověku příležitost, aby došel klidu. Celou svou bytostí, každou částí těla můžeme vychutnat pobyt na čistém vzduchu v září slunečních paprsků. V takovém prostředí se cítíme úplně jinak než v zaprášeném velkoměstě, a pro lidi, kteří žijí ve stresu, je to navíc nenahraditelný posilující prostředek.

## **2.7 Způsoby zvládání stresu**

Chceme-li v životě dosáhnout vytýčených cílů, musíme napnout všechny své síly a být vytrvalí a houževnatí. Stejně důležité však je, abychom každou činnost ve správný čas přerušili a dopřáli si odpočinek a uvolnění. Do svého programu potřebujeme zařadit denní, týdenní i roční odpočinek.

Jak uvádí Křivohlavý (1994, s.55),: „Distres (stres s negativními charakteristikami) je rozhodně nepříjemný stav. Není divu, že se ho člověk snaží změnit jakýmkoliv způsobem. Snaží se ulevit si, zbavit se napětí, zapomenout – třeba jen na chvíli –, že ho něco tíží, tlačí, svírá. A tak sáhne potom, co mu tuto úlevu nabízí. Pro někoho je tímto „zázračným lékem proti stresu“ cigareta, pro jiného alkohol. Drogy v různé formě.“

Pravdou je, že nám tyto látky do určité míry splní a přinesou na chvíli určitou úlevu, ale v žádném případě to není to správné řešení.

### **Efektivní zvládání problému**

- Musíme si ujasnit cíl a cenu, kterou jsme ochotni za dosažení tohoto cíle zaplatit.
- Stanovit si časovou prioritu, tj. co je důležité a spěchá, co není důležité a spěchá, co je důležité a nespěchá, co není důležité a nespěchá.
- Nadhled nad problémem.
- Být v dobré fyzické kondici.
- Můžeme chtít jen reálné, tedy nechtít nemožné.
- Sehnat si kvalitní informace (z dobrých zdrojů a v priměřeném množství).
- Využít zkušeností lidí, kteří podobný problém úspěšně vyřešili, přičemž je třeba vzít v úvahu, že určitou cenu mají i negativní zkušenosti druhých lidí.
- Vhodné možnosti podrobit kritickému výběru, tj. být tvořivý a neomezovat se jen na obvyklá řešení problémů.

- Anticipovat (předvídat) a domyslet důsledky jednotlivých rozhodnutí.
- Možnost řešit problém týmově.
- Změnit něco v našem okolí nebo něco v nás.

Mezi správné způsoby zvládání stresu paří relaxace. Relaxace je stav psychického a tělesného uvolnění. K běžné provozní činnosti, např. k práci, je vhodná určitá míra napětí. Svalstvo potřebuje být aktivní, v určitém tónu, mozek potřebuje přemýšlet, tzn. být v aktivní činnosti. Relaxace je stav uvolnění těla a mysli s prožitkem klidu, vyrovnání.

Hluboký zdravý spánek je ideálním prostředkem pro obnovu duševních i tělesných sil, zároveň je i velkým požitkem. Lidé, kteří si dopřávají dostatek spánku, a dokonce si dokáží upravit čas tak, aby mohli spát i hodinu po obědě, bývají klidní, spokojení a výkonné. Po dobrém spánku, těsně po probuzení, člověk může cítit uvolněnost, vnitřní harmonii, pocit tichého štěstí, spokojenosti. Podobný pocit lze navodit nejen spánkem, ale vědomě a to relaxací, která často vede k ještě většímu uvolnění a klidu než spánek sám. Cenné je zejména to, že vědomé uvolnění relaxací lze použít i v situacích, které jsou pro mnohé lidi stresující, spojené s velkým napětím nebo strachem. Pak lze tyto situace projít klidem, mírem a uvolněním, přitom soustředěně pracovat i řešit vážné problémy. Navíc v hlubokém uvolnění se výrazně zvyšuje kvalita ukládání informací do paměti.

Relaxace je cvičení, které se dá snadno naučit a které je přitom velice účinné při léčbě stresu.

Výzkumy ukazují, že pravidelná relaxace přináší mnoho neoddiskutovatelných výhod. Pozorujeme je na několika úrovních:

Tělesná - relaxace uvolňuje svalové napětí, snižuje krevní tlak, zvyšuje odolnost k zátěži, umožňuje efektivnější činnost vnitřních orgánů i žláz s vnitřní sekrecí. Po jejím

systematickém cvičení pocítíme, že máme více energie a jsme silnější a zdravější.

Duševní - během relaxace dochází ke zlepšení okysličení mozku. Myšlení se stává jasnějším, koncentrovanějším a klidnějším, výrazně lépe jde učení, zlepšuje se paměť. Relaxace aktivizuje pravou mozkovou hemisféru, stimuluje tvořivost a intuici, schopnost řešit problémy.

Citová - staneme se klidnějšími, uvolněnějšími a ve styku s jinými lidmi vyrovnanějšími, vzroste nám sebevědomí.

Ať už se chopíme kterékoliv možnosti či způsobu návyku relaxace, vždy potřebujeme vhodné podmínky. Velmi důležité je místo, které je tiché, klidné, kde nás nebude nikdo rušit, kde se dá uvolnit, zbavit obav a starostí. Také čas je velice důležitý. Je vhodné, aby se toto cvičení uskutečnilo nejméně 2 hodiny po jídle, protože zažívací procesy mají vliv na průběh relaxace. Navíc je dobré si vybrat takovou denní dobu, kdy se pravidelně cítíme nejuvolněněji. Na nácvik potřebujeme denně 20 - 30 minut. Až se naučíme hluboce relaxovat, bude nám stačit rychlá technika, kdy se do hlubokého uvolnění dostaneme během několika minut.

## **2.8 Stres v povolání příslušníka vězeňské služby**

Málokdo bude pochybovat o tom, že práce ve vězeňství je potřebná. Tato práce je zároveň náročná a spojená se značnou mírou stresu. Je prokázáno, že nadměrný stres zvyšuje riziko chybných výkonů a rozhodnutí, pracovních úrazů, tělesných i duševních onemocnění i závislosti na alkoholu a jiných návykových látkách. Nadměrný stres také zhoršuje zdravotní stav a pracovní výkonnost. Stres se nezřídka přenáší i do rodin příslušníků a civilních zaměstnanců. Přílišný stres je také častým důvodem, proč někteří lidé opouštějí svá zaměstnání.

Služební a pracovní poměry ve VSČR přinášejí velké stresové zatížení. Patří mezi ně psychicky náročná práce v extrémních podmínkách (nepřetržitý provoz, práce se sociálně nepřizpůsobivými jedinci, apod.), práce sociálních pracovníků, psychiatrů a psychologů. Zátěž těchto povolání spočívá ve velkém pracovním nasazení, míře zodpovědnosti a neustálém kontaktu s lidmi, kteří jsou do jisté míry frustrováni (s vězni). Povahou práce se mezi nejnáročnější dá zařadit povolání příslušníka VS v přímém výkonu služby.

### **2.8.1 Stresující vlivy ve vězeňství**

Mezi nejvýznamnější patří stresory prostředí (hluk, špína, nepřívětivé pracovní prostředí, atd.) a situační stresory. Co jsou situační stresory a kdo jimi trpí: jsou to lidé, kteří při výkonu svého povolání přicházejí do trvalého kontaktu s lidmi nespokojenými, frustrovanými, hostilními atd.

Nespokojenost, hostilita, netrpělivost, deprese, obviňování a nízká míra vlastní zodpovědnosti, to jsou povahové vlastnosti, které má většina vězňů a v plné míře je uplatňuje při sociálním kontaktu s příslušníky.

Nezanedbatelnou roli v situačních stresorech hrají i vztahy mezi samotnými příslušníky, především ve vztahu vzájemné nadřízenosti a podřízenosti. Podřízený pracovník by měl ve svém nadřízeném spatřovat především metodika, člověka s velkou životní a profesní zkušeností a v neposlední řadě i toho, kdo je schopen poskytnout fundovanou radu. V žádném případě by se ve vzájemném vztahu neměly objevit prvky nadřazenosti, urážky a vzájemná antipatie, která vede jen k nárůstu stresu.

Příslušníkům i civilním zaměstnancům často chybí přirozená schopnost uvolnění a relaxace. Toto jim neumožňuje ani míra a náplň jejich povolání. Jejich organismus se tak neustále dostává do stresové reakce, po které ale nenastává adaptivní

uvolnění a dochází tak k hromadění tenze organismu. Projevuje se to v nevhodných vzorcích chování, rigidním myšlení, úzkosti a pocitech viny. Rovněž zde chybí zpětná vazba výsledků vlastní práce a ocenění dobře vykonané činnosti. Odráží se to v nespokojenosti s vlastním konáním.

Dalším významným stresorem působícím ve věznici je nutná ostražitost. Rovněž vysoká míra zodpovědnosti za své konání a rozhodování vede ke stálé stimulaci organismu a vznikajícímu napětí. Svůj negativní vliv má i pracovní přetížení z důvodu nedostatku odborného personálu. Vliv má jistě i nedostatečné uznání ze strany společnosti, s tím souvisí malá prestiž ve společnosti, i když lidé většinou chápou, že vězeňství je nezbytné a užitečné.

Při práci příslušníků VS dochází vlivem pracovních podmínek, při kterých působí stresory s nimi spojené, k častému přetížení pracovní zátěži, která se může projevit i v naprosté vyčerpanosti a to jak psychické, fyzické i mentální.

Jak uvádí Hartl, Hartlová (2000), postižený ztrácí zájem o svou práci, nevidí důvod pro další sebevzdělávání a osobní růst, spokojuje se s každodenním stereotypem, rutinou, snaží se pouze přežít, nemít problémy. Tento stav je konečný a nazýváme ho syndromem vyhoření (burn-out syndrome; ztráta profesionálního zájmu).

## **2.8.2 Možnosti zvládání stresu pracovníkem**

- Vytvořit si dobré rodinné a mezilidské vztahy. V této souvislosti se hovoří o sociální opoře. Sem patří dobrá síť vztahů, včetně fungujícího manželství a kvalitních přátel. To zvyšuje odolnost proti profesionálnímu stresu.
- Dobrá komunikace s kolegy téže profese. Kolegové téžé nebo podobné profese bývají schopni si navzájem

kvalifikovaně porozumět, účinně si poskytovat podporu i praktickou radu.

- Opatřit si potřebné informace a zvládnout nutné pracovní dovednosti. Osvojení si nutných znalostí a dovedností dává pracovníkovi větší jistotu a sebedůvěru.
- Důležité je mít na sebe realistické nároky a dávat si dosažitelné cíle. Je známo, že srdečními chorobami (ale i problémy s alkoholem) jsou více ohroženi lidé stylu chování typu A (soutěživí, draví, orientovaní na výkon). Udělat z těchto lidí nesoupeřivý typ B nebývá možné. Je ale možné péči o vlastní zdraví a udržování kondice začlenit do jejich výkonové orientace. Budou-li zdraví, spíše dosáhnou svých pracovních cílů. Zdraví napomáhající praktiky (např. cvičení nebo relaxaci) by si měli plánovat podobně jako důležité pracovní úkoly.
- Prohloubit sebeuvědomění na tělesné i duševní úrovni. Schopnost dobře si sám sebe uvědomovat umožňuje včas reagovat na příznaky stresu, vyčerpání nebo časné známky nějaké zdravotní poruchy. Tato schopnost se dá prohlubovat např. pomocí psychoterapie, relaxačních technik a jógy.
- Odolnost proti stresu zvyšují i zájmy a záliby nesouvisející se zaměstnáním a umožňující obnovu sil. Pokud je to možné, doporučuje se vést hranici mezi zaměstnáním a profesí.
- Umět zvládat negativní emoce jako hněv, strach nebo úzkost. Opět se osvědčuje tělesné cvičení, relaxační techniky a některé psychoterapeutické postupy.
- Ve výhodě jsou nekuřáci a ti, kdo nadměrně nepijí alkoholické nápoje.
- Nepochyběně pozitivní význam mají přiměřená a vhodná tělesná cvičení. Užitečnost tělesného pohybu nespočívá pouze v účinku na tělesné zdraví. Přiměřeně intenzivní

tělesný pohyb nebo více práce také snižují úzkosti a deprese a mohou pomoci se přeladit.

- Význam má také vhodná výživa (odpovídající výdeji energie, málo živočišných tuků a jednoduchých cukrů, dostatek vitaminů).
- Dostatek spánku.
- Schopnost projevit emoce a humor také zvyšuje odolnost vůči stresu.
- Individuální způsoby. Kromě strategií, které je možné doporučit všeobecně, jsou i další, které mohou být různě účinné u různých lidí. Sem patří hudba a další druhy umění, duchovní a náboženské praktiky, kutilství, chov různých zvířat, pobyt v přírodě, sauna, „udělat si radost“ atd.

### **2.8.3 Možnosti zvládání stresu organizací**

- Organizace může analyzovat specifické stresové faktory na svém pracovišti a integrovat prevenci stresu do systému péče o zaměstnance.
- Organizace může vytvářet situace, kdy míra odpovědnosti a míra pravomoci toho kterého pracovníka si navzájem odpovídají.
- Na nejnáročnějších místech je možné umožnit pracovníkům dočasnou změnu práce.
- Organizace může podporovat odborné kontakty a konzultace zaměstnanců a vytvářet podmínky pro jejich soustavné vzdělávání. To se může dít i pořádáním různých seminářů, exkurzí i kursů zvládání stresu.
- Vhodně volené rekreační akce v mimopracovní době.
- Organizace může v případě potřeby zprostředkovat diskrétní formu lékařské nebo psychologické pomoci tam, kde je potřebná.

- Profesionální stres se dá také mírnit vytvářením vyhovujícího pracovního prostředí (určitá míra soukromí, méně nepředvídatelného hluku, osobní prostor pro pracovníky v exponovaných profesích, dobré větrání, přiměřená teplota, osvětlení atd.).
- U profesí, kde je zvláště zatížen pohybový systém, je dobré nabízet rehabilitační cvičení a další metody rehabilitace a fyzikální léčby.
- Finanční ohodnocení. Má význam praktický i morální.
- Morální ocenění se u nás do jisté míry v minulosti zprofanovalo, může však mít pozitivní a motivující význam, jestliže se zvolí správná forma a doba.
- Vedoucí pracovníci na všech úrovních by měli být schopni efektivně komunikovat a zbytečně psychicky nezraňovat podřízené.
- Organizace může také stanovit jasná pravidla týkající se zakazu návykových látek na pracovišti a chránit zdraví nekuřáků.
- Organizace může vytvářet podmínky pro týmovou práci.

### **3 Praktická část**

#### **3.1 Cíl praktické části**

Cílem praktické části je formou vyhodnocení odpovědí na otázky z dotazníku předloženého k vypracování vybrané skupině respondentů zmapovat stresové zatížení personálu vězeňské služby a formy relaxace a trávení volného času. Z odpovědi na otázky pak bylo provedeno vyhodnocení, které se stalo základním zdrojem informací při tvorbě této práce. Nejedná se tudiž o porovnávání již zjištěných faktů a skutečnosti, ale o zcela novou samostatnou práci, ve které byly použity především informace získané od oslovené skupiny respondentů. Reprezentativním vzorkem respondentů byli jak příslušníci, tak i občanští zaměstnanci Věznice Valdice, kteří jsou v rámci organizačního řádu zařazeni do řady funkcí.

#### **3.2 Popis zkoumaného vzorku**

Jako vzorek byli vybráni příslušníci a zaměstnanci Vězeňské služby České republiky Věznice Valdice, tedy mí bezprostřední kolegové. Osloveno bylo 50 osob v tomto složení – 10 příslušníků ve strážní službě, 10 příslušníků v dozorčí službě, 10 příslušníků na středních velitelských funkcích, 10 administrativních pracovníků a 10 zaměstnanců oddělení výkonu trestu. Všem byl rozdán dotazník s provedením příslušného vysvětlení a objasněním důvodu mé práce. Především byly všichni respondenti upozorněni, že v případě výběru z odpovědí je nutné označit pouze jednu, kterou preferují před ostatními.

Většina oslovených moji snahu pochopila a přistoupila k vyplnění se vší zodpovědností. Proto, aby získané údaje zahrnovali co nejsirší spektrum personálu, záměrně byli požádáni o vyplnění zaměstnanci a příslušníci na různých funkcích v rámci organizačního členění Věznice Valdice.

Výsledkem pak jsou údaje získané od řadového strážného, přes dozorce, administrativní pracovníky až po funkcionáře na středních velitelských funkcích (střední management, v dalším textu řídící pracovníci). Záměrně neuvádím oddělení výkonu trestu, kde jsem se nesetkala s pochopením. Z deseti oslovených vyplněný dotazník vrátilo pouze šest respondentů, což nepovažuji za odpovídající vzorek, a proto jsem se rozhodla, že tuto skupinu zaměstnanců nebudu hodnotit. Bez povšimnutí nemůže zůstat fakt, že se vesměs v této skupině jednalo o vysokoškolsky vzdělané osoby, které sami v minulosti museli v rámci svého studia vytvářet závěrečnou práci.

### **3.3 Použité metody**

Otzádky do dotazníku, kterých bylo položeno celkem 29, byly zvoleny tak, aby bylo možno provést vyhodnocení stresového zatížení zaměstnanců a příslušníků vězeňské služby v co možná největším rozsahu okruhů. Proto bylo vytvořeno několik ucelených bloků otázek, které se zaměřují na problematiku související s pracovní a služební činností (otázky č.5 – 11), s rodinným životem (otázky č.2 – 4), s využitím volného času (otázka č.12 – 20) a v neposlední řadě i na znalosti personálu v oblasti možnosti využití volného času za přispění zaměstnavatele (otázky č.23 – 27).

Tyto bloky byly doplněny o některé otázky, které vzhledem k jejich specifičnosti nebyly záměrně zařazeny do žádného ze zvolených okruhů. Tím je myšlena především otázka č.1, která je pro vyhodnocení zásadní. Dále pak to jsou otázky č.21 a 22.

Na závěr dotazníku byly všem respondentům položeny dvě otázky, kterými byla snaha získat od dotazovaných informace o tom, jaké perspektivy a především cíle vidí oslovení jedinci do budoucnosti (otázky č.28 a 29).

U některých otázek byla zvolena možnost výběru odpovědí. Některé otázky však byly záměrně zvoleny jako otevřené, kde měli všichni možnost volně vyjádřit svoji odpověď.

Vyhodnocených čtyřicet odpovědí odpovídá cca 10 % personálního stavu všech příslušníků a zaměstnanců Věznice Valdice na konci března 2004.

Vzhledem ke spektru dotázaných se velmi liší i odpovědi, neboť problematika služebních a pracovních činností a úkolů je u oslovených velmi různorodá a specifická. To se pochopitelně muselo odrazit i v jejich odpovědích.

Nemalou roli u odpovědí sehrál i fakt, že se jednalo o jedince s různými pracovními a osobními zkušenostmi, různého věku a pohlaví. Velký vliv na odpovědi pak měla i míra spokojenosti s rodinným životem, jehož kvalita se odráží i v plnění všech úkolů, které jsou před všechny (nejen oslovené) zaměstnance a příslušníky vězeňské služby stavěny.

Typem otázek a okruhem oslovených respondentů je především sledována validita dosažených výsledků po provedeném vyhodnocení dotazníků v podmínkách Vězeňské služby České republiky.

Vzhledem k oslovení výše uvedených skupin zaměstnanců a příslušníků bylo i první vyhodnocení provedeno nejprve po nich. To znamená, že nejprve bylo samostatně provedeno vyhodnocení u příslušníků ve strážní službě, dále u příslušníků v dozorčí službě, následně byly vyhodnoceny dotazníky u administrativních pracovníků a na závěr pak u středního velitelstvého článku. Po tomto vyhodnocení je na závěr provedeno statistické vyhodnocení celého vzorku oslovených respondentů.

Vzhledem k náročnosti práce ve vězeňské službě spojené s velkou časovou vytížeností personálu je před statistickým vyhodnocením na tomto místě nutné uvést, že mezi zaměstnanci a příslušníky je v osobním životě vysoký stupeň rozvodovosti. To

je způsobeno tím, že ne vždy nalezne personál takového životního partnera, který má pro náročnou práci pochopení.

Bohužel se v této oblasti projevuje i přenášení problému ze služby a zaměstnání do rodinného života, pro což ne vždy mají rodinní příslušníci pochopení. Tento jev je sice celospolečenský, ale v podmínkách vězeňské služby procento rozvodovosti přesahuje celostátní průměr. Avšak cílem nebylo získání údajů tohoto charakteru, dotazníkem byly sledovány zcela jiné cíle. Ostatně tato problematika by stačila na zcela samostatnou práci. Stejně tak by se dalo hovořit a rozebírat míru společenské prestiže, a v neposlední řadě i adekvátní finanční a morální ohodnocení této psychicky velmi náročné práce a služby. Zde jsou velké rezervy, protože současné ohodnocení zaměstnanců a příslušníků vězeňské služby jistě není na odpovídající úrovni, o čemž svědčí i ta skutečnost, že o tuto práci není mezi veřejností velký zájem.

To je způsobeno i vysokými nároky na každého nového zaměstnance – fyzická kondice, psychická odolnost, vynikající zdravotní stav, minimálně úplné středoškolské vzdělání. Zvláště pak v regionech s nízkou mírou nezaměstnanosti jsou jednotliví ředitelé organizačních článků (věznic a vazebních věznic) stavěni před nelehký úkol související s doplňováním stanovených tabulkových počtů personálů o nové vhodné pracovní síly. Tento problém by však vyřešila pouze zásadní legislativní změna zákona o státní službě, respektive služebním poměru.

Přestože se právě jedna takováto změna chystá, již nyní se diskutuje o posunutí účinnosti nově navrženého zákona o služebním poměru a dokonce i o změnách některých paragrafů, které přímo souvisejí především s finančním ohodnocením uniformované složky státní služby. Pochopitelně opět v neprospech řadových příslušníků.

## **3.4 Předpokládaný výsledek práce**

### **3.4.1 Předpoklad č. 1**

Předpokládá se, že nejzávažnějším problémem vyvolávajícím stres je vysoký nárok na bezchybný výkon služby.

### **3.4.2 Předpoklad č. 2**

Předpokládá se, že nízká společenská prestiž a s tím související odpovídající finanční ocenění vyvolává stres.

### **3.4.3 Předpoklad č. 3**

Předpokládá se, že nejistota sociálního zajištění v době po skončení služebního poměru je dalším stresorem.

## **3.5 Charakteristika respondentů**

### **3.5.1 Strážní (dále v tabulkách jen S)**

Vyplněný dotazník odevzdalo všech deset oslovených příslušníků strážní služby zařazených na oddělení vězeňské a justiční stráže. Jedná se o osoby ve věku 21 až 58 let, přičemž ze sledované skupiny jsou tři ženy (2 svobodné a 1 vdaná), muži jsou v šesti případech svobodní a jeden je ženatý. Velkému věkovému rozpětí odpovídá i délka služebního poměru k VS ČR, která je v rozmezí 1 až 27 let, přičemž u většiny se jedná o službu do 10-ti let, pouze v jednom případě je 58-letý příslušník v poměru již 27 let. V dosažené míře vzdělání převažuje úplné střední - 9x a pouze jeden příslušník je pouze vyučen (přijat pouze na tzv. výjimku). Všechny ženy

mají dosažené úplné střední vzdělání, neboť u nich se výjimky, vzhledem ke specifiku práce žen na tomto oddělení, neudělují.

### **3.5.2 Dozorci (dále v tabulkách jen D)**

Všech deset oslovených příslušníků dozorčí služby, zařazených na oddělení vězeňské a justiční stráže, své dotazníky odevzdalo. Jedná se o osoby ve věku 26 až 62 let. V této skupině jde zcela výlučně o muže (Valdice jsou mužská věznice), kteří jsou v šesti případech ženatí, tři rozvedení a na rozdíl od strážných jen jeden je svobodný. Velkému věkovému rozpětí odpovídá i v této kategorii příslušníků délka služebního poměru k VS ČR, která je v rozmezí 5 až 26 let. V dosažené míře vzdělání jde zcela výlučně o maturanty, tedy osoby s úplným středním vzděláním.

### **3.5.3 Střední velitelské funkce (dále v tabulkách jen Ř)**

I tito jedinci své vyplněné dotazníky všichni řádně odevzdali k dalšímu zpracování a vyhodnocení. Tuto skupinu charakterizuje věkové rozpětí 27 až 52 let. Opět se jedná pouze o muže. Přestože ve Věznici Valdice jsou na řídících funkcích i občanští zaměstnanci, v našem případě se jedná pouze o příslušníky. Všichni jsou totiž služebně zařazeni na oddělení vězeňské a justiční stráže, což je jedna z uniformovaných složek. Až na jednoho, který je rozvedený, se jedná pouze o ženaté muže. Vzhledem k zastávaným funkcím je poměrně značné rozpětí délky služebního poměru, které je od 5-ti do 30-ti let. U dvou je dosažené vzdělání vysokoškolské (bakalář). Ostatní mají dosažené úplné středoškolské vzdělání s maturitou.

### **3.5.4 Administrativní pracovníci (dále v tabulkách jen A)**

Všech deset oslovených administrativních pracovníků věznice své dotazníky řádně vyplněné odevzdali. Jedná se o jedince ve věku 23 až 57 let, přičemž ve čtyřech případech jde o ženy. Všichni jsou občanští zaměstnanci, tudíž neuniformovaná složka. Tři jsou svobodní, dva rozvedení a pět jich je ženatých nebo vdaných. Opět je zde velký rozsah délky pracovního poměru od 2,5 do 30 let. U těch déle zaměstnaných se jedná o specifiku v tom, že dříve byli v poměru služebním, ale se změnou zákonů přešli do poměru pracovního, a to buď formou přechodu na jinou funkci, případně změnou tzv. tabulek, kdy na stávající funkci bylo po změně počítáno pouze se zaměstnancem v pracovním poměru. Ze sledované skupiny respondentů jich dosažené úplné střední vzdělání s maturitou má celkem osm, v jednom případě se jedná o vysokoškoláka a v jednom pouze o zaměstnance se středoškolským vzděláním bez maturity.

### **3.6 Rozbor odpovědí**

Tabulka č.1

Otázka č.1:	Jak psychicky náročná je Vaše práce?		
Odpovědi:	hodně	přiměřeně	není psychicky náročná
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	3/5/4/1	6/5/6/8	1/0/0/1
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	30/50/40/10	60/50/60/80	10/0/0/10
Celkem počet odpovědí:	13	25	2
Celková procenta:	32,5	62,5	5

Z těchto odpovědí lze usuzovat, že v převážné míře (62,5%) hodnotí respondenti svoji práci a službu jako psychicky přiměřenou, čemuž odpovídá i procentuální vyjádření jednotlivých skupin.

Tabulka č.2

Otázka č.2:	Řešíte problémy ze zaměstnání v rodinném kruhu?		
Odpovědi:	ano	zřídka	nikdy
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	1/0/0/0	5/5/4/5	4/5/6/5
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	10/0/0/0	50/50/40/50	40/50/60/50
Celkem počet odpovědí:	1	19	20
Celková procenta:	2,5	47,5	50

Tabulka č.3

Otázka č.3:	Trpí Vašimi pracovními problémy i Vaši rodinní příslušníci?		
Odpovědi:	ano	ne	
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	1/2/2/1	9/8/8/9	
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	10/20/20/10	90/80/80/90	
Celkem počet odpovědí:	6	34	
Celková procenta:	15	85	

Tabulka č.4

Otázka č.4:	Jste spokojen(a) s rodinným životem?		
Odpovědi:	ano	ne	
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	10/7/10/8	0/3/0/2	
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	100/70/100/80	0/30/0/20	
Celkem počet odpovědí:	35	5	
Celková procenta:	87,5	12,5	

Na otázky č. 2 až 4, které se zabývají propojením služební činnosti s rodinným životem jsou odpovědi částečně zkresleny faktem, že se v případě strážných jedná dosud ve většině případů o osoby svobodné, které své problémy ze zaměstnání nepřenášejí do rodinného kruhu, o čemž svědčí zvolené varianty odpovědí. Poměrně vzácná vyrovnanost je odpovědí možnosti 2 a 3 na otázku č.2. V kontextu s tímto se odpovědi na otázku č.3 zdají být jako nereálné, neboť vzhledem k obsahu jsou si tyto otázky záměrně velmi podobné. Pozitivem však je, že většina oslovených je spokojena se svým rodinným životem.

Tabulka č.5

Otázka č.5:	Jak Vám při řešení Vašich pracovních (rodinných) problémů pomáhají Vaši nadřízení?		
Odpovědi:	aktivně	příležitostně	vůbec ne
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	2/0/1/1	5/4/9/3	3/6/0/6
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	20/0/10/10	50/40/90/30	30/60/0/60
Celkem počet odpovědí:	4	21	15
Celková procenta:	10	52,5	37,5

Tabulka č.6

Otázka č.6:	Máte zkušenějšího kolegu, kterého můžete bez obav požádat o radu?		
Odpovědi:	ano	ne	
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	7/9/7/6	3/1/3/4	
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	70/90/70/60	30/10/30/40	
Celkem počet odpovědí:	29	11	
Celková procenta:	72,5	27,5	

Tabulka č.7

Otázka č.7:	Dokážete při odchodu ze zaměstnání zapomenout na všechny pracovní problémy?		
Odpovědi:	ano	jak kdy	ne
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	5/3/1/2	4/7/7/7	1/0/2/1
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	50/30/10/20	40/70/70/70	10/0/20/10
Celkem počet odpovědí:	11	25	4
Celková procenta:	27,5	62,5	10

Tabulka č.8

Otázka č.8:	Máte ze své práce pocit uspokojení a seberealizace?		
Odpovědi:	ano	ne	
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	5/2/5/7	5/7/5/3	
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	50/20/50/70	50/70/50/30	
Celkem počet odpovědí:	19	20	
Celková procenta:	47,5	50	

Jeden z dozorců na otázku č.8 neodpověděl.

Na otázku č.9 (Co by jste navrhl(a) pro zlepšení pracovních podmínek?), kde měli respondenti možnost samostatného vyjádření, bez nutnosti volit variantu, byly odpovědi následující. V převážné míře se u strážných jedná o zlepšení platových podmínek - 7x, 2x navrhují zlepšení přístupu nadřízených k podřízeným, 1x zlepšení komunikace mezi všemi zaměstnanci a příslušníky věznice, v jednom případě se jedná o návrh na zlepšení materiálního vybavení a jednou odpovědi byl požadavek na výměnu některého z funkcionářů v nejvyšším vedení věznice. Dozorci odpověděli takto - tři navrhují zlepšení komunikace nadřízených s podřízenými, dva navrhují částečnou výměnu vedoucích pracovníků, dva zlepšení platových podmínek, jeden doporučuje navýšení tabulkových počtů příslušníků v přímém výkonu služby, jeden vyšší profesionální úroveň zaměstnanců, jeden dozorce na tuto otázku neodpověděl vůbec a jeden uvedl, že v podmínkách vězeňské služby je otázka zlepšení pracovních podmínek neřešitelná. U řídících pracovníků neodpověděli na tuto otázku tři a další navrhují zlepšení mezilidských vztahů (3x) a po jednom pak menší psychický tlak, kulturnost prostředí, méně administrativy, zvýšení motivace a zvýšení platu. Ve skupině administrativních pracovníků je poměrně vysoce zastoupena odpověď - zlepšení komunikace mezi kolegy a ve vztahu nadřízený a podřízený (8x), dvakrát vidí zlepšení v lepších materiálních podmínkách, v jednom případě je navržena pružná pracovní doba a jeden pracovník této skupiny na tuto otázku neodpověděl. Vyšší odpovědí je způsoben tím, že někteří respondenti uvedli více návrhů.

Tabulka č.9

Otázka č.10:	Uvažuje o ukončení služebního (pracovního) poměru?		
Odpovědi:	ano	ne	
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	4/0/0/2	6/10/10/8	
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	40/0/0/20	60/100/100/80	
Celkem počet odpovědí:	6	34	
Celková procenta:	15	85	

Na otázku č. 10 navazuje svým zaměřením otázka č.11 (Pakliže ano, z jakého důvodu?), na kterou v této skupině odpovídali čtyři strážní následovně - 1x je důvodem nesystematičnost ve VS ČR a v jednom případě se jedná o odchod do starobního důchodu. Dva strážní, kteří na otázku č. 10 odpověděli ano, se k otázce č.11 nevyjádřili. Překvapivá je odpověď u dozorců, kde všichni uvedli, že o ukončení služebního poměru neuvažují, stejně jako řídící pracovníci. U dvou administrativních pracovníků je důvodem velká vzdálenost mezi bydlištěm a pracovištěm, respektive odchod do starobního důchodu.

Z odpovědí na otázky č.5 až 11, které se svým obsahem váží k problematice výkonu služby, lze usuzovat, že zatímco příslušníci nejsou především spokojeni s platovými podmínkami, tak řídící a administrativní pracovníci vidí rezervy ve zlepšení komunikace mezi zaměstnanci a především ve vztahu nadřízený - podřízený. Při problémech ať již pracovního nebo rodinného charakteru se však mají ve většině případů na koho

obrátit. Z odpovědí je možno též usoudit, že většina respondentů se snaží o nepřenášení pracovních problémů mimo věznici. Poměrně překvapivý je z mého pohledu vysoký počet kladných odpovědí na otázku uspokojení a seberealizace z vykonané práce, což jsem po pravdě nepředpokládala. Většina oslovených neuvažuje o ukončení služebního nebo pracovního poměru k vězeňské službě, a když už ano, tak se většinou jedná o závažné důvody, které lze chápát.

Tabulka č.10

Otázka č.12:	Máte dostatek volného času?		
Odpovědi:	ano	ne	
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	8/7/7/5	2/3/3/5	
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	80/70/70/50	20/30/30/50	
Celkem počet odpovědí:	27	13	
Celková procenta:	67,5	32,5	

Na otázku č.13 (Jak především trávíte volný čas?) byly odpovědi velmi pestré. Vesměs lze říci, že k naplnění volného času každý přistupuje individuálně, jak bylo napsáno i v jedné z odpovědí na tuto otázku - po svém. Nejvíce je u strážných zastoupeno cestování (3x), následuje rodina (2x), rekreace (2x), práce (2x), a po jednom případě se jedná o sport, společnost, pěstování květin, zvelebování bytu a již uvedená možnost - po svém. Obdobná situace je i u dozorců, kde čtyři uvedli rodinu, a po jedné byly zastoupeny tyto odpovědi: přestavbu rodinného domu, práce na počítači, sport, kultura, práce, studium, koníčky a relaxace. Jeden dozorce na tuto

otázku neodpověděl vůbec a jeden uvedl, že dělá co ho baví. U řídících pracovníků jsou odpovědi následující - 4x se jedná o rodinu, 3x o fyzickou práci, 2x o sport a 1x o herpetologii a rybolov. V této skupině jeden příslušník neodpověděl vůbec a jeden uvedl jako odpověď všeobecné zájmy. Obdobné odpovědi najdeme i mezi administrativními pracovníky - sport (7x), zahrádka (2x), rodina (4x), četba (2x), a po jedné odpovědi zde jsou dále zastoupeny kutilství, příroda, počítač, modelářská činnost, ruční práce a členství ve spolku dobrovolných hasičů. Opět respondenti využili možnost volného vyjádření, proto i počet odpovědí je vyšší než počet oslovených příslušníků.

Obdobné odpovědi byly i na otázku č.14 (Jaké máte další koníčky?). Zde dva respondenti z řad strážných neodpověděli vůbec a v ostatních případech se jedná především o sport (5x), rybaření (2x), zahrádku (2x), četbu (2x) a po jedné odpovědi je zastoupeno sledování televize, turistika a fotografování. Dozorci pak odpovídali následovně - sport (3x), počítač (3x), motorismus (3x) a po jedné odpovědi je zastoupeno kutilství, zahrádka a cestování. Tři dozorci uvedli, že nemají žádné další koníčky. Obdobná situace je i u řídících pracovníků, kde je poměrně pestré zastoupení odpovědí od zahrádky (2x), sportu (3x), počítače (2x), přes kutilství (1x), četbu literatury faktu (1x) až po všeobecné zájmy. Administrativní pracovníci uvádějí jako své další koníčky nejčastěji zahrádku (4x) a sport (2x). Dále je zde po jedné odpovědi zastoupena práce na počítači, tanec, saunování, kultura, rodina, turistika, domácí práce a včelařství.

V odpovědích na otázku č.15 (Kolik času týdně věnujete svým koníčkům?) se všichni oslovení shodují v tom, že je to dáno časovými možnostmi, přičemž snahou většiny je věnovat koníčkům maximální množství volného času. Avšak tři oslovení

strážní a dva dozorci na tuto otázku neodpověděli vůbec. Zajímavá odpověď je u jednoho řídícího pracovníka, u kterého má na čas věnovaný koníčkům vliv roční období (což je asi způsobeno tím, že čemu se dotyčný věnuje ve volném čase je sezónní záležitostí). Někteří administrativní pracovníci svůj čas diferencovali podle toho, který svůj koníček preferují více a který méně.

Tabulka č.11

Otázka č.16:	Sportujete?		
Odpovědi:	aktivně	rekreačně	nesportuji
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	2/1/1/2	6/8/7/7	2/1/2/1
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	20/10/10/20	60/80/70/70	20/10/20/10
Celkem počet odpovědí:	6	28	6
Celková procenta:	15	70	15

Na otázku č.17 (Jaký sport a jakou formou?) odpověděli respondenti takto. Aktivní sportovci z řad strážných hrají házenou a fotbal, rekreační se pak věnují házené, tenisu, bowlingu, plavání a ve dvou případech cyklistice. Tři strážní na tuto otázku neodpověděli vůbec. Dozorci se pak věnují rekreačně především cyklistice, kopané, běhu (z toho jeden aktivně). Vedle těchto pak již jen jedinci hrají volejbal, stolní tenis, florbal, lyžuje a posilují. U řídících pracovníků se jeden aktivně věnuje judu a ostatní se rekreačně věnují cyklistice, plavání, běhu, turistiky, kopané, lyžování či elektronickým šipkám. Zajímavé jsou odpovědi administrativních pracovníků. Jeden (zřejmě žena) se aktivně

věnuje tanci a jeden florbalu. Rekreačně pak pěstují zástupci této skupiny především cyklistiku (5x), ale i stolní tenis, elektrické šipky, volejbal, tenis, běh, turistiku a horolezectví.

Tabulka č.12

Otázka č.18:	Cestujete?			
Odpovědi:	pravidelně	příležitostně	pouze v rámci dovolené	necestuji
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	3/3/0/2	5/6/8/7	1/1/2/1	1/0/0/0
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	30/30/0/20	50/60/80/70	10/10/20/10	10/0/0/0
Celkem počet odpovědí:	8	26	5	1
Celková procenta:	20	65	12,5	2,5

Tabulka č.13

Otázka č.19:	Jak trávíte dovolenou?			
Odpovědi:	aktivním pohybem	pracovně	na pláži u moře	doma
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	2/3/1/4	0/1/1/0	3/1/2/1	2/1/1/1
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	20/30/10/40	0/10/10/0	30/10/20/10	20/10/10/10
Celkem počet odpovědí:	10	2	7	5
Celková procenta:	25	5	17,5	12,5

U odpovědí na otázku č.19 nesouhlasí konečný výsledek, neboť někteří oslovení (celkem 40% respondentů) volili jako odpověď několik nebo dokonce všechny navrhované možnosti.

Odpovědi na otázku č.20 (Jaké formě odpočinku dáváte přednost?) není možné procentuálně vyhodnotit, neboť odpovědi u většiny respondentů bylo více z navrhovaných možností. A to i přes mé upozornění, o kterém se zmiňuji v bodu 3.3.. Ostatně tento poznamek jsem získala i při odpovědích na předcházející otázku. U strážných je v pěti případech odpověď pohyb, 3x fyzická práce, 4x kultura, 1x sledování televize. V jednom případě byla jiná možnost - společnost. Jeden strážný si jako odpověď vybral všechny navržené možnosti. I dozorci volili více variant, a tak se lze dozvědět, že se řada z nich vedle aktivního pohybu věnuje i kultuře nebo fyzické práci. Tři sledují televizi a jeden dokonce uvedl relaxaci formou spánku. Dva řídící pracovníci tráví dovolenou všemi navrženými způsoby. Ve skupině administrativních pracovníků jsou

v odpovědích nejvíce zastoupeny možnosti pohyb (7x) a fyzická práce (5x), což je jistě dáno charakterem práce vykonávané v zaměstnání.

Z výsledků odpovědí na otázky č.12 až 20 - blok otázek zaměřený na trávení volného času, vyplývají následující údaje. Většina respondentů má relativně dostatek volného času, který tráví různými způsoby, stejně jako dovolenou. Svým koničkům a zálibám se všichni snaží věnovat v rámci svých časových možností, přičemž převažuje čas strávený s rodinnými příslušníky. Sportu se pak většinou věnují především rekreačně.

Tabulka č.14

Otázka č.21:	Konzumujete alkohol?		
Odpovědi:	pravidelně	příležitostně	jsem abstinent
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	0/2/0/1	9/7/10/8	1/1/0/1
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	0/20/0/10	90/70/100/80	10/10/0/10
Celkem počet odpovědí:	3	34	3
Celková procenta:	7,5	85	7,5

Tabulka č.15

Otázka č.22:	Kouříte?		
Odpovědi:	ano	jen výjimečně	nekouřím
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	4/4/3/0	3/1/0/0	3/5/7/10
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	40/40/30/0	30/10/0/0	30/50/70/100
Celkem počet odpovědí:	11	4	25
Celková procenta:	27,5	10	62,5

Vyhodnocením otázek č. 21 a 22 získáváme údaj o tom, že převážná většina zaměstnanců je přiležitostními konzumenty alkoholu. Na otázku zda-li kouří, odpovíděli všichni administrativní pracovníci, že nikoliv, což je velmi potěšitelné zjištění. Avšak na faktu, že kouří poměrně velký počet strážných a dozorců se podílí především vliv prostředí, u strážných pak i ta skutečnost, že si kouřením vyplňují čas po dobu strážní služby.

Tabulka č.16

Otázka č.23:	Víte co je FKSP a k čemu slouží?		
Odpovědi:	ano	mám povědomí	nevím
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	9/9/10/10	1/0/0/0	0/1/0/0
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	90/90/100/100	10/0/0/0	0/10/0/0
Celkem počet odpovědí:	38	1	1
Celková procenta:	95	2,5	2,5

U dozorců je překvapivé, že jeden z nich neví co je FKSP, přestože se jedná o příslušníky již s minimálně několika lety služebního poměru. Vcelku se však dá konstatovat, že drtivá většina příslušníků a zaměstnanců věznice ví co je a k čemu slouží FKSP.

S otázkou č.23 úzce souvisí i odpovědi na otázku č.24 (Kdy a při jaké příležitosti jste FKSP využil(a)?), na kterou převážná většina odpověděla, že to bylo v souvislosti s dovolenou formou poukazu do rekreačního zařízení vězeňské služby. Dalšími odpověďmi byly půjčky finančních prostředků, úhrada vstupného dopravného na kulturní a sportovní akce, permanentky do sportovního zařízení, příspěvky na stravu atd. V jednom případě se u strážných a dozorců objevila odpověď, že FKSP dosud dotyčný nevyužil. Jeden řídící pracovník FKSP dosud nevyužil, jeden odpověděl, že v souvislosti s životním jubileem. Ostatní se pak v odpovědích shodují se strážnými a dozorci. Obdobné odpovědi jako u předcházejících skupin jsou i mezi administrativními pracovníky, přičemž jeden z nich dosud FKSP nevyužil. Pro připomenutí zkratka FKSP znamená fond

kulturních a sociálních potřeb, který je vytvářen z příspěvků ze mzdových prostředků všech zaměstnanců věznice.

Tabulka č.17

Otázka č.25:	Víte jaká jsou rekreační zařízení VS ČR?		
Odpovědi:	ano	ne	
Počet odpovědí: (S/D/Ř/A)	9/8/10/9	1/2/0/1	
Procentuální vyjádření: (S/D/Ř/A)	90/80/100/90	10/20/0/10	
Celkem počet odpovědí:	36	4	
Celková procenta:	90	10	

Odpověď na otázku č.26 (Kdy a kde jste byl(a) naposledy na rekreaci organizovanou VS ČR?) je nejčastěji rekreace na Přední Labská (4x u strážných, 1x u dozorců), následují Šlovice (1x u strážných) a Pracov (1x u dozorců). Jeden strážný a překvapivě i osm dozorců dosud neužili žádné rekreační zařízení VS ČR. Ve skupině řídících pracovníků byly odpovědi následující - Pracov (3x), Přední Labská (2x), 1x se jednalo o zahraniční rekreaci a tři dosud na žádné rekreaci nebyli. Mezi administrativními pracovníky jsou čtyři, kteří dosud na žádné rekreaci nebyli. U strážných vzhledem k délce služebního poměru bylo využití těchto objektů realizováno v letech 2001 - 2003. U ostatních skupin je časový úsek výrazně delší.

Na otázku č.27 (Kolikrát jste byl(a) na rekreaci organizovanou VS ČR?) jsou u strážných odpovědi takovéto: nikdy - 3x, jednou - 5x, dvakrát - 1x a třikrát - 1x. Odpovědi dozorců vzhledem k velkému množství záporných odpovědí na otázku č.26 nehodnotím. U řídících pracovníků jsou odpovědi následující jednou (3x), dvakrát (2x), třikrát (1x), pětkrát (1x) a tři odpověděli, že dosud nikde nebyli. Ve skupině administrativních pracovníků jsou odpovědi následující - čtyři dosud nebyli ani jednou (tato koresponduje s odpovědí na předcházející otázku), jeden byl 2x, dva byli 4x, dva byli 8x a jeden byl dokonce už 10x.

Při rozboru otázek č. 23 až 27 zjistíme, že ve většině případů vědí zaměstnanci a příslušníci věznice o existenci fondu kulturních a sociálních potřeb, který využívají především k rekreaci. Většina též ví, která rekreační zařízení vlastní vězeňská služba ČR a v rámci kapacitních možností se je snaží využívat, což však není případ dozorců.

Kromě nepublikovatelných odpovědí na otázku č.28 (Jaké máte pracovní cíle?) se vyhodnocením těch ostatních dovídáme, že se jedná především o služební postup (2x u strážných). Je zarážející, že 4 strážní a 4 dozorci si již žádné další cíle nekladou. V jednom případě se u strážných jedná o zkrácení pracovní doby. Jeden dozorce má za cíl vysokoškolské studium a jeden dožítí starobního důchodu. V odpovědích řídících pracovníků se odráží již určitá míra životních zkušeností, protože tři odpověděli, že jejich pracovním cílem je spokojenost s vykonanou prací, jeden uvádí jako cíl řádnou výchovu mladých příslušníků, jeden si klade za cíl odchod do starobního důchodu, ale hned 5 si již žádné další cíle neklade. Mezi administrativními pracovníky převažuje odpověď - další profesní růst a sebevzdělávání (5x), ve dvou případech je cíl charakterizován slovním spojením - aby práce bavila a stala se

koničkem, jeden zaměstnanec má za cíl odchod do starobního důchodu a dva si již žádné další cíle nekladou.

U otázky č.29 (Jaké máte soukromé cíle?) jsou odpovědi různorodé. U strážných jsou následující. Čtyři respondenti odpověděli, že jejich soukromým cílem je buďto založení rodiny nebo její řádné fungování, dva si kladou cíle vysoké, a po jedné odpovědi jde o dokončení studia, zdraví, výstavba domu a odchodu do starobního důchodu a jeho užití. Dozorci odpovídali obdobně jako na otázku č.28, neboť většina z nich (6) již nemá žádné další cíle v soukromém životě. Tři si však kladou za cíl dobře fungující rodinu a jeden výstavbu rodinného domu. U řídících pracovníků jsou odpovědi takovéto - spokojený rodinný život (4x), stavba domu (2x), zdraví (1x), odchod do starobního důchodu (1x) a tři si již žádné další cíle nekladou. Z odpovědí administrativních pracovníků se dozvídáme, že tito zaměstnanci preferují zdraví (3x), spokojenosť (2x), rodinný život (2x), stavbu domu a chalupy (3x), ale i vytvoření vlastní zahrádky (1x) a zlepšení své finanční situace (1x). U některých je na tuto otázku více odpovědí, proto nekorespondují počty odpovědí s počtem oslovených respondentů. Ostatně obdobně tomu je u odpovědí na otázku č.28.

### **3.7 Typický představitel**

Pakliže se pomíne vyhodnocení odpovědí na otázky č. 9, 11, 13, 14, 15, 17, 20, 24, 26 a 27, které se svým obsahem váží k jiným otázkám, nebo které byly do dotazníku zařazeny záměrně s tím, abychom si vytvořili určitou představu o skupině oslovených respondentů, docházíme po vyhodnocení odpovědí na zbylé otázky k témtoto závěrům.

Typického zaměstnance Věznice Valdice charakterizuje vysoká psychická náročnost práce (62,5% ze všech respondentů -

dále jen procentuální vyjádření), který však své pracovní problémy zřídka nebo nikdy řeší v rodinném kruhu 47,5, respektive 50%), čímž eliminuje to, aby jimi trpěli i rodinní příslušníci (85%). Většina je spokojena s rodinným životem (87,5%). Velkým zklamáním jsou odpovědi na otázku č. 5, ze které se dozvídáme, že nadřízení přiležitostně nebo vůbec nepomáhají podřízeným při řešení pracovních (případně rodinných) problémů (52,5%, respektive 37,5% - v součtu 90%).

Respondenti odpověděli na otázku č.6 relativně kladně, neboť ve velké míře mají zkušeného kolegu (72,5%), na kterého se mohou obrátit o radu. Odpověď na otázku č.7 úzce souvisí s otázkami č. 2 a 3, čemuž odpovídá i procentuální zhodnocení. Zhruba v poměru 1:1 jsou odpovědi na otázku o míře uspokojení a seberealizace z vykonané práce, což svědčí o tom, že celá polovina zaměstnanců vidí svoji práci jako zdroj finančních prostředků pro svůj život, a ne jako cíl, ke kterému směřovali svoji přípravu na život a svá studia. V drtivé převaze jsou záporné odpovědi o úvaze ukončení služebního nebo pracovního poměru (85%). Tento výsledek je potěšitelný pro další perspektivu řádného chodu vězeňské služby. Z odpovědí na otázky tykající se volného času vyplývá, že 67,5% personálu má dostatek volného času, který využívá dle svého uvážení, především k seberelaxaci formou koníčků, sportovních aktivit apod. s maximálním využitím volného času. 85% zaměstnanců se ať už aktivně nebo pasivně věnuje sportu v jeho různých disciplínách. Potěšitelné je, že většina personálu má snahu cestovat, což mimo jiné přispívá k celkovému společenskému rozhledu a získávání nových životních zkušeností, dovedností a návyků (85%). V odpovědích na otázku č.19 je velká pestrost, proto není možné jednoznačně říci, čemu dávají v rámci své dovolené zaměstnanci přednost (z pohledu výsledků testu však tento údaj není důležitý). V konzumaci alkoholu je většina personálů střídmá, neboť 85% respondentů se charakterizovalo jako přiležitostný konzument alkoholu. To je možná ovlivněno i

tím, že při příchodu do zaměstnání jsou prováděny namátkové zkoušky na přítomnost alkoholu a i výkon strážní služby se zbraní striktně zakazuje takovou službu po požití alkoholu. Především díky administrativním pracovníkům je procento nekuřáků (62,5%) velmi vysoké. Tuto otázku podrobněji rozebírám již v tabulkové části. Na otázky související s FKSP jsem získala celkem předpokládané výsledky. Opět drtivá většina ví co je FKSP (95%), stejně jako vědí jaká jsou rekreační zařízení VS ČR (90%). Při vyhodnocení otázek č. 28 a 29 jsem zjistila, že někteří z oslovených (a tím i celá řada dalších) zaměstnanců si již nekladou další profesní cíle (co svědčí i o jisté míře rezignovanosti na stávající stav). V soukromém životě většina preferuje spokojený rodinný život.

### **3.8 Vyhodnocení předpokladů**

Z dosažených výsledků jasně vyplývá, že na řadové zaměstnance je nadřízenými vyvíjen značný tlak na bezchybný výkon služby (problémy s komunikací), čímž se potvrzuje první předpoklad uvedený v bodě 3.4.1.

Už ne v tak velkém počtu jsou zaměstnanci nespokojeni s finančním ohodnocením a společenskou prestiží pracovníka vězeňské služby. Zde se předpoklad uvedený v bodě 3.4.2 potvrdil jen částečně.

Většina respondentů, vzhledem k tomu, že dosud neuvažují o ukončení služebního nebo pracovního poměru, dosud nevidí jako problém sociální zajištění po skončení poměru k VS ČR. Tento předpoklad uvedený v bodě 3.4.3 se nepotvrdil.

Z výše uvedeného vyplývá, že ve svém předpokladu jsem byla úspěšná zhruba z poloviny. I to však hodnotím jako úspěch a pozitivní zkušenost do mého dalšího působení v řadách zaměstnanců Vězeňské služby české republiky.

### **3.9 Možnosti dalšího vzdělávání v oblasti zvládání stresových situací**

Pro zaměstnance a příslušníky Vězeňské služby České republiky organizuje Institut vzdělávání Vězeňské služby České republiky (dále jen institut) dislokovaný ve Stráži pod Ralskem na svých odborných pracovištích taktéž a v Kroměříži řadu odborně vzdělávacích kurzů zaměřených na problematiku zvládání stresových situací. Tyto kurzy jsou zaměřeny především na vztah mezi personálem a vězněnými osobami, ale pochopitelně své užití najdou i v každodenním civilním životě mimo areál věznice. V této oblasti hraje důležitou roli kurz komunikace s vězněnými a civilními osobami, který je formou přednášek i součástí každoročního školení v rámci služební a profesní přípravy zaměstnanců a příslušníků organizovaných věznicí. Je pochopitelné, že obsahem, lektorským zázemím a především časovými možnostmi je kurz v institutu daleko kvalitnější, ale ani možnosti věznic v této oblasti nejsou zanedbatelné. Vždyť vedoucí zaměstnanci v rámci služební a profesní přípravy jsou sami účastníky těchto kurzů, a poznatky z nich pak přenášejí na další řadové kolegy v rámci svých přednášek.

Vedle výše uvedených organizuje institut i antistresový, copingový a relaxační výcvik, kurzy v zacházení s nebezpečnými a s drogově závislými vězni, krizové intervence a vedení zdravého životního stylu.

Všechny vzdělávací programy, jakož i výměnné stáže jsou součástí celoživotního vzdělávání personálu vězeňské služby, jehož úkolem je pružně reagovat na nové podněty, které mají zásadní vliv na každodenní výkon služby a zaměstnání všech pracovníků našeho oboru.

### **3.10 Prevence**

Cílem vzdělávání popsaného v předcházejícím bodě je především prevence při výkonu služby a práce ve vězeňské službě, zvládání stresových situací, které jsou v tomto prostředí časté, nevyjímaje. Nemalou roli v oblasti prevence hraje i možnost využití, v dotazníku uvedeném, fondu kulturních a sociálních potřeb. Z něj je možné čerpat finanční prostředky na mimopracovní aktivity personálu, a to v řadě oblastí - sportovní, kulturní, vzdělávací apod. Svůj velký význam má i duševní a tělesná aktivita jako prostředek relaxace a zdroje obnovení především psychických sil. Zaměstnanci mohou v rámci odpočinku využít rehabilitační středisko věznice, kam jsou ve 14-ti denních cyklech zařazováni především starší a zdravotně narušení jedinci z řad personálu. Kromě výše uvedeného je pro všechny zaměstnance k dispozici sauna, posilovna, tělocvična, pingpongový sál, šachová klubovna, sportovní hřiště a judistický sál. Vše opět ve vlastnictví věznice.

### **3.11 Pomoc v krizové situaci**

Každý zaměstnanec, který se dostane do tíživé stresové situace, která na jeho osobnosti zanechala psychické následky, má možnost vyhledat ve věznici odbornou pomoc. V rámci zdravotnického střediska zde pracuje lékař - psychiatr, který je k dispozici nejen vězněným osobám, ale i personálu. Mimo něj je ve věznici i síť odborně vzdělaných psychologů, speciálních pedagogů a sociálních pracovníků, kteří též v rámci svých zkušeností a znalostí mohou jedinci s překonáním následků stresové situace pomoci.

### **3.12 Návrhy na zlepšení**

Jak vyplývá z odpovědí na otázku č. 9 - co by jste navrhl(a) na zlepšení pracovních podmínek, shoduji se ve velké míře respondenti v tom, že velkým nedostatkem ve VS ČR je v současnosti nevyhovující úroveň komunikace mezi zaměstnanci, a to především ve vztahu podřízený - nadřízený. Zde je jistě co zlepšovat, neboť i z odpovědi na některé jiné otázky lze vycítit (především u otázky č.5), že s tímto stavem nejsou především řadovi zaměstnanci, ale překvapivě i někteří řídící funkcionáři, spokojeni.

Proto bychom v oblasti zvládání stresu v podmínkách vězeňské služby navrhovali především zlepšení způsobu komunikace nadřízených s podřízenými (lze využít i další formy celoživotního vzdělávání). Dalším řešením je zvýšení společenské prestiže zaměstnání ve vězeňské službě a jeho řádného, především finančního, ale i morálního ohodnocení. To jsou však úkoly, a věřme, že nejen k zamyšlení, pro naše legislativce. A lze jen doufat, že vyslechnou hlas lidu, neboť již naši předchůdci říkávali - hlas lidu, hlas boží.

## 4 Závěr

Závěrem své práce bych si dovolila konstatovat, že problematika stresu je všeobecnou populací i oficiálními místy u nás zlehčována a nedoceněna. Přesto, že odborníci bijí na poplach a upozorňují na negativní důsledky škodlivého stresu, není této problematice věnována potřebná pozornost.

Ve svém životě je každý člověk často vystaven působení stresu. Stres je stimulantem našeho organismu. Pokud ale překročí hranici jeho únosnosti, stává se obtížným a způsobuje značné potíže. Každý člověk vnímá stres individuálně a rozdílná je i odolnost vůči němu. Naše subjektivní vnímání stresujících situací ovlivňuje jeho výši. Nadměrné zatižení stresem může vést k psychosomatickým nemocem, stavům deprese, únavy, úzkosti a pocitům viny. Tyto negativní stavů se odráží v životní spokojenosti. Ta významnou měrou ovlivňuje myšlení, chování a emoce. Nadměrný stres eliminujeme pomocí protistresových technik, jejich aplikaci by měla provázet změna životního přístupu.

Mezi důležité faktory ovlivňující míru stresu u jedince, patří jeho zaměstnání. Práce na většině pracovišť Vězeňské služby je neobyčejně náročná na osobní vyrovnanost a stabilitu. Pracovník je trvale vystaven značným mezilidským tlakům, nárokům a požadavkům. Vycházejí především od osob ve výkonu vazby a výkonu trestu odnětí svobody. Bývají to velmi často lidé s nepřijatelným společenským zaměřením. Jejich pobyt ve specifickém prostředí ústavu VS je trvalým zdrojem napětí, tlaků a pokusů o manipulace ve vztahu k příslušníkům a pracovníkům. Ti vykonávají povolání velmi náročné. Bez dodržování určité životosprávy, odpočinku a přiměřené životní orientace je obtížné podobnou práci vykonávat dlouhodobě a bez negativních důsledků zdravotních, mezilidských, osobních i profesionálních.

Mimopracovní život může rovněž být zdrojem nemalých zátěží. Vztahy v rodině, nejrůznější povinnosti a pracovní nároky mimo zaměstnání, vztahy v širším společenství, sféra obstarávání, cesta do zaměstnání a zpět, mimopracovní styl života a životospráva - to vše může rovněž představovat zdroj značných nároků, požadavků a zátěží. Přitom nelze od sebe pracovní a mimopracovní život oddělovat. Tvoří spojité nádoby - úspěchy a spokojenost stejně jako problémy, nezdary a nedostatky v jedné oblasti prosakují ať chceme či nechceme, ať si to uvědomujeme či ne.

## **5 Seznam použité literatury**

CAPPONI, Věra, NOVÁK, Tomáš. *Sám sobě psychologem*. Praha: Grada, 1992. 216 s. ISBN 80-85424-88-6

ČÁP, Jan, DYTRYCH, Zdeněk. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968. 116 s. 84-0-113

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. 776 s. ISBN 80-7178-303-X

KIRSTOVÁ, Alix. *Kniha o překonávání stresu*. 1. vyd. Košice: Oriens, 1996. 192 s. ISBN 80-88828-02-3

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-12-6

MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997. 192 s. ISBN 80-7172-240-5

ŠVINGALOVÁ, Dana. *Metodické pokyny pro zpracování bakalářských prací*. Liberec: Technická univerzita, 2003. ISBN 80-7083-704-7

## **6 Seznam příloh**

příloha č. 1: Dotazník

## DOTAZNÍK

**Věk:**..... **Stav:**..... **Pohlaví:**.....

**Délka služebního (pracovního) poměru:**.....

**Dosažené vzdělání:**.....

**Poměr k VS (služební nebo pracovní):**.....

**Vaše funkce:**.....

1. Jak psychicky náročná je Vaše práce?  
hodně - přiměřeně – není psychicky náročná
2. Řešíte problémy ze zaměstnání v rodinném kruhu?  
ano – zřídka – nikdy
3. Trpí Vašimi pracovními problémy i Vaši rodinní příslušníci?  
ano – ne
4. Jste spokojen(a) s rodinným životem?  
ano – ne
5. Jak Vám při řešení Vašich pracovních (rodinných) problémů pomáhají Vaši nadřízení?  
aktivně – příležitostně – vůbec ne
6. Máte zkušenějšího kolegu, kterého můžete bez obav požádat o radu?  
ano – ne
7. Dokážete při odchodu ze zaměstnání zapomenout na všechny pracovní problémy?  
ano – jak kdy – ne
8. Máte ze své práce pocit uspokojení a seberealizace?  
ano – ne
9. Co by jste navrhl(a) pro zlepšení pracovních podmínek?
  
10. Uvažujete o ukončení služebního (pracovního) poměru?  
ano - ne
11. Pakliže ano, z jakého důvodu?
  
12. Máte dostatek volného času?  
ano – ne
13. Jak především trávíte volný čas?

14. Jaké máte další koníčky?
15. Kolik času týdně věnujete svým koníčkům?
16. Sportujete?  
aktivně – rekreačně - nesportuji
17. Jaký sport a jakou formou?
18. Cestujete?  
pravidelně – příležitostně – pouze v rámci dovolené - necestuji
19. Jak trávíte dovolenou?  
aktivním pohybem – pracovně – na pláži u moře - doma
20. Jaké formě odpočinku dáváte přednost?  
pohyb – fyzická práci – kultura – sledování televize – jiné:.....
21. Konzumujete alkohol?  
pravidelně – příležitostně – jsem abstinent
22. Kouříte?  
ano – jen výjimečně - nekouřím
23. Víte co je FKSP a k čemu slouží?  
ano – mám povědomí - nevím
24. Kdy a při jaké příležitosti jste FKSP využil(a)?
25. Víte jaká jsou rekreační zařízení VS ČR?  
ano - ne
26. Kdy a kde jste byl(a) naposledy na rekreaci organizovanou VS ČR?
27. Kolikrát jste byl(a) na rekreaci organizovanou VS ČR?
28. Jaké máte pracovní cíle?
29. Jaké máte soukromé cíle?

Poznámka: u odpovědí formou alternativy zakroužkovat Vaši volbu, u ostatních otázek stručně napsat Vaši odpověď. Prosím čitelně. Děkuji.