

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

Institut mezioborových studií Brno

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Brno 2006

Olga Krčková

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

Institut mezinárodních studií Brno

Zátěžové faktory příslušníků vězeňské služby

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Antonín Olejníček**

**Vypracovala:
Olga Krčková**

Brno 2006

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením PhDr. Antonína Olejníčka. V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu.

Jiříkovice 31. 3. 2006

.....
Olga Krčková

Poděkování

Děkuji panu PhDr. Antonínu Olejníčkovi za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Olga Krčková

OBSAH

ÚVOD.....	5
1. POPIS PRACOVNÍCH POVINNOSTÍ PŘÍSLUŠNÍKŮ VĚZEŇSKÉ SLUŽBY ČESKÉ REPUBLIKY	8
1.1 PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ.....	8
1.2 PRACOVNÍ POVINNOSTI	9
1.3 OSOBNOST VĚZNĚ	10
1.4 DÍLČÍ ZÁVĚR	13
2. O STRESU OBECNĚ	15
2.1 VYMEZENÍ POJMU STRES	15
2.2 STRESORY, RIZIKOVÉ FAKTORY	16
2.3 PŮSOBENÍ STRESU NA LIDSKÉ ZDRAVÍ.....	16
2.4 DÍLČÍ ZÁVĚR	17
3. MOŽNOSTI ELIMINACE ZÁTĚŽOVÝCH FAKTORŮ.....	19
3.1 SNIŽOVÁNÍ RIZIKOVÝCH FAKTORŮ.....	19
3.2 RELAXACE, MEDITACE.....	21
3.3 ROZBOR A VYHODNOCENÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ.....	23
3.4 DÍLČÍ ZÁVĚR	32
4. ZPŮSOBY ODBOURÁVÁNÍ STRESU	34
4.1 VÝBĚR UCHAZEČŮ, NÁSTUPNÍ KURZY	34
4.2 ROLE PSYCHOLOGA.....	35
4.3 MOTIVACE PŘÍLUŠNÍKŮ.....	37
4.4 CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.....	37
ZÁVĚR.....	39
RESUMÉ	41
ANOTACE.....	42
CITACE V SEZNAMU POUŽITÉ LITERATURY	43
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	44
SEZNAM PŘÍLOH.....	45

ÚVOD

Moje práce se zabývá stresogenními faktory, které jsou součástí našeho života. Téma „Zátěžové faktory příslušníků vězeňské služby“ jsem si vybrala z toho důvodu, abych se pokusila hlouběji obsáhnout problematiku stresu příslušníků Vězeňské služby České republiky Vazební věznice Brno. Pracuji ve Vazební věznici Brno na ekonomickém oddělení, kde se často setkávám s příslušníky vězeňské služby, kteří odcházejí buď ve zkušební době nebo po odsloužení deseti roků služby, kdy jim vzniká nárok na výsluhu. Chtěla bych proto v této práci vysvětlit příčiny ukončování služebního poměru příslušníků vzhledem k poměrně velké nezaměstnanosti v našem státě.

V současné době mám již jedenáctiletou praxi ve vězeňství jako občanský zaměstnanec. Moje pracovní zařazení mi umožňuje debatovat s kolegy v přímém výkonu služby o práci ve vězeňství, o jejich pohledech na vězeňství, sledovat jak vnímají stresogenní situace a jak se je snaží řešit.

Vězeňská služba České republiky (dále jen Vězeňská služba ČR) se dle ustanovení § 3 zákona číslo 555/1992 Sb. člení na vězeňskou stráž, justiční stráž a správní službu. Vězeňská služba ČR spravuje a střeží věznice pro místní výkon vazby a trestu, odpovídá za dodržování zákonem stanovených podmínek výkonu vazby a výkonu trestu odnětí svobody. Jednotlivé složky Vězeňské služby ČR také střeží, předvádí a zajišťují eskortování osob ve výkonu vazby a výkonu trestu odnětí svobody. Dále vytváří podmínky pro pracovní a jinou účelnou činnost těchto osob, zajišťují pořádek a bezpečnost v budovách soudů, státních zastupitelství a v jiných místech činnosti soudů a Ministerstva spravedlnosti a vedou evidenci osob ve výkonu vazby a výkonu trestu odnětí svobody na území ČR. Její základní organizační jednotky tvoří generální ředitelství, vazební věznice, věznice, institut vzdělávání a zotavovny.

Je škoda, že přes snahu a dosažené výsledky, zvláště na úseku humanizace vězeňství, si část naší veřejnosti uchovává poměrně vyhraněný vztah k práci vězeňské služby. V celé dlouhé historii vězeňství, v kterékoliv době a na kterémkoliv místě světa se společnost s tímto jevem stále setkává. Domnívám se, že Vězeňská služba ČR se za svoji práci nemusí stydět. Ve *Výroční zprávě Vězeňské služby České republiky za rok 2004*, Tiskárna Věznice Praha-Pankrác, 2005, s. 8 – 9, se uvádí, že je postupně do praxe zaváděna jedna z nejmodernějších penologických metod současnosti, která se zabývá studiem výkonu trestu, jeho účinky, vězeňstvím, sociologickou a psychologickou stránkou trestu. České vězeňství realizuje doporučení Evropského výboru pro zabránění nelidského a ponižujícího zacházení s vězni, čímž si získává mezinárodní uznání. K dobrému jménu a prestiži Vězeňské služby ČR napomáhají i mezinárodní a evropské konference o vězeňství a setkání, jichž se účastní nejen odborníci, ale i zástupci z řad příslušníků a zaměstnanců.

Legislativní úpravy zákonů o Vězeňské službě a justiční stráži ČR, o výkonu vazby, o výkonu trestu odnětí svobody a o změně některých souvisejících zákonů, znamenaly pro Vězeňskou službu ČR uvést do praxe nová opatření a nařízení, aby bylo dosaženo vězeňských standardů vyspělých západoevropských demokracií. Neustále se pokračuje ve zkvalitňování odborného zacházení s vězněnými osobami, vytváří se pro ně důstojné vězeňské prostředí a je jim zajišťována vězeňská duchovní služba. Prostřednictvím programů zacházení se soustavně působí na osoby ve výkonu trestu

odnětí svobody a obdobně i na některé skupiny osob ve výkonu vazby s cílem vytvořit co nejlepší předpoklady pro jejich nekonfliktní způsob života po propuštění.

Lidé, kteří neměli možnost se s vězeňstvím blíže seznámit, se velmi často vyptávají, jak to za bránou věznice vypadá, co vězni celý den dělají, zda pracují, jakou mají zdravotní péči, apod. Většina dotazů těchto lidí je spíše „lovením senzací“ z vězení. Denní rutina a problémy zaměstnanců jsou podobné jako u jiných zaměstnání, a proto se do podvědomí široké veřejnosti dostávají pouze „zajímavé perličky“ publikované bulvárním tiskem. S velkým napětím se očekává přijetí zákona o státní službě a zákona o služebním poměru příslušníků. To má za následek napjatou atmosféru nejen ve Vazební věznici Brno, ale i v celé Vězeňské službě ČR. Tato nejistota se dle mého názoru výrazně podílí na zvýšené fluktuaci příslušníků a zhoršených vztazích mezi zaměstnanci věznice.

Cíl

Vlastním cílem bakalářské práce je vytvoření uceleného přehledu o činnosti, organizaci práce a zabezpečování zdravotní péče obviněným a odsouzeným během jejich pobytu v zařízeních Vězeňské služby ČR, společně s vytyčením některých problémů, které v současné době při zajišťování této činnosti vznikají, a to zejména v souvislosti se změnami organizačními, legislativními a ekonomickými. Vězeňské prostředí působí negativně nejen na psychiku vězňů, ale i personálu věznice. Ve své práci bych chtěla zachytit, které zdroje stresu mají na příslušníky Vězeňské služby ČR nejsilnější vliv.

Pracovní struktura

Příslušníci a občanští pracovníci Vězeňské služby ČR plní své úkoly ve specifických podmínkách. Vazební věznice Brno je zaměřena nejen na izolaci obviněných a realizaci programů zacházení s odsouzenými, ale současně zajišťuje i diagnostickou a léčebnou zdravotní péči vězněným osobám z celé republiky v nové moderní vězeňské nemocnici.

Použité metody

V první části bakalářské práce, která je spíše teoretická, jsem se zaměřila na pracovní prostředí Vazební věznice Brno. Definovala jsem základní pojmy - stres, stresory, distres a eustres. Popsala jsem, jaké jsou možné reakce na stres, co se vlastně odehrává v organismu při nástupu stresové situace, možné důsledky nadměrného stresu a zvládnutí stresu. Pro teoretickou část bakalářské práce jsem získala podklady z knih Krizová intervence pro praxi, Naděžda Špatenková a kolektiv, Stres, Ed Boenisch a Michele Heneyová a z internetových zdrojů.

Druhá část bakalářské práce se zabývá možnostmi eliminace zátěžových faktorů, rozborem dotazníků a způsoby odbourávání stresu. Informace jsem čerpala z Výroční zprávy Vězeňské služby České republiky za rok 2004, ze zákona č. 293/1993 Sb., o výkonu vazby, dále ze zákona č. 169/1999 Sb., o výkonu trestu odnětí svobody a o změně některých souvisejících zákonů. Pro vlastní praktickou část jsem využila poznatků z odborné stáže, kterou jsem vykonala ve Vazební věznici Brno,

informací, které mně poskytli pracovníci v přímém výkonu služby, dále sociální pracovníci a psycholožka Vazební věznice Brno.

Při zpracování této práce jsem využila několik metod – studium odborné literatury, pozorování, dotazník, neformální rozhovory a znalosti, které jsem praxí v tomto zařízení sama získala. Vzorek mého výzkumu není reprezentativní, jedná se jen o dva druhy údajů, co respondenti říkají, zda se tak i chovají a je omezený počtem zkoumaných osob.

Omezení

Ve své práci nebudu navrhopvat organizační opatření, které by řešily zátěžové faktory pracovníků vězeňské služby. Budu se pouze snažit vymezit několik možností, jak některé stresogenní faktory zmírnit, eliminovat, popřípadě jak jejich vzniku předcházet.

1. POPIS PRACOVNÍCH POVINNOSTÍ PŘÍSLUŠNÍKŮ VĚZEŇSKÉ SLUŽBY ČESKÉ REPUBLIKY

1.1 Pracovní prostředí

Vězeňské prostředí lze označit za extrémně zátěžové. Působí negativně nejen na psychiku vězňů, ale i na samotné zaměstnance Vazební věznice Brno.

Každý člověk se dostává do situací, které na něj kladou značné nároky z hlediska sebeovládání, rozhodování a volby reakcí. Riziko selhání je přímo úměrné stavu osobnosti a úrovni zkušeností nebo sociální vyzrálosti daného jedince, který se snaží tyto nově přicházející situace řešit. Ne každý je schopen jednat a reagovat ve stanovených společenských a právních normách.

Vězeňská služba ČR se zabývá řešením bezpečnosti ve vztahu k některým zvláště nebezpečným vězněným osobám s cílem minimalizovat riziko prorůstání organizovaného zločinu do vězeňského systému, a to zejména ve vztahu k těm vězněným osobám, které mohou mít vazby na organizovaný zločin (např. osoby závislé na drogách, nepřizpůsobiví cizinci, pachatelé násilné a organizované činnosti). Důležitým bezpečnostním a preventivním opatřením bylo ve Vazební věznici Brno dobudování oddělení se zesíleným stavebně-technickým zabezpečením a rekonstrukce vstupního objektu, který je vybaven novým moderním detekčním zařízením.

V roce 2000 byly v objektu vazební věznice vybudovány nové návštěvní boxy, neboť jednou z priorit je v co možná největší míře eliminovat možnost průniku nepovolených věcí do objektu věznice. Novelou zákona č. 169/1999 Sb., *Zákon ze dne 30. června 1999, o výkonu trestu odnětí svobody a o změně některých souvisejících zákonů*, však tato snaha vyšla vniveč, neboť zákonodárce v ustanovení § 19 odst. 6 stanovil, že „v odůvodněných případech může ředitel věznice rozhodnout tak, že z bezpečnostních důvodů se návštěva uskuteční v místnosti, kde je návštěvník od odsouzeného oddělen přepážkou“. V rámci zvýšeného zabezpečení byla v roce 2004 opravena a navýšena ohradní zeď a do provozu bylo uvedeno nové operační středisko s moderním bezpečnostním systémem.

Většinu vazebních věznic na území České republiky tvoří starší objekty, které byly postaveny před mnoha lety. Stejně tak i Vazební věznice Brno patří mezi největší vazební věznice v České republice se zastaralým vybavením, které je postupně modernizováno. Rekonstrukce a opravy budov jsou velice nákladné a narážejí na řadu obtíží jak finančních, tak i prostorových. Vzhledem k tomu, že část budov je stará padesát let, jejich stav tomu odpovídá. Postupně se započalo s výměnou oken na celách a administrativní budově, neboť dochází k velkým ztrátám energie. Po celém objektu věznice se provádí výměna vodoinstalace, odpadního potrubí a elektroinstalace. V administrativní budově byla provedena modernizace sociálních zařízení a byly vybudovány kuchyňky pro zaměstnance. V současné době probíhá rozsáhlá rekonstrukce ústavní kuchyně. V psinci byly postaveny nové kotce, výběhy pro psy a rozšířené zázemí pro psovody. Stavební úpravy a údržba objektů Vazební věznice Brno je prováděna v rámci přidělených finančních prostředků a kapacitních možností s maximální snahou odstranit morální zanedbanost vzniklou v předchozích obdobích a zlepšování prostředí jak pro vězněné osoby, tak pro personál.

Modernizace se provádí také na pracovištích příslušníků Vězeňské služby ČR. Na jednotlivých odděleních byly u strážních a dozorcích stanovišť vybudovány

nové kanceláře a sociální zařízení. Pravidelně se obnovuje na chodbách malba a stávající kanceláře a šatny příslušníků se rekonstruují a vybavují novým nábytkem.

V areálu Vazební věznice Brno byla v roce 1997 uvedena do provozu nová moderní vězeňská nemocnice, která je srovnatelná s evropským standardem. Pro poskytování hospitalizační péče disponuje počtem 195 lůžek. Diagnostická a léčebná péče je zajišťována oddělením interním a infekčním, psychiatrickým, rehabilitačním, oddělením následné péče a oddělením pro léčbu TB.

Velkým zdrojem sociálních kontaktů je práce. Ve většině případů se jedná o profesionální vztahy, které jsou uspořádány Nařízeními generálního ředitele VS ČR a určitou hierarchií. Čím je atmosféra na pracovišti lepší, o to lepší jsou i pracovní výsledky. Za mnoho konfliktů v zaměstnání může nesprávná organizace. Není vhodné, aby člověk dělal práci, na kterou se nehodí, a která neodpovídá jeho schopnostem. Současně je velice důležité, aby jedinec nevykonával práci, která ho dlouhodobě stresuje.

Nevhodné pracovní prostředí působí depresivně. Proto může být dalším stresogenním faktorem, aniž si to zaměstnanec uvědomuje. Za jeho skleslou náladu, či únavu, může např. špatné osvětlení, nevhodně volené barevné uspořádání, nedostatek nebo nadbytek soukromí, špína apod. Na pracovištích, která jsou označována jako extrémně zátěžová, by se mělo vedení organizace snažit o vytvoření co nejpříjemnějšího pracovního prostředí, aby alespoň trochu pomohlo svým zaměstnancům při obtížné práci. Například dobře volené a vhodně kombinované barvy zvyšují výkon a snižují únavu.

Důležitá je světelná úprava pracoviště. Nejvhodnější a nejpříjemnější je denní světlo. Při denním světle nevznikají příliš tmavé stíny, ani ostře osvětlené plochy, které by unavovaly oči. Slabé osvětlení vede k námaze očí a dalším těžkostem. Často se přidruží i bolesti hlavy a pocit celkové únavy. Toto vše snižuje pozornost a zvyšuje možnost pracovního selhání. Stejně škodlivé je i světlo příliš silné, které mívá přímo do očí. Při nočních směnách by se světelné úpravě měla věnovat ještě větší pozornost.

Protože ne vždy se daří v plném rozsahu realizovat tato obecná doporučení pro pracovní prostředí, jsou v zotavovnách vězeňské služby realizovány rehabilitační pobyty příslušníků, které trvají 14 dní. Zotavovny jsou postaveny v příjemném prostředí, což společně s terapeutickými metodami působí také pozitivně. Rehabilitační pobyty jsou vhodným způsobem pro odbourávání stresu a pro načerpání nových sil.

1.2 Pracovní povinnosti

Obecný popis pracovních povinností příslušníků Vězeňské služby ČR:

▪ Strážní

- zajišťují zpravidla vnější ostrahu věznice a eskorty vězňených osob mimo vazební věznici,
- slouží denní i noční služby,
- s vězni pracují v menším rozsahu než ostatní příslušníci,
- jejich pracovní prostředí jsou různá,
- některá stanoviště jsou vybavena telefony, varnými konvicemi a skříněmi na ukládání osobních věcí a lze využít denního osvětlení,

- jiná stanoviště jsou dočasná, např. střežení při úklidu vnějších prostorů apod.

- **Dozorci**

- zajišťují organizaci úklidu a pořádku na vazebních odděleních a dohled nad činnostmi na celách výkonu vazby,
- s vězni pracují celou dobu služby,
- slouží denní i noční služby,
- vůči vězňům nemají kázeňskou pravomoc,
- pracovním prostředím jsou chodby cca 50 m dlouhé, pouze s umělým osvětlením, ve dne mohou dozorci používat telefon, varnou konvici v kanceláři vrchních dozorců a v noci mají k dispozici pouze speciální technické vybavení.

- **Vrchní dozorci**

- zajišťují veškerý chod vazebního oddělení, především administrativní práce,
- mají kázeňskou pravomoc vůči vězňům,
- slouží pouze denní 8 hodinové nebo 12 hodinové služby,
- s vězni pracují téměř celou dobu služby,
- jejich pracovním prostředím je kancelář s běžným vybavením, tj. varná konvice, telefony, mikrovlnná trouba a většinou starší nábytek.

Spolupráce vrchních dozorců a dozorců by měla být založena na snaze o dosahování stejných cílů všech kolegů v týmu, aby nedocházelo ke zbytečným dohadům, a tím i k zátěžovým situacím, které jsou způsobeny nedostatečným rozdělením pracovních povinností. Současná doba klade ve vězeňství zvýšené požadavky na psychiku pracovníků. Tento stav lze označit jako přímý důsledek více činitelů, kterými jsou například přeplněnost věznic, nedostatek finančních prostředků, nedostatek kvalifikovaného a odborného personálu s praktickými zkušenostmi, který je důležitý pro naplnění zásad a principů správného zacházení s vězněnými osobami. Toto vše způsobuje značnou podrážděnost, jejímž důsledkem jsou napjaté vztahy mezi personálem a vězni i mezi spolupracovníky navzájem. Výsledkem napjatého pracovního prostředí je prudké snížení pracovní motivace, zvýšený nárůst fluktuace pracovníků a neúměrné stresové zátěže, což v konečné fázi může vést ke vzniku mimořádných událostí.

1.3 Osobnost vězně

Nejčastěji se v literatuře jako stresogenní faktor příslušníků vězeňské služby uvádí osobnost vězně. Vězni jsou nedílnou součástí práce příslušníků vězeňské služby. Ve výkonu vazby jsou obvinění stresováni poněkud více než vězni ve výkonu trestu odnětí svobody. Je to dáno nejistotou vyplývající z nevědomosti jak jejich případ dopadne, zda budou z výkonu vazby propuštěni nebo přímo převedeni do výkonu trestu odnětí svobody, na kolik let budou odsouzeni a ve které věznici budou výkon trestu odnětí svobody vykonávat.

V zákoně č. 293/1993 Sb., *Zákon ze dne 10. listopadu 1993, o výkonu vazby*, se uvádí, že po uvalení vazby a dodání jedince do vazební věznice se jeho napětí může vystupňovat například vlivem těchto faktorů:

- zákonné omezení a limitace vycházející ze zákona o výkonu vazby a trestu,
- pocit částečného zbavení svobody a pohybu,
- omezení svobodného sexuálního chování podle své orientace,
- zbavení možnosti pracovat a vydělávat finanční prostředky,
- omezení příjmu potřebných informací,
- omezení prostoru a pohybu, ubytování s různě narušenými jedinci.

Je zajímavé, že o těchto aspektech věznění jsou všichni lidé seznámeni a srozuměni. Každý o tom buď četl v knize nebo to viděl v televizi či jinde. A i přes tyto zkušenosti člověk čin provede nebo zopakuje. Někteří i vícekrát kradou, vydírají, podvádějí, vyvolávají rvačky, znásilňují, pohlavně zneužívají děti, vraždí svědky nebo za peníze nepohodlné osoby.

Jůzl, M. a Olejníček, A., *Penologie a penitenciární pedagogika*. Institut mezioborových studií Brno, 2004, s. 96 - 105, ve své práci uvádějí, že poté, co se uzavře „vězeňská branka“ a člověk vnímá povely, pokyny v omezeném prostoru, které zní stereotypně – syndrom „mříží a klíčů“, pozvolna se začne projevovat zátěž, kupí se myšlenky, co doma, co ve firmě, narůstají obavy, strach, bezvýchodné situace, pocity viny, které se však nesmí dát najevo. Všechny uvedené i další vlivy vytváří napětí, změny představ, nastává zvýšená a nereálná fantazie s denním sněním, poruchy myšlení, vězeňské únikové mechanismy a modely, paranoidní i obsedantní tendence, zvýšená podrážděnost a netrpělivost.

Rodina a její postoje vytváří pro vězně naději a pomoc psychickou, materiální i citovou. Jde zejména o postoje dětí, prarodičů, ale i manželek a manželů. Může však dojít i ke zklamání, neboť rodina zaujme nepříznivý postoj. Může dojít k pokusům partnerů o rozprodej majetku, firmy nebo rozvod. Dochází k odcizení dětí a jejich ovlivňování.

Postoje orgánů činných v trestním řízení jsou pro vězně jedny z nejdůležitějších. Jde o postoje soudce, státního zástupce, advokáta, znalce a policie. Průtahy, liknavost, nepřesnost a neúplnost dokumentace mohou vytvořit situace, které jsou pro obviněné velmi zatěžující a často vyvolávají odezvu. Je pravdou, že není možné se vždy vyhnout různým poruchám nálad, chování či psychopatickým reakcím. Mohou se vyskytnout:

- individuální hladovky,
- sebevražedné pokusy,
- jiná sebepoškození,
- sexuální nátlak na vězně,
- fyzická agrese na spoluvězně,
- poškozování věcí spoluvězňů,
- pokus o vydírání, korupce, zastrašování personálu, provokace, nedovolené kontakty,
- obstarávání nedovolených předmětů jako nožů, mobilů, nahrávacích zařízení.

Dalším důvodem stresu je minimální počet zaměstnaných obviněných. Většina obviněných není ve výkonu vazby pracovně zařazena pro nedostatek pracovních příležitostí, neboť nejsou vybudovány potřebné dílny. Jejich využití, například ve vnitřním provozu, brání finanční náležitosti. Zatímco odsouzení pracují dle nařízení vlády za cca 4 500 Kč měsíčně, ta stejná práce obviněných musí být honorována minimálním mzdovým tarifem, který je cca 8 000 Kč.

Vězněné osoby tráví v neútulných celách celé dlouhé dny a měsíce. Z nedostatku jiné činnosti patří mezi jejich nejoblíbenější zábavu páchání různých kázeňských přestupků, jako je například snaha navazovat nedovolené styky, křičet z oken, klást příslušníkům vězeňské služby stále stejné dotazy a zkoušet tak jejich psychickou odolnost. Ve věznicích se setkáváme s velice různorodou společností, kde na jednom místě a ve stejném prostředí musí žít jedinci povahově velice rozdílní. Za zdi věznic se dostávají osoby s disharmonickým vývojem – psychopati a devianti, u kterých inteligenční hladina dosahuje průměru až podprůměru. Nemalá skupina osob trpí různým stupněm závislosti na alkoholu, drogách a patologickém hráčství.

Ve vyhlášce č. 109/1994 Sb., *Vyhláška Ministerstva spravedlnosti ze dne 21. dubna 1994, kterou se vydává řád výkonu vazby* se uvádí, že obviněným ve výkonu vazby je poskytována krizová intervence a mladistvým a mladým dospělým je nabízena účast v psychosociálních programech a zájmových aktivitách. Věznice nabídne odsouzenému na základě komplexní zprávy výběr z alternativ programů, které vycházejí z možností věznice, a které pro něj považuje za vhodné. Programy zacházení s jednotlivými odsouzenými schvaluje ředitel věznice nebo jeho zástupce. Tyto programy jsou pravidelně jednou týdně písemně vyhodnocovány a projednávány na poradách u vedoucího oddělení výkonu vazby a trestu.

Podle vyhlášky č. 345/1999 Sb., *Vyhláška Ministerstva spravedlnosti ze dne 21. prosince 1999, kterou se vydává řád výkonu trestu odnětí svobody*, jsou realizovány terapeutické a léčebné programy pro odsouzené s poruchami duševními a poruchami chování, které zajišťují specializovaná oddělení. Stále dochází k navyšování kapacity těchto oddělení a zřizování nových typů oddělení, například oddělení pro ochranné léčení nebo krizové oddělení. Odborní zaměstnanci plní úkoly na úseku zacházení s vězněnými osobami ve smyslu příslušných zákonů. Při klasifikaci odsouzených je věnována pozornost modernizaci a aktualizaci psychodiagnostických a jiných metod. Cílené metody zacházení jsou aplikovány u vybraných skupin odsouzených, například u drogou ohrožených odsouzených či mladých vězňů. Tyto činnosti však nevykonávají pouze zaměstnanci vazební věznice, ale i různé neziskové organizace. V rámci dohod s Vězeňskou službou ČR mají právo vstupu do objektů, aby mohly uskutečňovat specializované činnosti, jako například protidrogové poradenství, které je realizované pracovníky sdružení Podané ruce. Vazební věznice Brno také vychází vstříc duchovenským pracovníkům a dle svých možností věnuje pozornost i duchovním otázkám. V rámci kladného působení a možnosti změny myšlení a přípravy na bezproblémový život jedinců po výstupu na svobodu, poskytuje potřebné prostory pro pastorační rozhovory a duchovní služby.

V rámci celoživotního vzdělávání zajišťuje Vazební věznice Brno ve spolupráci s Masarykovou univerzitou v Brně i program vzdělávání vězňů na úrovni univerzitního studia, formou distančního studia, což umožňuje přístup k placenému vysokoškolskému vzdělání i odsouzeným z věznic s ostrahou, či zvýšenou ostrahou. Z dokladů o vzdělávání odsouzených nesmí být patrné, že byly získány ve výkonu trestu. Pokud

studium nedokončí v době výkonu trestu, mají právo studium dokončit v příslušné škole.

Sociální pracovníci kromě běžné agendy ze sociální oblasti v součinnosti s ostatními odděleními věznice pomáhají vězněným osobám vyřizovat platné osobní doklady, žádosti o udělení státního občanství ČR nebo žádosti o důchod. Značná pozornost je věnována odsouzeným ve výstupních odděleních věznice. Sociální pracovníci zařazují odsouzené, kterým je nutno pomáhat s plynulým přechodem do občanského života, do Výcvikových programů pro nezaměstnané.

Ve *Výroční zprávě Vězeňské služby České republiky za rok 2004*, Tiskárna Věznice Praha-Pankrác, 2005, s. 9, je uvedeno, že po roce 2004 došlo k významnému prohloubení spolupráce s Probační a mediační službou po linii centrální koordinace a usměrňování spolupráce jednotlivých věznic s místně příslušnými středisky Probační a mediační služby zapojením metodiků z oddělení specializovaného zacházení s vězněnými osobami do součinnostních projektů Parole a Risk and Need Assessment.

Je zajímavé, že většina příslušníků vězeňské služby obavu z násilí ze strany vězňů, nebo častý kontakt s nimi nepovažuje za zátěžovou situaci. Je to dáno charakterem profese, kterou si sami vybrali. Kontakt s vězni je převažující náplní jejich práce. Po několika letech praxe však u nich může dojít k profesionální deformaci, tzn. otrlosti a stereotypnosti činností, jako tomu bývá u všech profesí, kde je nutno pracovat s lidmi.

Profesionální deformace je podle Špatenkové, N. a kolektivu, *Krizová intervence v praxi*. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, a.s., 2004, ISBN 80-247-0586-9, s. 11 - 24, důsledek neschopnosti plně se vyrovnat s náročnými požadavky práce a dlouhodobým stresem. Současně se u některých jedinců mohou projevit znaky deformovaného jednání v podobě agresivity, autoritativního jednání, zastírání, podvody, manipulace, vyhrůžky a anonymity. Příslušník pak často kombinuje předsudky a stereotypy, přestává rozlišovat jednotlivé vězně a všechny je hodnotí negativně. V krajním případě absentuje lidskost a porozumění. Profesionální deformace se projevuje u každého člověka jiným způsobem. Nejčastějším projevem je lhostejnost vůči všemu, co se v okolí děje. Jedná se o syndrom vyhoření, který se může projevit zejména u pracovníků, kteří jsou dlouhou dobu zařazeni na jednom pracovišti či funkci. Chování „vyhořelého“ k druhým lidem, ke klientům a spolupracovníkům, ale i osobám blízkým se může projevit podrážděností, lhostejností, stažením se ze sociálních kontaktů, nebo požíváním zvýšeného množství léků a alkoholu, což může vést až k nezákonnému jednání na pracovišti. Jedinec, který se dostal do stavu vyhoření a potřebuje získat finanční prostředky, může řešit tento problém například obstaráváním a předáváním mobilních telefonů, léků, návykových látek nebo nadstandardních potravin obviněným nebo odsouzeným osobám za úplatu.

1.4 Dílčí závěr

Demokratické proměny naší společnosti po roce 1989 zasáhly i vězeňství, kdy došlo k řadě legislativních úprav. Byl přijat a několikrát novelizován zákon č. 555/1992 Sb., o vězeňské službě a justiční strážci. Nejvýraznějším počinem v tomto období bylo přijetí zákona č. 293/1993 Sb. o výkonu vazby, neboť za dřívějšího režimu práva a povinnosti obviněných osob byly řešeny pouze vyhláškou – tj. řádem výkonu vazby – což je v naprostém rozporu s definicí právního státu.

Humanizace vězeňství je širokou veřejností vnímána nejčastěji jako vytvoření nadstandardních materiálních podmínek ve věznicích. Důsledky humanizace si každý z nás zpětně vybaví sám. Z úst obviněných nebo odsouzených je často slyšet pojmy jako demokracie, lidská práva, ale nikdo z nich nehovoří se stejnou intenzitou o své loupeži, znásilnění, vraždě, vydírání, podvodech a podobně. Toto je pro ně většinou tabu. Obvykle kritizují podmínky ve věznici, stěžují si například na množství a kvalitu stravy, zdevastovaný interiér cel, výměnu prádla, lékařskou službu, liknavý postup sociálního pracovníka a neřešení jejich problémů. Ředitel věznice je povinen důsledně a neodkladně prošetřit každé hlášení, dopis nebo jinou informaci týkající se porušení práv odsouzených a přijmout účinná opatření k zabránění v pokračování porušování těchto práv. Ve většině případů se však jedná jen o zneužívání demokracie a vězněné osoby si stížnostmi pouze krátí svůj čas.

V naší společnosti dochází k řadě nových přístupů k lidem, kteří svým jednáním porušili zákon. Je náročné ovlivňovat chování odsouzených a posilovat jejich odolnost vůči dalšímu selhání a protizákonnému jednání. Všechny programy zacházení s odsouzenými, tzv. resocializační programy, jsou velmi žádoucí a důležité, neboť jejich cílem je minimalizovat recidivu vězněných osob.

2. O STRESU OBECNĚ

2.1 Vymezení pojmu stres

Slovo stres pochází z angličtiny a znamená zátěž. Každý člověk zažívá čas od času stres a nikdo z nás proti němu není imunní, neboť je běžnou součástí našeho života. Kdykoliv se dotkneme horkého předmětu nebo uslyšíme dobrý vtip, naše tělo okamžitě zareaguje. Ke stresu dochází vždy, když naše tělo nebo mozek reaguje na nějakou skutečnou nebo domnělou situaci. Tyto podněty ve skutečnosti způsobují určitý druh stresu. Stres je reakcí na stresový podnět neboli stresor. Všichni lidé potřebují mírné dávky stresu, které udržují organismus v pohotovosti a zvyšují jeho výkonnost. Stres patří k životu a není dobře se zcela stresům vyhýbat. Každý stres není stejně nebezpečný jak uvádí Boenisch, E. a Haneyová, M., *Stres*. 1. vydání, Brno: Books, s.r.o., JOTA, 1998, ISBN 80-7242-015-1, s. 14.

Doktor Hans Selye ve svém výzkumu jako první stres rozlišil do dvou typů:

Distres, škodlivý stres, rozumíme tím stres nepříjemný. Jsou to například mezní životní situace jako úmrtí člena rodiny, katastrofy apod. Do této kategorie patří i tzv. chronické stresové situace, jedná se o dlouhodobé působení slabších stresogenních faktorů.

Eustres, prospěšný stres, který je našemu organismu příjemný, někdy i záměrně vyvolaný, například sledování hororových filmů nebo provozování adrenalinových sportů jak popisuje Boenisch, E. a Haneyová, M., *Stres*. 1. vydání, Brno: Books, s.r.o., JOTA, 1998, ISBN 80-7242-015-1, s. 9 - 10.

Na těchto http://www.fek.zcu.cz/cz/katedry/cecev/mes_mat/stres/stres.htm stránkách je upozornění na důležité faktory, které je nutno také brát v úvahu. Uvádí se, že se stresem je spojen i pojem *frustrace*. Je to stav neuspokojení z nějaké činnosti, prožívání nezdaru či zklamání ze zmaření či nedosažení nějakého cíle či neuspokojení důležité touhy, potřeby nebo přání. Postižení lidé mohou upadat do *deprese*, která je vlastně dlouhodobou a silnou frustrací a to je nepříznivý stav, kdy hrozí, že úzkostné reakce povedou k tělesnému a duševnímu selhání.

Zvládání stresu každého jedince závisí na schopnosti nalézt si životní smysl a rovnováhu a na zdravotním stavu.

Tři osobnosti, které žily v časově vzdálených obdobích, vystihly v jedné větě podstatu zvládání stresu jak uvádí Boenisch, E. a Haneyová, M., *Stres*. 1. vydání, Brno: Books, s.r.o., JOTA, 1998, ISBN 80-7242-015-1, s. 9 - 10:

„Většina lidí je tak šťastná, jak sami chtějí“.

- Abraham Lincoln

„Nikoho nelze nic naučit, je pouze možné pomoci mu poznat sama sebe“.

- Galileo Galilei

„Většina lidí je tak stresovaná, jak sami chtějí“.

- Ed Boenisch a Michele Haneyová

2.2 Stresory, rizikové faktory

Stresorů, které vyvolávají stresovou reakci je celá řada, jak je uvedeno na http://www.fek.zcu.cz/cz/katedry/cecev/mes_mat/stres/stres.htm. Dělí se na *stresory vnější fyzikální* – kofein, alkohol, nikotin, úrazy, magnetické pole, meteorologické vlivy, ekologické faktory, bakterie, hluk, chlad a teplo; *emocionální* (psychologické a sociální) – vyvolávající napětí, úzkost, strach, očekávání, frustraci a nerozhodnost; *časové* – termíny; *sociální* – nedorozumění, hádky, konfliktní situace; *stres z vnitřního nesouhlasu* - nespravedlivá kritika; *stres ze zodpovědnosti* – možnost nesplnění úkolu.

Dále pak jsou *stresory vnitřní* – k nim patří nemoci, metabolické a chemické změny, které náš organismus zatěžují. Silným stresorem jsou závažné životní události.

Stresové, frustrující a konfliktní situace se tak mohou stát patogenními situacemi, tj. mohou vyvolat patologické reakce nebo i onemocnění jak popisuje Boenisch, E. a Haneyová, M., *Stres*. 1. vydání, Brno: Books, s.r.o., JOTA, 1998, ISBN 80-7242-015-1, s. 13 a 177 - 181. Podmínkou k tomu bývá jednak vystupňování nebo sčítání těchto situací, jednak snížení odolnosti, případně kombinace obojího. Ve stresových situacích, kdy nejde o život, ale o jiné hodnoty (společenské postavení, čest, společenský status aj.) nemůžeme využít nic z toho, na co nás připravuje nespecifická stresová reakce. Dostaneme-li se do podobných situací, nemůžeme konflikt řešit ani útokem ani útekem. Všechny fyziologické reakce vyzní naprázdno. Při dlouhodobém působení vzniká *chronický stres*.

Vliv stresu je prokázán na vznik a zhoršování vysokého krevního tlaku, na zvýšení pravděpodobnosti vzniku infarktu myokardu, na vývoj aterosklerózy a na onemocnění končetinových cév. Stres se též podílí na vzniku vředové choroby, na vyvolání cukrovky u osob s dispozicí, na poruchách zažívání, ale i na vzniku nádorů.

Stresem nahromaděná energie by měla být spotřebována přirozenou cestou, tzn. pohybovými aktivitami včetně fyzické práce. V poslední době bylo již několika výzkumy dokázáno, že pohybová aktivita stimuluje vylučování noradrenalinu, enkefalinu a endorfinů, které napomáhají pozitivnímu přeladění organismu při cvičení i po něm. Při pohybu je též spotřebováván adrenalin, který jinak vyčerpává energii a snižuje efektivnost práce srdce. Cvičení tedy napomáhá organismu vypořádat se s napětím, je klíčem k dobrému spánku a předpokladem mentálního zdraví.

2.3 Působení stresu na lidské zdraví

Člověk je od pradávna vybaven tak, že signál nebezpečí pro něj znamená přípravu na boj nebo útek. V organismu dojde při ohrožení k řadě změn, které ho připravují na velkou fyzickou činnost.

Boenisch, E. a Haneyová, M., *Stres*. 1. vydání, Brno: Books, s.r.o., JOTA, 1998, ISBN 80-7242-015-1, s. 11 - 19, se zaměřují na probíhající výzkumy v posledním desetiletí, které prokázaly existenci spojení mezi mozkem a imunitním systémem. Mozek je přímo spojen s orgány, jako jsou brzlík nebo slezina. Naše mysl ovlivňuje skrze nervový systém celý imunitní systém těla. Ten pak má vliv na výskyt a průběh nemocí. V normálním stavu imunitní systém vyhledá a ničí škodlivé viry a bakterie. Pokud prožíváme nadměrný stres, mohou probíhající chemické změny omezit funkčnost imunitního systému. Pesimismus, pocit bezmoci a beznaděje, deprese a osamělost jsou stavem mysli. Z toho plyne, že nejúčinnější zbraní při zvládnutí stresu je zdravá mysl.

Právě ona je klíčem ke zvládnání stresu a bohatšímu, zdravějšímu a smysluplnějšímu životu.

Naše reakce jsou výsledkem vlivu, který na nás mají jiní lidé, naši rodiče a učitelé, či výsledkem vlivu různých příjemných a nepříjemných situací, které postupně formují naše postoje. Ty se tak současně upevňují a stávají se stálejšími. Kdykoliv se setkáme s nějakým stresorem, dochází jak k fyziologické, tak psychické reakci. Fyziologická reakce našeho organismu zahrnuje svalstvo, gastrointestinální systém, mozek a kardiovaskulární systém, kůži a imunitní systém. Tato reakce spočívající v rychlé aktivaci těla je zapříčiněna náhlou a radikální změnou chemické rovnováhy organismu. Podnětem automatické reakce v dnešní době může být i jen potenciální nebezpečí způsobené slovní urážkou, konfliktem doma nebo na pracovišti. I tyto reakce v nás vyvolávají poplach, který uvede organismus do nejvyšší pohotovosti.

Nejprve zasáhne mozek, který okamžitě vyšle elektrický signál hypofýze, která je uložena uprostřed našeho mozku. Ta vylučuje adrenokortikotropní hormon, který se dostává do krevního oběhu a tím pak do nadledvin, které okamžitě zvýší sekreci adrenalinu a celé řady dalších hormonů, jež aktivují náš organismus, a tak ho připravují k akci. Celý tento proces trvá pouhých osm vteřin. Během této doby jsou vyslány další elektrické zprávy, které způsobují změny v srdci, plicích a svalech. Celé tělo se tak nachází ve stavu pohotovosti a je připraveno okamžitě reagovat. Některé ze svalů a žil se stahují, čímž zvyšují krevní tlak, a tím i přísun krve do nejrůznějších svalových partií těla. V očekávání akce dramaticky stoupá svalové napětí. Stává se, že jedinci, kteří se ocitnou ve vysoce stresových situacích ohrožení jsou schopni výjimečných výkonů, například pohnout celým automobilem.

Během zmíněných osmi vteřin naše játra zvýší produkci glukózy, která je důležitým zdrojem energie pro mozek a svalstvo. Obzvláště mozek potřebuje přísun krve bohaté na glukózu, aby mohl pokračovat ve vysílání elektrických signálů do různých částí těla, a tak co nejlépe kontroloval jeho funkce. Současně se nám zrychluje tep, což přispívá ke zvýšeným dodávkám krve do celého těla. Zlepšuje se sluch, rozšiřují se nám zornice, oči jsou citlivější na světlo a zvyšuje se srážlivost krve. Většina krve směřuje k mozku a svalstvu, které ji v této situaci potřebují nejvíce, zatímco přísun do žaludku a ostatních vnitřních orgánů je omezen na minimum. To přerušuje proces trávení. Během déle trvajících stresu může tedy dojít k zažívacím obtížím. Rovněž do rukou a nohou proudí mnohem méně krve. Negativním důsledkem tohoto opatření je pocit chladu.

Celý tento proces je úžasnou souhrou chemických a elektrických signálů, jejichž účelem je připravit náš organismus k boji či ústupu. Probíhá velice rychle a podvědomě. Síla a trvání této reakce závisí na tom, jak sami vnímáme zmíněnou stresovou situaci.

2.4 Dílčí závěr

Jsou situace, které nemůžeme ovlivnit, ale často můžeme některé příčiny stresu zmírňovat nebo zabránit jejich vzniku. Měli bychom si všimnout varovných signálů. Většinou se objevují příznaky, které umožňují určitou pro nás nepříjemnou situaci předvídat. Neměli bychom pasivně čekat, ale snažit se škodlivý stres zmírnit.

I když se v této práci zabývám profesionálním stresem, je velice důležité si uvědomit, že i na ostatní druhy stresů musíme být vyzbrojeni pevným zdravím

a psychickou vyrovnaností, abychom se lépe s těmito zátěžovými situacemi dokázali vyrovnat.

Profesionálních stresogenních faktorů je mnoho a každé zaměstnání má svá specifika. Mezi další faktory patří například špatné vedení a organizace práce, slabá nebo žádná motivace, nevhodné pracovní prostředí a špatné sociální klima na pracovišti. Důsledky nadměrného stresu se neobjevují pouze v duševní nebo tělesné rovině, ale i v oblasti mezilidských vztahů. Jde o skrytá nebo zjevná napětí v rodině, nedostatek času na druhé, neschopnost druhým projevovat sympatii, nedostatečná komunikace, zanedbávání dětí a neřešení jiných problémů, odcizení, sexuální problémy, povrchní vztahy bez citové hloubky a s tím spojené vyšší riziko rozvodů. V oblasti pracovní výkonnosti dochází k problémům při týmové práci, postupné ztrátě výkonnosti, poklesu sebedůvěry a energie, hádavosti, apatii a zanedbávání povinností. Proces, jehož vyvrcholením je vyhoření, tzv. Burn out syndrom, trvá většinou mnoho let. Syndrom vyhoření se projevuje zejména u pomáhajících profesí, např. lékařů, zdravotních sester, sociálních pracovníků, učitelů, vychovatelů, ale i novinářů, vedoucích pracovníků a přirozeně též i u pracovníků věznic.

Málokdo bude pochybovat o tom, že práce ve vězeňství je potřebná, ale 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 zdraví a pracovní výkonnost. Stres se nezdědí, přenáší se do rodin pracovníků. Přílišný stres je také častým důvodem, proč někteří lidé opouštějí svá zaměstnání.

Boenisch, E. a Haneyová, M., *Stres*. 1. vydání, Brno: Books, s.r.o., JOTA, 1998, ISBN 80-7242-015-1, s. 125 – 129, jsou přesvědčeny, že důsledkům nadměrného stresu je možné předcházet. Je důležité se naučit vážit si sebe a být spokojeni s tím, jací jsme. Je to klíč k nalezení vnitřního klidu a nalezení cesty k druhým lidem. Je třeba se naučit nalézt prostou radost a vnitřní klid v pravidelných denních činnostech, to znamená, naučit se zorganizovat svůj volný čas, změnit způsob svého myšlení, myslet realisticky, věnovat se sportu, cestovat, méně sledovat televizi a více číst. Je třeba se zamyslet nad tím, jak můžeme využívat svých schopností, případně jak vypěstovat nové. Je dobře si uvědomit, čemu novému by jsme se chtěli naučit a vyzkoušet si nové způsoby sebevzdělání.

3. MOŽNOSTI ELIMINACE ZÁTĚŽOVÝCH FAKTORŮ

3.1 Snižování rizikových faktorů

Stresu je důležité předcházet dříve, než se stačí plně rozvinout. Naše myšlení přímo ovlivňuje jak kvalitu, tak i délku našeho života. Pokud budeme aktivní, včas rozpoznáme fyzické a psychické příznaky stresu a přizpůsobíme-li své chování, riziko stresu se sníží na minimum. Jde o celoživotní úkol, jehož tajemství spočívá ve zdravém, vyrovnaném a smysluplném životě.

Nešpor, K., *Prevence a zvládnání profesionálního stresu u pracovníků vězeňské služby*. Studijní materiál k přednášce, 2000, v přednáškách doporučuje ke zvyšování své schopnosti lépe snášet stres jak v osobním životě, tak i v zaměstnání, abychom některé z uvedených způsobů používali.

- Vytvořit si dobré mezilidské vztahy. V této souvislosti se hovoří o sociální podpoře. Sem patří dobrá síť vztahů, včetně fungujícího manželství a kvalitních přátel. To zvyšuje odolnost proti profesionálnímu stresu.
- Dobrá komunikace s kolegy téže profese. Kolegové téže 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, jsou více ohroženi lidé soutěživí, draví, orientovaní na výkon. Udělat z těchto lidí nesoupeřivé se většinou nedaří. 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 by si měli plánovat 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 projevující se známky nějaké zdravotní poruchy. Tato schopnost se dá prohlubovat například 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.
- Nepochybně pozitivní význam mají přiměřená a vhodná tělesná cvičení. Užitečnost tělesného pohybu nespočívá jen v účinku na tělesné zdraví. Přiměřeně intenzivní pohyb nebo práce také snižují úzkosti a deprese a mohou pomoci se přeladit.
- Význam má také vhodná výživa, tzn. odpovídající výdeji energie, málo živočišných tuků a jednoduchých cukrů, dostatek vlákniny a vitamínů.
- Důležitou součástí prevence a zvládnání nadměrného stresu jsou relaxační techniky.

- Schopnost projevit emoce a humor také zvyšují odolnost vůči stresu.
- Individuální způsoby. Kromě strategií, které je možné doporučit všeobecně, jsou i další, které mohou být různě účinné u konkrétních lidí. Patří sem hudba a další druhy umění, duchovní a náboženské praktiky, kutilství, zahrádkářství apod.

Smyslem života rozhodně není neustálé přepínání sil. Je třeba se naučit života užívat dnes a každý další den. Na lepším zvládnání stresu se může podílet i organizace, tím že bude analyzovat specifické stresové faktory na svých pracovištích a zahrne prevenci stresu do systému péče o zaměstnance. Organizace by měla zajišťovat odborné kontakty a konzultace zaměstnancům pořádáním různých seminářů a kurzů zvládnání stresu. Vhodně volené rekreační akce v mimopracovní době, které umožní i účast rodin zaměstnanců, mohou zvýšit jejich soudržnost.

Profesionální stres se dá také zmírnit vytvářením vyhovujícího pracovního prostředí, tzn. osobní prostor pro pracovníky na exponovaných místech, dobré větrání, přiměřená teplota, osvětlení apod. U osob, které mají zvláště zatížený pohybový systém, je dobré nabízet rehabilitační cvičení a další formy rehabilitace. Také finanční ohodnocení má význam praktický i morální. Vedoucí pracovníci na všech úrovních by měli být schopni efektivně komunikovat a zbytečně psychicky nezraňovat podřízené. Organizace tak může vytvářet vhodné podmínky pro týmovou práci.

Efektivní zvládnání stresu u pracovníků ve vězeňství prospívá nejen jim, ale celé společnosti. Fungující vězeňství nepochybně napomáhá k bezpečnosti občanů a k fungování společnosti. Osobní bezpečnost je jednou z věcí, na které lidem velmi záleží.

3.2 Relaxace, meditace

Podle Nešpora, K., *Prevence a zvládání profesionálního stresu u pracovníků vězeňské služby*. Studijní materiál k přednášce, 2000, jsou relaxační a meditační techniky všeobecně uznávány jako úspěšně fungující metody odbourávání stresu. O těchto technikách již bylo mnoho napsáno a neustále se rozvíjejí a zdokonalují. Je důležité, aby se jedinci, kteří jsou vystavováni vysokému stresu v extrémních podmínkách, učili proti stresu bojovat. Změny, k nimž dochází během relaxace a během stresu:

RELAXACE	ZMĚNY	STRES
	svalové napětí	
	rychlost dýchání	V
P	rychlost tepu	Z
O	tlak krve	E
K	výměna látková	S
L	některé hormony	T
E	hypofýza nadledvinek	U
S	štítná žláza	P
	elektrická kožní vodivost	
	frekvence vln EEG	

Z uvedeného je patrné, že relaxace navozuje změny právě opačné, nežli stres a je tedy jeho přirozeným protipólem. Relaxační odpověď se za přirozených podmínek dostavuje spontánně. Když se například někomu podaří uvolnit kosterní svaly, ovlivní si tak i další tělesné funkce, které by se mu asi přímo uvolnit nepodařilo (metabolismus).

Člověk je v moderních společnostech často pohlčován stresujícími podněty, i v době, kdy by mohl odpočívat. To je důvodem, proč vznikaly a dále se rozvíjejí různé relaxační techniky po celém světě, jako například Jacobsonova progresivní relaxace, Schultzův autogenní trénink, jógové a jiné relaxační techniky.

K výhodám jógy patří i to, že rozvíjí schopnost sebeuvědomění, což usnadňuje dříve rozpoznat možnou zdravotní poruchu a dříve tak na ni reagovat. Pro zajímavost uvádím jednoduché relaxační techniky v Příloze č. 1.

Jsou to metody, které využívají svalovou relaxaci, koncentraci, autosugesci a řízené představy, a to jak samostatně, tak ve vzájemné kombinaci.

Standardní cvičení

Jádrem nižšího stupně je 6 postupně nacvičovaných úkolů, při nichž se dosahuje uvolnění v různých částech a orgánech těla ve spojení s koncentrací na příslušné subjektivní pocity. Předpokladem je zvládnutí celkové svalové relaxace, při níž se cvičenec koncentruje na myšlenku „jsem zcela klidný“. Oči cvičícího jsou zavřeny, vhodnou polohou je pohodlná poloha vleže nebo sezení ve vysokém křesle. Cvičení se provádí třikrát denně, a to 3 – 5 minut. Nácvik jednotlivých úkonů trvá obvykle asi čtrnáct dní, takže na nácvik celého nižšího stupně se počítá se třemi měsíci. Pravidelné cvičení má vést již samo o sobě k trvalému uklidnění, zvyšování výkonnosti a odstranění některých neurotických symptomů.

Individuální formulky

Po zvládnutí standardního cvičení se lze zaměřit na žádoucí nebo nežádoucí vlastnosti a příznaky individuálního případu přímo: pacient si v koncentrovaném pohroužení do sebe představuje žádoucí zásady jako skutečnost a autosugestivně si je vštěpuje v individuálně vytvořených formulkách. Formulky směřují k posílení účinků navozovaných již standardním cvičením, nebo jsou orientovány na změnu duševních funkcí, postojů nebo chování. Mohou být neutralizující, zaměřující nebo posilující. Posilující formulky podporují motivační tendence směřující k dosažení žádoucích vlastností. Formulka má být krátká, jasná a pokud možno kladná.

Autogenní trénink

Autogenní trénink vyžaduje normální úroveň inteligence a ochotu ke spolupráci. Klade značné nároky na vytrvalost pacienta i terapeuta. Individuální provádění je časově náročné a úspěch je závislý především na vytrvalosti pacientů, která je obvykle malá, a je navíc oslabována tím, že při nacvičování nejsou zpočátku zpravidla vidět bezprostřední terapeutické výsledky. Zdá se též účelné provádět metodu skupinově a ambulantně. Je nutno volit takovou organizaci cvičení, při níž se stále obnovuje motivace a dosahované výsledky se řádně kontrolují. Terapeut má při autogenním tréninku vystupovat pouze v roli instruktora, tj. vést pacienty k samostatné koncentraci na formulky a neprovádět sugestivní předřkávání formulek. Autogenní trénink lze využít i v terapii zaměřené na ovlivnění chybných postojů, zjištěných psychoterapií spíše analyticky zaměřenou. Závěry z ní si může pacient po zvládnutí relaxace účinně vštípit ve formě autosugestivních formulek.

Relaxační technika

V metodě progresivní relaxace jde pouze o svalové uvolňování, které se však cvičí velmi důkladně a postupně v jednotlivých částech těla. Při nácviku relaxace pacientům značně pomáhá, koordinují-li relaxaci různých svalů s automatickou relaxací svalstva dýchacího, ke které dochází při normálním výdechu. Mimo sezení má pacient doma půl hodiny denně cvičit relaxaci zadaných svalových skupin.

Relaxačně aktivační metoda pracuje s postupným uvolňováním svalstva a snaží se o vyprázdnění vědomí. Během jednoho cvičení se třikrát střídá plné psychické uvolnění, trvající několik minut s kratší aktivační fází, trvající půl minuty až minutu. V aktivační fázi zůstává cvičící osoba svalově relaxována, ale současně záměrně mění stav duševního uvolnění v pocit napětí a kladného citového vzrušení. V tomto aktivizovaném stavu se také cvičení ukončuje.

Vedle těchto technik je důležité se naučit správné komunikaci a asertivnímu jednání, což je dobrá prevence proti vzniku některých stresových situací vysvětluje Kratochvíl, S., *Základy psychoterapie*. 1. vydání, Praha: Portál, 1997, ISBN 80-7178-179-7, s. 173 - 181.

3.3 Rozbor a vyhodnocení zátěžových situací

Průzkum jsem prováděla v průběhu IV. čtvrtletí roku 2005. Dotazníky byly respondentům rozdány náhodně, mužům i ženám. Každému respondentovi byl vysvětlen postup vyplňování dotazníku. Formulace použitých dotazníků je uvedena v Příloze č. 2 a 3.

Odpovědi respondentů včetně těch, co ukončili pracovní poměr, byly vyhodnocovány dohromady v pěti oblastech. Samostatně vyhodnoceny byly odpovědi respondentů s ukončeným služebním poměrem, pouze u otázek týkajících se umožnění zvyšování vzdělání a skupiny otázek týkajících se jejich rozhodnutí pro ukončení pracovního poměru.

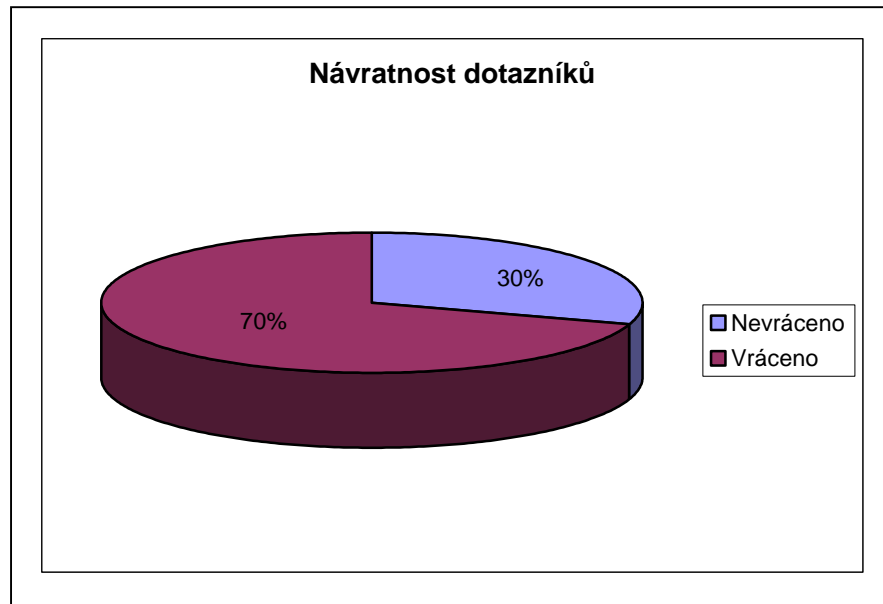
Součástí průzkumu zátěžových faktorů příslušníků Vězeňské služby ČR, Vazební věznice Brno, je i vyhodnocení množství vydaných a vrácených dotazníků a také vyhodnocení demografické charakteristiky dotazovaných:

- pohlaví,
- věková struktura,
- délka služby ve věznici.

Vyhodnocení jsem provedla sečtením stejných odpovědí u jedné otázky dané oblasti (celkem 5 druhů odpovědí – vůbec nevádí, nevádí, neutrální, stresující a velmi stresující) a vzájemně je procentuálně porovnávala k celkovému počtu odpovědí. Pokud procento nebylo stejné u všech druhů odpovědí, vyhodnotila jsem otázku ještě samostatně. Výsledek je zanesen do grafů.

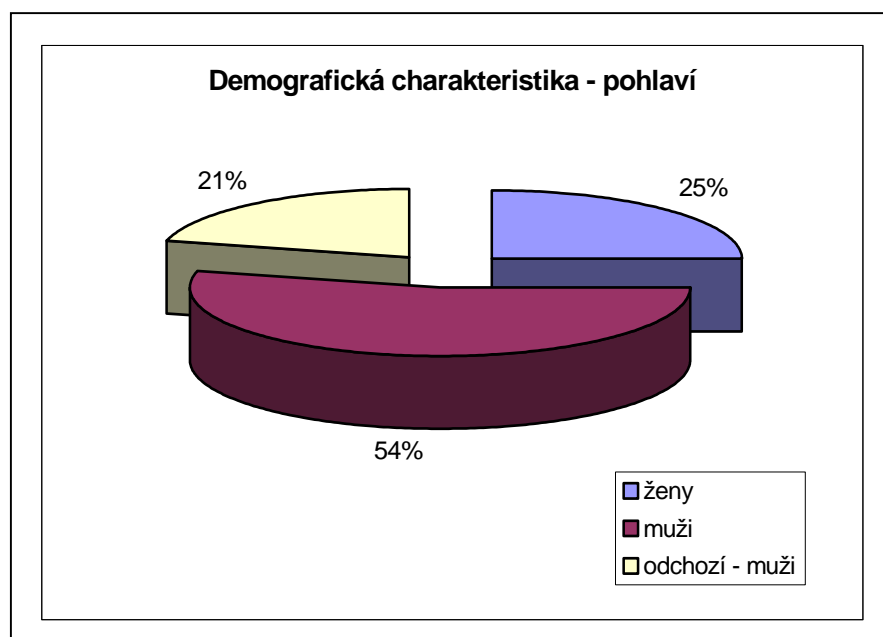
Profesionální deformace postihuje pracovníky, kteří jsou v pracovním poměru ve vězeňské službě již delší dobu. Dále je její intenzita závislá na věku pracovníka a na skladbě vězňů, mezi nimiž pracuje.

Graf č. 1: Návratnost dotazníků



Celkem bylo rozdáno 40 ks dotazníků, z toho: mužům 25 ks a ženám 15 ks. Celkové procento navrácených dotazníků je u mužů vyšší (84%) než u žen. Dotazníky byly respondentům rozdány náhodně, mužům i ženám. Dotazníky byly předány i těm, kteří již dříve ukončili pracovní poměr ve vězeňské službě. V této skupině respondentů byli pouze muži. Jejich procento je uvedeno zvlášť. Ženy jsou věrnější a práce si váží více snad i proto, že podstatně obtížněji hledají práci novou. Obávají se nezaměstnanosti, očekávají propad do chudoby a ztrátu pracovních návyků. Stresující je i představa rekvalifikace. Strach z nezaměstnanosti je podle Špatenkové, N. a kolektivu, *Krizová intervence v praxi*. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, a.s., 2004, ISBN 80-247-0586-9, s. 91, podporován i postoji veřejnosti k nezaměstnaným.

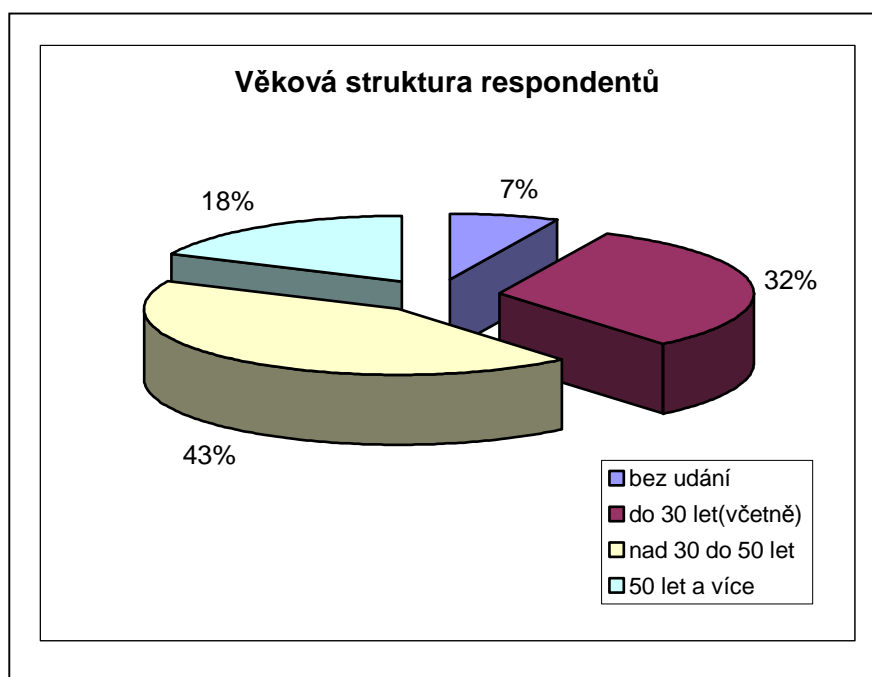
Graf č. 2: Demografická charakteristika - pohlaví



Procento respondentů, kteří pracují ve vězeňské službě ve věku nad 50 let ve funkci „vrchní dozorce, dozorce nebo strážný“ je velmi malé. Je možné to vysvětlit tak, že pracovníci této věkové skupiny byli dříve do služebního poměru přijímáni bez maturity a mnohým jejich vzdělání v době přijetí stačilo. V současné době však byli všichni, kdo nesplňují kvalifikační předpoklady vyzváni, aby si maturitu dodělali, což je pro člověka ve vyšším věku velký problém. Starší příslušníci jsou zvýšeně stresováni náročností středních škol a navíc se jejich učební náplň ani nepřibližuje potřebné profesní problematice. Volí tedy raději možnost využití odchodného a výsluhového příspěvku, na který mají nárok po deseti a více odsloužených letech.

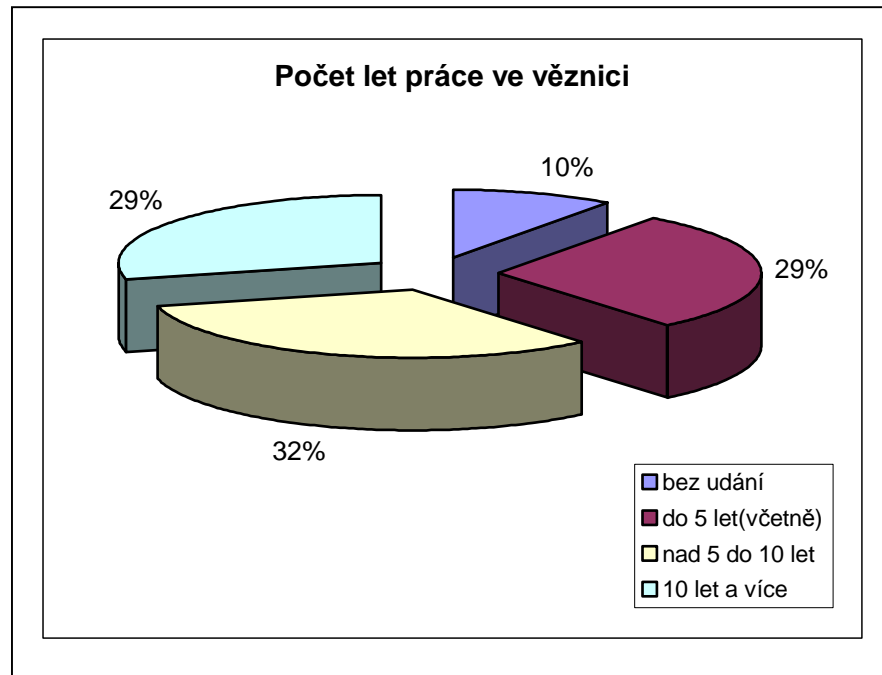
V roce 2005 bylo v celé Vězeňské službě ČR vyplaceno 58 000 000 Kč na odchodném, z toho ve Vazební věznici Brno 2 640 000 Kč.

Graf č. 3: věková struktura respondentů



Dále je v průzkumu vyhodnoceno jaká struktura pracovníků v délce odpracovaných let se akce zúčastnila. Z výsledků vyplývá, že v navrácených dotaznících se 10 % respondentů odmítlo vyjádřit jak dlouho jsou zaměstnáni. Jejich procento je nižší než procento dlouhodobě zaměstnaných, tzn. více než 10 let. Největší skupinu tvoří pracovníci mezi 5 a 10 lety služby. Ve většině případů pracovníci po odpracování deseti let odcházejí s výsluhovým příspěvkem za službu.

Graf č. 4: Počet let práce ve věznici



Dle platné právní úpravy – zákon č. 186/1992 Sb., vzniká příslušníkům vězeňské služby nárok na výsluhu po deseti letech služby, přičemž do doby služby se započítává doba základní vojenské služby (zpravidla dva roky).

Průzkum zátěžových faktorů zahrnuje čtyři oblasti:

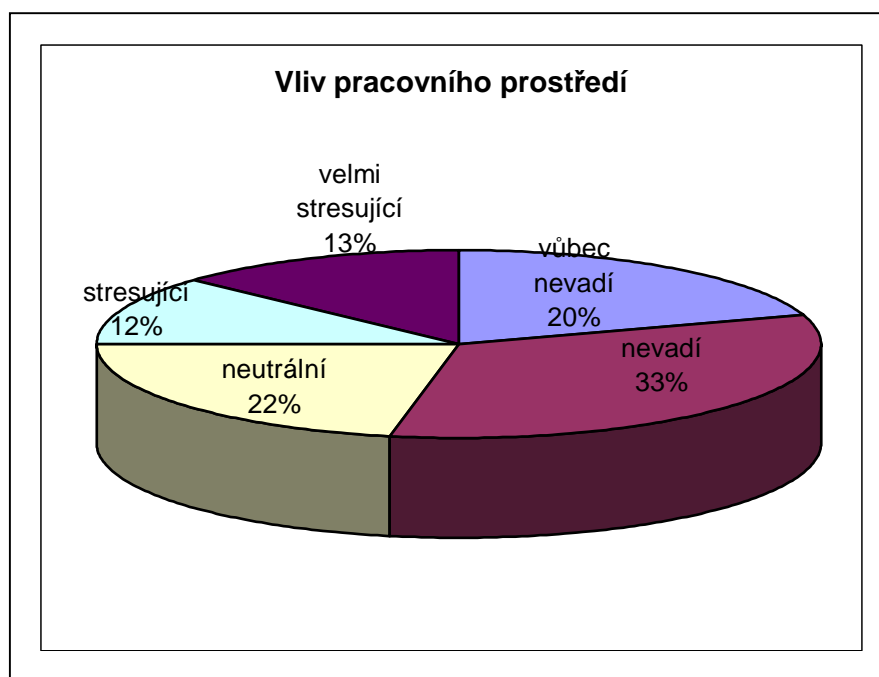
- pracovní prostředí,
- profesní zařazení,
- konfliktní situace,
- vztahy na pracovišti.

Samostatnou, pátou, oblastí byly otázky vztažené k odbourávání stresu.

Otázky pracovního prostředí byly zaměřeny na:

- pracovní prostředí ve věznici,
- vliv izolace od okolního prostředí,
- častý kontakt s vězni.

Graf č. 5: Vliv pracovního prostředí

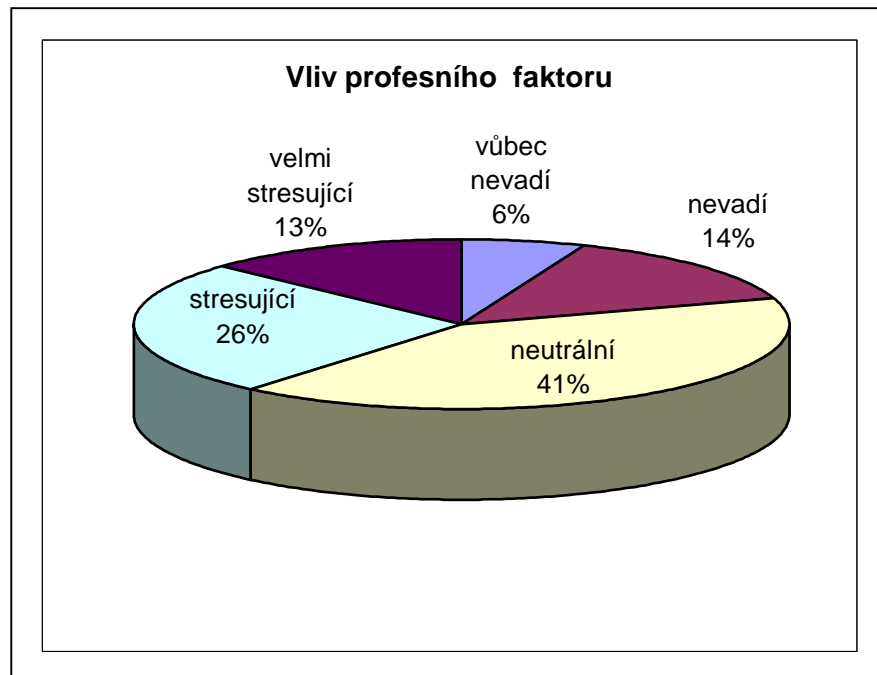


Naprostá většina respondentů přijímá pracovní prostředí věznice - 75 %, jsou si vědomi skutečnosti, že pracují v prostředí, kde platí přísná pravidla a omezení. Z odpovědí vyplývá, že respondenti jsou si těchto skutečností vědomi. Jednoznačné byly i odpovědi týkající se kontaktu s vězni, kde dotazy „vůbec nevadí a nevadí“ činí plných 71 % odpovědí. Obdobný výsledek platí i pro dotaz izolace od okolního světa během pracovní doby - 58 %. Vliv pracovního prostředí ve věznici však pracovníky stresuje, neboť na dotazy „stresující a velmi stresující“ odpovědělo plných 48 % respondentů. Tuto reakci lze vysvětlit tím, že brněnská věznice patří ke dříve postaveným. V příštím roce oslaví 50. výročí zprovoznění. Nutno podotknout, že postupné zlepšování prostředí kladně hodnotilo 34 % respondentů.

Otázky druhé oblasti - profesního zařazení - byly zaměřeny na:

- slabé vyhlídky profesního růstu,
- organizační změny,
- malý podíl na rozhodování,
- malý plat.

Graf č. 6: Vliv profesního faktoru



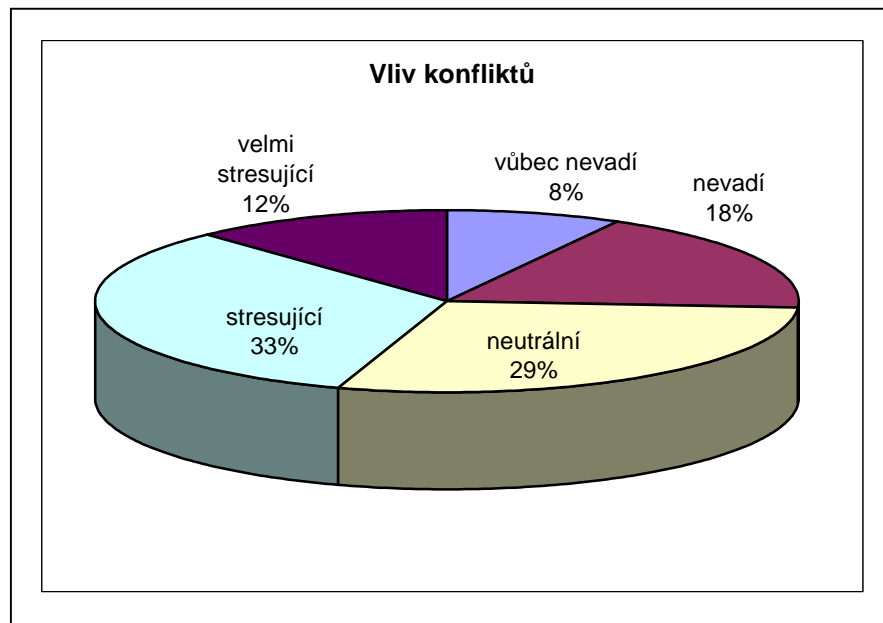
Odpovědi respondentů mají charakter téměř normálního Gaussova rozložení, což je dáno citlivým a vyváženým řešením problematiky oblasti. Podobný charakter rozložení odpovědí je u otázky profesního růstu, kde 71 % respondentů vyjádřilo spokojenost. U dotazu na vliv organizačních změn, je procento odpovědí u „nevadí, neutrální a stresující“ vyrovnané, činí 21 a 28 a 28 %. Musím velmi ocenit citlivý přístup vedení vazební věznice k provádění organizačních změn, neboť většina pracovníků často cítí při jakékoliv změně určitou míru nejistoty.

Na závěr vyhodnocení druhé oblasti jsem zařadila rozbor vlivu platu. Detailní rozbor platové politiky přesahuje rámec mé práce. V odpovědích respondentů profesně mladších (do deseti let praxe) jsem se většinou setkala s názorem, že respondenti mají nízkou mzdu. Ovšem porovnáním s vyšší platu mých přátel pracujících v soukromé sféře a s informacemi o platech v nadnárodních průmyslových podnicích vychází jednoznačně výhodněji finanční ohodnocení ve vězeňské službě. Toto úzké srovnání potvrzuje porovnání průměrného výdělku příslušníků ve vězeňské službě 22 545 Kč a průměrné mzdy v České republice 19 030 Kč (údaj za rok 2005, byl doplněn o informaci, že dvě třetiny zaměstnanců si však odnáší domů méně peněz). Příslušníci mají navíc prodlouženou řádnou dovolenou a po odpracování patnácti let služby, nebo po dovršení čtyřiceti let věku mají nárok na čtrnáctidenní rehabilitaci. Na preventivní léčebnou rehabilitaci mají nárok pouze příslušníci se zdravotními problémy na doporučení lékaře.

Otázky třetí oblasti – vliv konfliktních situací - byly zaměřeny na:

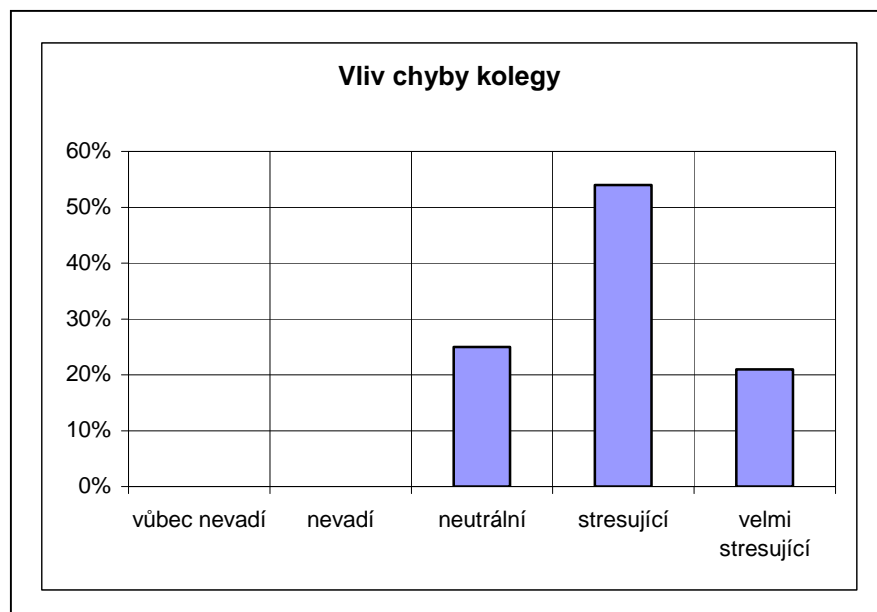
- konflikty vyvolané chybami kolegů,
- konfliktní situace na pracovišti,
- konfliktní situace v soukromí,
- strach z násilí ze strany vězňů.

Graf č. 7: Vliv konfliktů



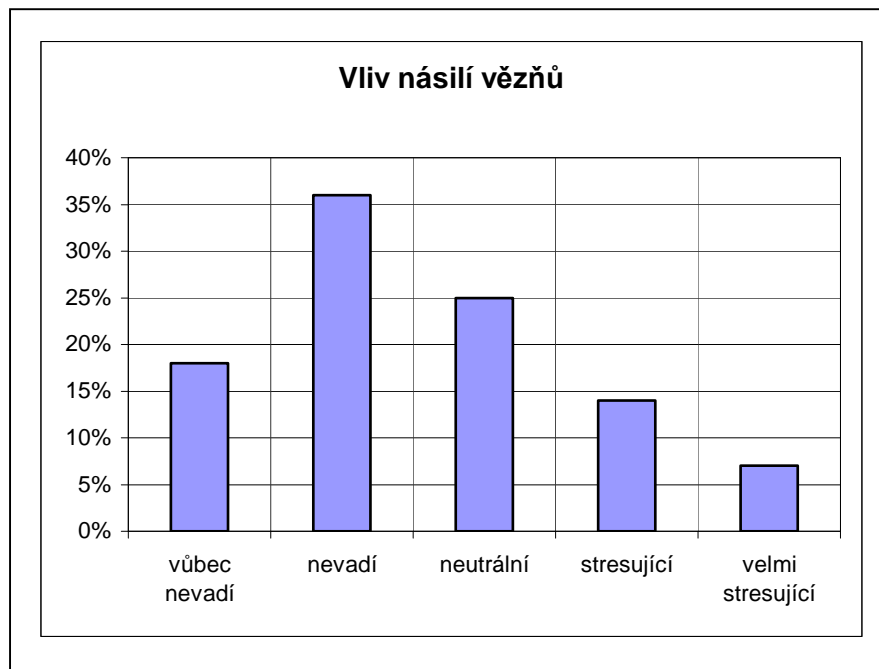
Rozborem stresogenního faktoru založeného na vlivu konfliktů (na pracovišti, v soukromí a možnými konflikty z násilí vězňů i mimo věznici) je zřejmé, že v odpovědích respondentů převažuje vliv stresu, který činí 45 %. Konfliktní situace na pracovišti a v soukromí mají přibližně stejný charakter rozložení odpovědí - „vliv stresu 43 %“ - jako souhrnný rozbor vlivu konfliktů. Nejvyšším procentem se podílí konflikty vyvolané chybou kolegy 75 %. Je to dáno charakterem práce, kdy nejméně dva příslušníci jsou v přímém kontaktu s vězni a chyba každého z nich může mít vážné důsledky. Větší část dotázaných se raději strachuje, že pokud se na chybu kolegy přijde, bude potrestán spolu s dotyčným, který přestupek spáchal - samostatně vyhodnoceno, viz. následující graf.

Graf č. 8: Vliv chyby kolegy



Podobné, ale opačné jsou odpovědi vztahující se k násilí vězňů. Zde respondenti odpověděli, že jim obava z násilí vězňů „vůbec nevadí a nevadí“, 54 % součtem. Je zřejmé, že pracovníci jsou si plně vědomi, co tato práce obnáší, ale současně se na tom podílí i dobrá a pravidelná příprava.

Graf č. 9: Vliv násilí vězňů

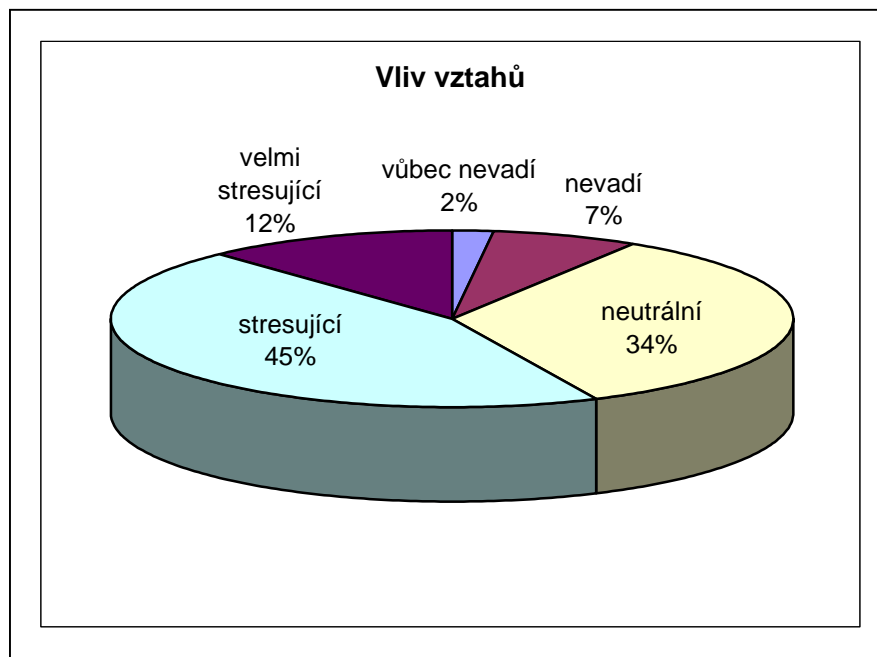


Otázky čtvrté oblasti – vliv vztahů, doplněné o směnnost - byly zaměřeny na:

- špatné vztahy s kolegy,
- nevyhovující vztahy s nadřízenými,
- směnnost.

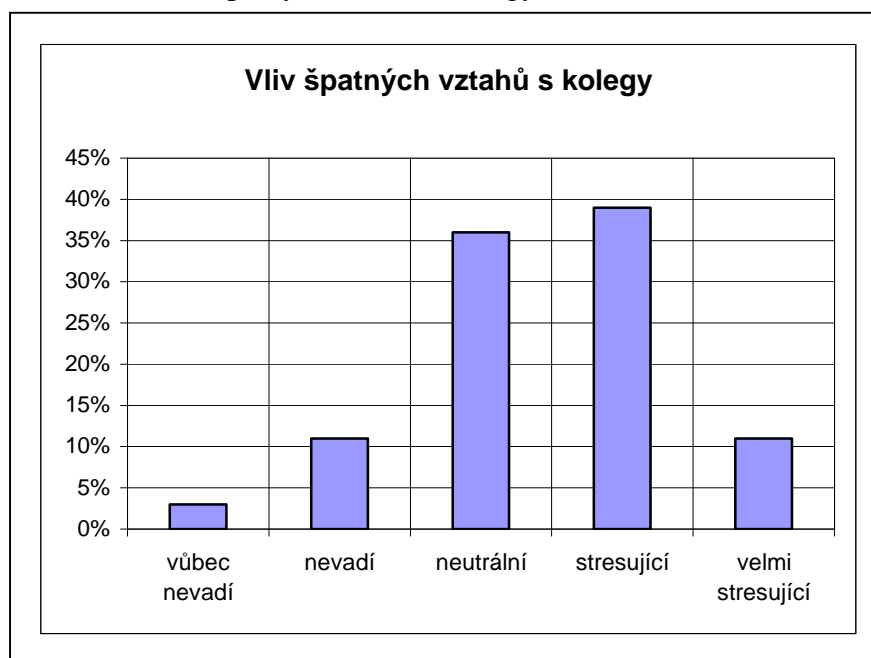
Otázky vztahů byly doplněny o vliv směnnosti. Náhrady směn a přeložení směn z různých důvodů, hrají důležitou roli. Avšak rozbořením odpovědí respondentů bylo zjištěno, že mimo odpovědi „vůbec nevadí“ jsou počty odpovědí na zbylé otázky téměř stejné. Proto v celkovém grafu není vliv směnnosti obsažen. Nevyhovující vztahy jak s kolegy, tak i s nadřízenými, mají výrazný stresový dopad na práci. Proto tyto oba dva faktory jsou též vyhodnoceny samostatně. Jednoznačně největší vliv mají vztahy s nadřízenými. Lze konstatovat, že pracovníci jsou připraveni na práci ve věznici, ale ještě plně si neuvědomují, že pracují v organizaci s vojenským charakterem. Zde mají svou váhu rozhodnutí, příkazy a rozkazy vedoucích bez jakékoliv možnosti brainstormingu. To vyplývá z jednoznačné odpovědnosti vedoucích funkcionářů. Na všech stupních řízení je značná potřeba informací.

Graf č. 10: Vliv vztahů



Podobně jako u vlivu chyby kolegy i tady jsou pracovníci vystaveni stresu ze špatných vztahů mezi sebou. Špatné vztahy mohou způsobit nedůvěru v konání spolupracovníka a možnost zbytečného chybování nebo přehlédnutí přestupku vězně.

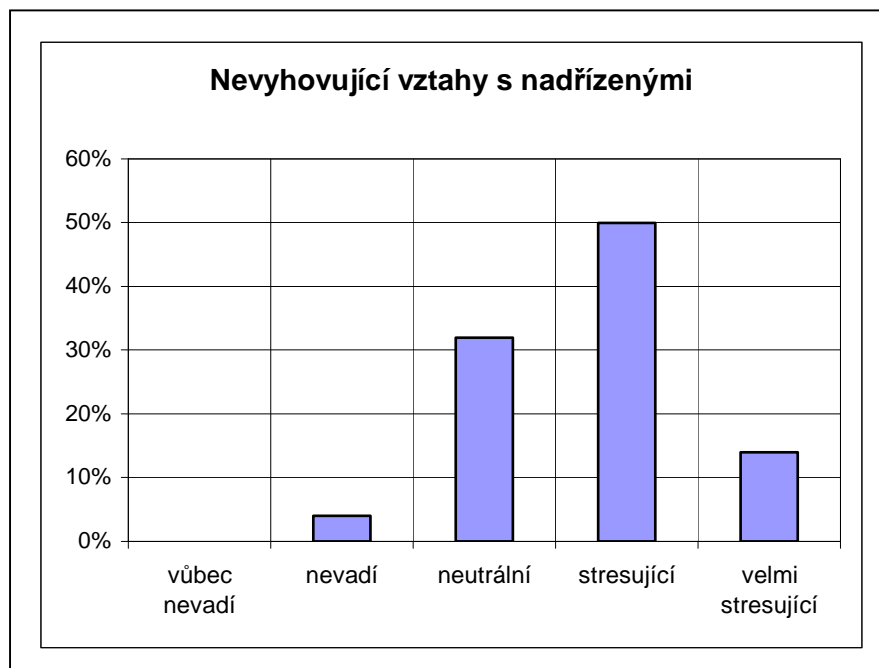
Graf č. 11: Vliv špatných vztahů s kolegy



Nástupní kurzy mimo jiné vysvětlují pravomoc a odpovědnost každého funkcionáře. Jedním z cílů nástupního kurzu a jiných vzdělávacích aktivit je objasnění úkolů nadřízených, vzájemná spolupráce a chování v krizových situacích. Účastníci jsou

vybavování teoretickými i praktickými vědomostmi a dovednostmi. Čím lépe pak příslušníci porozumí přiděleným úkolům, tím snadněji se zapojí do jejich realizace a vzniká tak méně rozporů.

Graf č. 12: Nevyhovující vztahy s nadřízenými



Lze konstatovat, že příslušníci jsou si plně vědomi obtížné práce ve věznici, avšak plně nedoceňují vliv charakteru práce a jednoznačného způsobu rozhodování. Podobně se projevují vztahy a chyby kolegů. Je nezbytné vést pracovníky k vlastní odpovědnosti za výkon své práce, aby svým profesním přístupem a kvalitou odvedené práce vylepšili pracovní klima.

Otázky páté oblasti zaměřené na odbourávání stresu jsou samostatně zhodnocovány v následující čtvrté kapitole.

3.4 Dílčí závěr

Je potřebné zdůraznit, že výše uvedené situace nejsou jedinými zdroji stresu příslušníků VS. Z mých osobních rozhovorů s příslušníky v přímém výkonu služby a postřehů z jednotlivých pracovišť, na kterých mi byla umožněna praxe, považuji za důležité uvést ještě další vlivy.

- Autoritativní styl řízení.
- Nepřehledné a nejisté kariérní postupy.
- Práce s obtížně přizpůsobivými vězni spojená s určitou mírou rizika.
- Odsouzení bývají často rozladění, demoralizovaní a podráždění. Jejich negativní nálady se mohou přenášet i na pracovníky.
- Agrese mezi odsouzenými navzájem.
- Nutnost rozhodovat se i při neúplných informacích.

- Rozpory u začínajících pracovníků mezi tím, s čím se seznamovali během předchozí přípravy a mezi realitou každodenní praxe.
- Mladší pracovníci s menší životní zkušeností musí pracovat i se zkušenými vězni. Mohou se dát snáze vyprovokovat nebo udělat jinou chybu.
- Určitý prvek existenční nejistoty – přijetí novelizace zákona o služebním poměru příslušníků.

4. ZPŮSOBY ODBOURÁVÁNÍ STRESU

4.1 Výběr uchazečů, nástupní kurzy

Každý uchazeč, který má zájem nastoupit do služebního poměru do Vězeňské služby ČR musí být trestně bezúhonný a splňovat požadovaný stupeň vzdělání. Vážní uchazeči musí projít psychologickým vyšetřením, které trvá přibližně 5 hodin a je zaměřeno na:

- obecnou úroveň - intelektové schopnosti,
- schopnosti soustředění - soustředění na práci, udržet pozornost,
- poznání osobnosti jedince - popis reakcí na zátěžové situace, emocionální stabilita, sklony k agresivnímu chování, schopnost komunikace v sociálním kontaktu,
- rozhovor - jak působí, jaký vyvolává dojem,
- anamnestická data - vyplnění dotazníku včetně uvedení, proč se rozhodl nastoupit do Vazební věznice Brno, rodinná a osobní anamnéza, životopis, rozhovor a pozorování.

Po vyhodnocení psychologického vyšetření je uchazeč pozván na komplexní vyšetření zdravotního stavu a poté musí splnit požadovaná kritéria fyzické zdatnosti.

Veškeré vzdělávání ve Vězeňské službě ČR je zajišťováno Institutem vzdělávání ČR se sídlem ve Stráži pod Ralskem, kde se profesně připravují příslušníci a ve Vzdělávacím středisku v Kroměříži, které zabezpečuje přípravu občanských zaměstnanců.

Nástupní kurzy se dělí na dva typy:

- typ „A“ - pro příslušníky bez rozdílu služebního zařazení je v délce 10 týdnů, předchází mu období vhledu do problematiky, které trvá minimálně jeden měsíc,
- typ „B“ - pro zaměstnance trvá 3 týdny a pro specialisty, kteří jsou ve styku s vězňnými osobami je v délce 8 týdnů.

Ve *Výroční zprávě Vězeňské služby České republiky za rok 2004*, Tiskárna Věznice Praha-Pankrác, 2005, je uvedeno, že Institut vzdělávání ve Stráži pod Ralskem je umístěn v moderní budově, jejíž stavební řešení umožnilo vybudování praktické učebny, ve které je umístěna ilustrační cela. Příslušníci se zde prakticky seznamují s ukázkami služebních zákroků a sami se učí jak při takových zákrocích postupovat. Výcvik probíhá tak, že se v praxi nebo na videu přehraje konkrétní situace, ta se analyzuje a zdůvodňuje se děj. Posléze je vysvětlen předpis, který danou situaci řeší. Dále se příslušníci pomocí manažerských her a simulovaných situací učí týmové práci.

Rozpory mezi teoretickou přípravou a každodenní praxí mohou být velice stresující, a proto by se studenti v nástupních kurzech měli co nejvíce seznámit s problematikou praxe. Výuka by do budoucna měla být rozšířena o výukový blok zaměřený na zvládání krizové situace a vyrovnání se s ní. Zkušební doba příslušníků vězeňské služby je stanovena na dvanáct měsíců, což také znamená, že příslušník nesmí být velen k samostatnému výkonu služby.

4.2 Role psychologa

V případě, že si je jedinec vědom toho, že svou situaci již není schopen vyřešit sám, měl by vyhledat pomoc u psychologa. Zcela jistě je lepší situaci řešit dříve, než se psychický stav vyhroť. Psycholog by měl citlivě pomoci najít řešení v konkrétních situacích. Ve věznicích jsou ale psychologové určeni pouze pro vězně! Tím ale práce psychologa končí, k řešení stresujících zážitků z výkonu služby – např. sebevražda vězně – však psychologové určeni nejsou.

Každý člověk, který je zastížen extrémním prožitkem, by neměl být ponechán v náročné situaci o samotě. Po zajištění všech nezbytných služebních povinností v rámci mimořádné události by příslušník neměl dále pokračovat ten den či noc ve výkonu služby. Měl by se okamžitě, jakmile to služební povinnosti dovolí, vzdálit z místa traumatické události. Často se stává, že následné tělesné nebo psychické potíže přestálého silného stresu se mohou vyskytnout až po návratu ke všednímu dni. Situace, které přesahují rámec běžné a subjektivní zkušenosti, mohou silně traumatizovat všechny zúčastněné.

Vězeňská služba České republiky v současné době dosud nemá na rozdíl od Policie České republiky či Hasičského záchranného sboru, vypracovaný jednotný, závazný a fungující systém posttraumatické péče o své zaměstnance. Vazební věznice Brno již rozpracovává systém odborné pomoci ze strany zaměstnavatele, který organizačně vychází ze stejného funkčního modelu, jako je činnost vyjednávačů ve věznicích, v případě vzniku mimořádné události. Má napomáhat při řešení krizových situací v souvislosti s mimořádnými akcemi nebo po traumatizujících zážitcích jednotlivých zaměstnanců a sloužit k překlenutí tíživých životních i pracovních situací. Cílem odborné péče je věnovat zaměstnancům, kteří jsou mnohdy vystaveni extrémním krizovým dějům takovou péči, jaká je věnována vězněným osobám.

Krizové intervence ve Vazební věznici Brno však dosud nemohou využívat pracovníci, kteří prožili nějaký jiný, než pracovní traumatizující zážitek. Může to být například: rozvod, rozchod, úmrtí, nemoc, operace, funkcionální ztráta, rolová ztráta, odchod do důchodu, havárie, úraz, závislosti, vystěhování z bytu, materiální ztráta, přírodní pohroma, přepadení, znásilnění, týrání, nevěra, nemožnost otěhotnět, potrat nebo nedostatek financí.

Pojem krizová intervence lze vymezit podle Špatenkové, N. a kolektivu, *Krizová intervence v praxi*. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, a.s., 2004, ISBN 80-247-0586-9, s. 11 - 24 a 44 - 47, jako „specializovanou pomoc osobám, které se ocitly v krizi“. Tvoří ji různé formy pomoci, které mají za úkol vrátit jedinci jeho psychickou rovnováhu, která je narušena kritickou životní událostí. Krizová intervence zahrnuje především pomoc:

- psychologickou,
- lékařskou,
- sociální,
- právní.

Krizová intervence ve formě *psychologické pomoci* spočívá v časově omezeném terapeutickém kontaktu zaměřen na problém, který krizi vyvolal. Jedinec je s krizí konfrontován a dochází k jejímu řešení. Eliminace příznaků krize a znovuoobnovení psychické rovnováhy zabraňují dalšímu rozvoji dezorganizace.

Lékařská pomoc zahrnuje především intervenci psychiatrickou a v případě potřeby také medikaci a krátkodobou hospitalizaci.

V rámci *sociální pomoci* je krizová intervence chápána jako činnost směřující k okamžitému sociálnímu zásahu zaměřenému na osoby, které se ocitly v akutní krizi.

Právní pomoc může být v omezeném rozsahu poskytnuta také sociálním pracovníkem, a to zejména v oblasti sociálně-právní, ale spadá hlavně do kompetence právníků.

Krizová intervence tedy představuje komplexní a intenzivní pomoc. Jejími specifickými znaky je:

- okamžitá pomoc,
- redukce ohrožení,
- koncentrace na problém „tady a teď“,
- časové ohraničení,
- intenzivní kontakt,
- strukturovaný, aktivní a někdy i direktivní přístup,
- individuální přístup.

Jakmile se ukáže, že je krize překonána a klient si uvědomuje, co ke krizi vedlo a jak ji měl překonat, získá náhled a pochopení, může být krizová intervence ukončena. Nedílnou součástí procesu krizové intervence je jasná a srozumitelná dokumentace, aby v případě dalšího kontaktu s klientem bylo možné plynule navázat na dosavadní skutečnosti. V dokumentaci by měly být zaznamenány tyto okolnosti:

- v jakém psychickém stavu byl klient na počátku procesu intervence,
- jak dlouho trval krizový stav a jaké jsou jeho příčiny,
- jaká intervence byla provedena,
- se kterými institucemi se spolupracovalo a jakých výsledků bylo dosaženo,
- jaká společná rozhodnutí byla přijata v konečné fázi setkání,
- v jakém psychickém stavu byl klient při ukončení intervence,
- jaké byly další plány spolupráce s klientem a institucemi, které poskytovaly pomoc.

Formy odborné pomoci můžeme v krizi klasifikovat podle různých kritérií, například podle typu kontaktu krizového intervenanta s klientem můžeme hovořit o:

- *prezenční formě pomoci* – ambulantní pomoc, hospitalizace, terénní a mobilní služby,
- *distanční formě pomoci* – telefonická pomoc a internetová pomoc.

Většina krizí je spojena s ohrožením, nebezpečím a ztrátou. Krize vnášejí do našeho života úzkost, zmatek, strach a nemožnost normálního fungování v rodině, zaměstnání, v mezilidských vztazích i v běžném každodenním životě. Neměli bychom však zapomínat, že krize představuje vždy určitou šanci, příležitost a možnost někdy změny i k lepšímu.

V současné době je pravidlem, že se při výběrovém řízení využívá práce psychologa. Kvalitní výběr uchazečů do služebního poměru je prvním a zásadním krokem. Psychologické testy jsou v dnešní době součástí téměř všech přijímacích řízení. Využívají se ve státní správě, bankách, ve firmách při výběru zaměstnanců na

strategická místa, ale i při přijímání řidičů z povolání a v dalších profesích. V dotazníku měli respondenti odpovědět, zda někdy vyhledali pomoc psychologa. Pouze jeden respondent tuto pomoc využil. Je zřejmé, že je to oblast, která je nedocenená i vzhledem k tomu, že ve Vazební věznici Brno několik psychologů pracuje. Je určitě ke škodě, že zaměstnanci nemohou jejich pomoc běžně, diskrétně využívat. Kontakt psychologa s pracovníky by byl zajisté vhodný, neboť někteří pracovníci uvedli, že stresové situace řešili konzumací alkoholu a užíváním léků. Pro plné zhodnocení tohoto jevu by bylo nutné provést důkladný průzkum s podstatně větším počtem respondentů.

4.3 Motivace příslušníků

Když člověk pozná, že jsou mu vytvářeny podmínky pro uspokojování jeho potřeb a zájmů, je ochoten přijímat i některé nepříznivé skutečnosti, které jsou spojeny s plněním daných požadavků. Znamená to tedy, že do určité míry může být člověk pracovně spokojen i za nepříznivých pracovních podmínek, jestliže je správně motivován. Práci, kterou člověk pokládá za marnou, neúčelnou, zbytečnou, může pro něj být neurotizující. To věděli již staří Řekové, když napsali mýtus o Sisyfovi – „není horšího trestu než marná a beznadějná práce“.

Zajímalo mě, zda si příslušníci nějakou motivaci připouští. Část dotazovaných, včetně bývalých příslušníků, na tuto otázku neodpověděla vůbec nebo uvedla, že je v práci nemotivuje nic. Druhá část dotazovaných sdělila, že je motivuje plat, sociální jistota a kolektiv. Téměř ve všech případech se jedná o respondenty s délkou praxe nad 10 roků. Žádný z dotázaných neuvedl, že ho motivuje práce s vězni. Na tak extrémním pracovišti je takováto motivace jistě nedostačující.

Na otázku týkající se vzdělávání a profesního růstu jsou odpovědi jednoznačné, vzdělání i profesní růst byl a je umožněn. Stejně tak odpověděli i respondenti s ukončeným služebním poměrem.

4.4 Celoživotní vzdělávání

V posledních letech se problematika celoživotního vzdělávání personálu dostává stále více do popředí zájmu. Program celoživotního vzdělávání zajišťuje Institut vzdělávání Vězeňské služby ČR ve Stráži pod Ralskem. Vydal Katalog kurzů celoživotního vzdělávání pracovníků Vězeňské služby ČR, kde je velice pestrý výběr. Kurzy jsou zaměřeny na rozvíjení a zdokonalování úrovně komunikace, řešení nebezpečných mimořádných událostí, zacházení s nebezpečnými vězni, protidrogovou prevenci, kurzy výpočetní techniky, kurzy cizích jazyků a na řadu dalších oblastí, které se týkají vězeňství. Využívání těchto je velkým přínosem pro vězeňství i příslušníka samotného. Zvyšuje se vzdělanostní a profesní úroveň zaměstnanců, což by se v budoucnu mělo odrazit na lepší společenské prestiži a sebevědomí pracovníků.

S možností účasti na nějakém kurzu se také spojuje možnost odpočinku od zaměstnání. Každý člověk je nepřímo donucen během kurzu se věnovat zcela jiné problematice, než je každodenní praxe. Načerpá tak novou energii, znalosti a chuť do další práce.

Vazební věznice Brno umožňuje svým zaměstnancům, a to jak příslušníkům, tak i občanským zaměstnancům, studium při zaměstnání k doplnění si požadovaného kvalifikačního předpokladu. V současné době studuje 28 zaměstnanců, a to:

- maturitní studium – 11 příslušníků (je podmínkou setrvání ve služebním poměru),
- bakalářský studijní program – 9 příslušníků a 6 občanských zaměstnanců,
- magisterský studijní program – 1 příslušník,
- atestační příprava – 1 občanský zaměstnanec.

S problematikou celoživotního vzdělávání je úzce spjata i kariérní politika. Je pravděpodobné, že člověk zvyšující si vzdělání bude chtít zastávat vedoucí místo a dostávat vyšší plat. Možnost dalšího růstu a možnost perspektivy je velmi důležitá zejména pro mladé příslušníky. Myslím si, že je to výrazná motivace, se kterou souvisí i možnost předcházení vzniku stresogenních faktorů.

ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo poukázat na nejsilnější zdroje stresu příslušníků Vazební věznice Brno a snažit se najít některé z možných řešení, které by jejich dopad zmírnily, či zcela eliminovaly.

Od roku 1990 prochází vězeňství neustálými změnami, které se týkají hlavně humanizace vězeňství. Je to samozřejmě důležitý krok k přiblížování se evropskému standardu, ale současně by měla být dána možnost a dostatek času se s těmito změnami důkladně seznámit a sžít. Na personál věznice jsou kladeny stále vyšší nároky, jsou jim ukládány stále nové úkoly a v „běhu“ se musí seznamovat s novými zákony, vyhláškami a nařízeními.

Myslím si, že je v současné době věnována podstatně větší pozornost vězňeným osobám než zaměstnancům. Personál věznic se však mnohdy potýká možná s ještě větším psychickým vypětím než vězni. Pokud chceme mít do budoucna skutečně profesionální příslušníky, měly by se jim vytvořit takové podmínky, které by je motivovaly k odvedení co nejkvalitnější práce. Současně je důležité, aby o tuto práci měli zájem skuteční odborníci a lidé, kteří ji budou vykonávat se zaujetím. Není možné se ale domnívat, že výše zmíněné problémy se vyřeší ze dne na den, například plošným zvýšením mezd nebo dostavbou vězeňských objektů. Základním předpokladem profesionalizace ve vězeňství je výběr, stabilizace a příprava vězeňského personálu. Klíčovým problémem řešení jsou postoje, znalosti, dovednosti a optimální motivace k výkonu povolání.

Na závěr jsem shrnula několik možností, jak některým stresogenním faktorům předcházet, jak snižovat jejich působení nebo je eliminovat:

- nadále věnovat velkou pozornost výběru nových zaměstnanců,
- využívat možnost rozvázání pracovního poměru ve zkušební době nebo přeřazení na jiné pracoviště,
- v souvislosti s programem celoživotního vzdělávání pracovníků vězeňské služby se snažit o doporučení kariérního růstu zaměstnanců alespoň v rámci věznice, k tomu zpracovat normu - kariérní řád,
- neustále se věnovat zlepšování pracovního prostředí, především na nejvíce zátěžových pracovištích – dobré větrání, přiměřená teplota, osvětlení,
- využívat v co největší míře možnosti rehabilitačních pobytů zejména pracovníky, kteří pracují na vysoce zátěžových pracovištích, nabízet rehabilitační cvičení a fyzikální léčbu,
- sledovat dobu služby jednotlivých pracovníků na exponovaných pracovištích a po delší době, například 5 let doporučit změnu,
- zdůrazňovat roli psychologa - diskrétní formou zprostředkovat lékařskou nebo psychologickou pomoc, tam kde je potřebná,
- věnovat velkou pozornost rozdělování finančních odměn nebo osobních ohodnocení zaměstnancům,
- vhodně volená pochvala nebo poděkování může mít pozitivní i motivující význam, jestliže se zvolí správná forma a doba,
- nezanedbávat další vzdělávání vedoucích pracovníků v oblasti řízení lidských zdrojů,

- věnovat větší pozornost potřebám příslušníků vězeňské služby a dát jim větší prostor pro vyjadřování jejich názorů a připomínek, např. formou diskuse s funkcionáři věznice.

Těchto několik připomínek zcela nezabrání vzniku stresogenních situací a nejsou ani přesným návodem, jak tyto faktory ve věznici eliminovat. Měly by pouze upozornit organizaci a jednotlivé pracovníky, jak lze některé stresogenní situace řešit.

Práce s lidmi je vždy vyčerpávající. Téměř denně se vyrovnávat s konfliktními situacemi, které nastávají při jednání s lidmi, znamená pro každého jedince výdej obrovské energie, což samozřejmě přináší únavu. Měla by se proto věnovat velká pozornost lidem, kteří v těchto profesích pracují. Měl by jim být poskytnut prostor pro jejich osobní rozvoj a čas pro načerpání nové energie.

RESUMÉ

Z výsledků průzkumu lze konstatovat, že zátěžové faktory příslušníků vězeňské služby se mnoho neliší od faktorů, se kterými se lze setkat i v jiných resortech.

Specifické faktory jako je práce s narušenými jedinci nebo hrozící napadení od vězňů, či častý kontakt s nimi, jsou shodně příslušníky odsouvány na poslední místa. Označují je jako faktory, které je stresují minimálně.

Jak již bylo řečeno, nejvýrazněji se negativně projevují špatné mezilidské vztahy a nespravedlivě vnímané hodnocení odvedené práce. Toto jsou faktory, které může ovlivnit každý ze zúčastněných.

Uznání za dobrou práci patří k pozitivním motivačním činitelům. Je považováno také za jednu z důležitých lidských potřeb. Podřízení tuto potřebu vnímají a citlivě hodnotí její uspokojování. Ohodnotit práci lze nejen finančně, ale i poděkováním, pochvalou, uznáním, nabídnutím dalších perspektiv a dalšími jinými způsoby.

Správná motivace může být jako prevence proti působení některých stresogenních faktorů. Řídícím pracovníkům značně ulehčí práci, považují-li za účelné projednávat problémy se svými podřízenými, a to dříve než jsou vypracovány návrhy nebo přijata podstatná rozhodnutí. Na všech stupních řízení je potřeba informací. Každý podřízený musí informovat svého nadřízeného jasně a stručně o podstatných událostech. Nadřízený je pak povinen sdělovat podřízeným vše, o čem musí vědět pro plnění svých funkčních povinností.

Organizovanost vytváří předpoklady pro souhru kolektivu a je základem dobrých lidských vztahů. Jsou-li respektována základní organizační pravidla, je možná nerušená spolupráce, oproštěná od závažných rozporů. Dobrá organizovanost přispívá k rozvoji iniciativy a činorodosti.

Při kontrolách bývají zjištěny odchylky od požadovaného stavu, které je nutné odstranit. Vytýkání nedostatků je velice citlivou záležitostí. Je nutné dbát na to, aby došlo ke zjednání nápravy a zároveň bylo dosaženo výchovného vlivu na podřízeného. Kultivovanost řídicího pracovníka a jeho vztah k podřízeným se projevuje zejména při vytýkání nedostatků. Vedoucí pracovník si může díky uváženému jednání získat přirozenou autoritu.

Řešení špatných mezilidských vztahů je však daleko složitější a vyžaduje dlouhodobou pozornost a mnoho práce vynaložené k tomu, aby se napětí neprohlubovalo, ale naopak, aby se mezilidské vztahy zlepšovaly a v budoucnu se tak předcházelo vzniku negativního sociálního klima na pracovišti.

V týmové práci bude vždy docházet k tomu, že jednotlivci budou mít rozdílné názory na řešení daného problému. Debata o řešení problému však nikdy nesmí vyústit v nesnášenlivost, další konflikt a v osobní pojmání pracovních záležitostí. Spokojenost zaměstnanců souvisí také nemalou měrou se zájmem vedoucích pracovníků, kteří se zajímají o jejich osobní potřeby, respektive rodinné problémy.

ANOTACE

Olga Krčková. Zátěžové faktory příslušníků vězeňské služby. Bakalářská práce, Brno 2006. 51 stran.

Příslušníci Vězeňské služby České republiky jsou v denním kontaktu s vězni. Na jejich práci jsou kladeny vysoké nároky, čímž jsou ve značné míře vystaveni působení stresu. Tento je vyvolán nejen pracovním prostředím, charakterem práce, ale i různými bezpečnostními opatřeními a autoritativním stylem řízení.

Bakalářská práce má vysvětlit příčiny ukončení služebního poměru příslušníků Vazební věznice Brno. V práci je vysvětlen pojem stres, který je dnes všudypřítomným jevem v životě člověka. Jsou zde popsány způsoby, kterými lze zátěžové situace zmírnit, eliminovat nebo jejich vzniku předcházet. Velmi významnou úlohu v řízení lidských zdrojů má motivace a celoživotní vzdělávání personálu.

Klíčová slova

Vězeňská služba, příslušník, zátěžový faktor, stres, stresogenní faktor, vězněná osoba, krize, krizová intervence.

Annotation

Olga Krckova. Stress factor of Prison service members. Essay. Brno 2006. 51 pages.

Members of the Czech prison service are in daily contact with prisoners. High demands are placed on their work, which means they are exposed to a significant level of stress. This is caused not only by the working environment and the kind of work, but also by the various security measures and an authoritarian management style.

The essay explains reasons why members of the prison service in Brno terminate their employment. The notion of stress is also explained, which nowadays is an ever-present phenomenon in people's lives. The essay describes possibilities for reducing difficult situations and eliminating or even preventing the occurrence of stress. The most important task in human resources management is motivation and lifetime education for personnel.

Key words

Prison service, prison officer, stress factor, stress, prisoner, crisis, crisis intervention.

CITACE V SEZNAMU POUŽITÉ LITERATURY

1. Boenisch, E. a Haneyová, M., *Stres*. 1. vydání, Brno: Books, s.r.o., JOTA, 1998, 216 stran, ISBN 80-7242-015-1, s. 9-10, 13, 14, 177-181, 125-129.
2. Jůzl, M. a Olejníček, A., *Penologie a penitenciární pedagogika*. Institut mezioborových studií Brno, 2004, 120 stran, s. 96-105.
3. Kratochvíl, S., *Základy psychoterapie*. 1. vydání, Praha: Portál, 1997, 392 stran, ISBN 80-7178-179-7, s. 173-181.
4. Nešpor, K., *Prevence a zvládání profesionálního stresu u pracovníků vězeňské služby*. Studijní materiál k přednášce, 2000.
5. Řehoř, A., *Metodické pokyny pro zpracování bakalářské práce*. Institut mezioborových studií Brno, 2006, 45 stran.
6. Špatenková, N. a kolektiv, *Krizová intervence v praxi*. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, a.s., 2004, 200 stran, ISBN 80-247-586-9, s. 11-24, 44-47, 91.
7. Vyhláška 109/1994 Sb., *Vyhláška Ministerstva spravedlnosti ze dne 21. dubna 1994, kterou se vydává řád výkonu vazby*.
8. Vyhláška 345/1999 Sb., *Vyhláška Ministerstva spravedlnosti ze dne 21. prosince 1999, kterou se vydává řád výkonu trestu odnětí svobody*.
9. *Výroční zpráva Vězeňské služby České republiky za rok 2004*, Tiskárna Věznice Praha-Pankrác, 2005, 99 stran, s. 8-9, 9.
10. Zákon 293/1993 Sb., *Zákon ze dne 10. listopadu 1993, o výkonu vazby*.
11. Zákon 169/1999 Sb., *Zákon ze dne 30. června 1999, o výkonu trestu odnětí svobody a o změně některých souvisejících zákonů*.
12. http://www.fek.zcu.cz/cz/katedry/cecev/mes_mat/stres/stres.htm.

POUŽITÁ LITERATURA

1. BOENISCH, E. a HANEYOVÁ, M., *Stres*. 1. vydání, Brno: Books, s.r.o., JOTA, 1998, 216 stran, ISBN 80-7242-015-1.
2. JŮZL, M. a OLEJNÍČEK, A., *Penologie a penitenciární pedagogika*. Institut mezioborových studií Brno, 2004, 120 stran.
3. KRATOCHVÍL, S., *Základy psychoterapie*. 1. vydání, Praha: Portál, 1997, 392 stran, ISBN 80-7178-179-7.
4. NEŠPOR, K., *Prevence a zvládání profesionálního stresu u pracovníků vězeňské služby*. Studijní materiál k přednášce, 2000.
5. ŘEHOŘ, A., *Metodické pokyny pro zpracování bakalářské práce*. Institut mezioborových studií Brno, 2006, 45 stran.
6. ŠPATENKOVÁ, N. a kolektiv, *Krizová intervence v praxi*. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, a.s., 2004, 200 stran, ISBN 80-247-0586-9.
7. Vyhláška 109/1994 Sb., *Vyhláška Ministerstva spravedlnosti ze dne 21. dubna 1994, kterou se vydává řád výkonu vazby*.
8. Vyhláška 345/1999 Sb., *Vyhláška Ministerstva spravedlnosti ze dne 21. prosince 1999, kterou se vydává řád výkonu trestu odnětí svobody*.
9. *Výroční zpráva Vězeňské služby České republiky za rok 2004*, Tiskárna Věznice Praha-Pankrác, 2005, 99 stran.
10. Zákon 293/1993 Sb., *Zákon ze dne 10. listopadu 1993, o výkonu vazby*.
11. Zákon 169/1999 Sb., *Zákon ze dne 30. června 1999, o výkonu trestu odnětí svobody a o změně některých souvisejících zákonů*.
12. http://www.fek.zcu.cz/cz/katedry/cecev/mes_mat/stres/stres.htm.

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č. 1** Jednoduché relaxační techniky
- Příloha č. 2** Dotazník
Zátěžové faktory příslušníků Vězeňské služby ČR, VV Brno
- Příloha č. 3** Dotazník
Zátěžové faktory příslušníků Vězeňské služby ČR, VV Brno
Respondent s ukončeným služebním poměrem ve VV Brno

RELAXAČNÍ A IMAGINAČNÍ PSYCHOTERAPIE

PRO ZAJÍMAVOST UVÁDÍM JEDNODUCHÉ RELAXAČNÍ TECHNIKY,

kteří doporučuje na svých přednáškách Nešpor, K., *Prevence a zvládání profesionálního stresu u pracovníků vězeňské služby*. Studijní materiál k přednášce, 2000.

Uvědomění si břišního dechu

- Dá se cvičit ve vzpřímeném sedu nebo vleže na zádech s pokrčenými koleny a chodidly na podlaze (leh pokrčmo).
- Uvědomujeme si, jak se břicho s nádechem pohybuje směrem od páteře dopředu a při výdechu směrem dozadu k páteři. Jenom si břišní dýchání uvědomíme, nic víc. Abychom snáze udrželi pozornost, můžeme s nádechem v duchu říkat jedna, s výdechem jedna, s nádechem dvě, s výdechem dvě, s nádechem tři, s výdechem tři atd. Pokračujeme tak dlouho, jak je nám příjemné.
- Pak se protáhneme a zavřeme oči.

Klidný pozorovatel

- Pohodlně, ale pokud možno zpříma, se posaďte. Zavřete oči. Zaposlouchejte se do zevních zvuků, které k vám přicházejí. Nehodnoťte je, neposuzujte, pouze je vnímejte. Zachovávejte při tom postoj nezúčastněného diváka.
- Nyní si uvědomte vlastní tělo. Vnímejte ho co nejpozorněji a nejsoustředěněji. I tady ale zachovejte postoj neosobního, nezúčastněného diváka. Nejsou dobré pocity ani špatné pocity, prostě tělo vnímáte, nic víc.
- Pak si uvědomte vlastní myšlenky a duševní pocity. I zde je vnímejte pozorně, ale uvolněně a neosobně. Nechte myšlenky přicházet a odcházet, uvědomujte si, jak navazují i mezery mezi nimi. Zachovejte ale stále postoj uvolněného nezaujatého diváka, svědka, pozorovatele.
- Na konec se hlouběji nadechněte, protáhněte se a otevřete oči. Cvičení trvá zpočátku asi 10 minut, později přibližně 20 minut.

Důkladná relaxace

- Položte se na záda, nohy mírně od sebe, ruce podle těla dlaněmi vzhůru. Lidé, kteří mají kulatá záda, udělají dobře, když si podloží hlavu tvrdším polštářkem, aby se hlava nedostávala do záklonu. Pokud má někdo problémy s bederní páteří, může si podložit srolovanou dekou podkolení, takže se kolena mírně pokrčí. Můžete si ještě najít v rámci základní polohy co nejvhodnější pozici. Pak byste měli zůstat nehybně.
- Nejprve si uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. Uvědomte si všechna tato místa současně. Uvědomte si místa příjemné tíže, tíže přicházející z různých částí těla, tělo je příjemně těžké. Uvědomte si dotyk pravé nohy a podložky. Dotýká se patou, lýtkem, stehnem, hýždí. Dotyk pravé ruky a levé ruky. Uvědomujete si dotyk pravé

lopatky a podložky, levé lopatky, necháváte je uvolnit, uvolňujete se i oblast bederní, záda příjemně těžká, uvolnění. S nádechem necháváme uvolňovat břicho, s výdechem hrudník. Necháváme uvolnit šíji, krk včetně hlasivek. Uvolňujeme čelist, svaly kolem úst i kolem očí, čelo. Uvědomte si celé tělo, necháváte ho uvolnit. Celé tělo. Znovu celá pravá noha, levá noha, pravá ruka, levá ruka, celý trup, krk a obličej. Celé tělo, celé tělo, celé tělo, příjemná tíže v celém těle.

- Přeneste pozornost k dechu, uvědomujete si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose, vnímáte svůj přirozený dech. Necháváte ho přirozeně plynout, pouze si uvědomujete každý nádech a výdech. Spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3. Počítáte určitý počet dechů např. 12, 24, 27. Zůstáváte pokud možno bdělí a pozorní, i když uvolnění. Pokud by se objevovaly nesouvisající myšlenky, nechávejte je přicházet a odcházet a trpělivě se vracejte k uvědomování si dechu.
- Na závěr se zhluboka nedechněte, protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku. Otevíráte oči, relaxace končí.

Blesková relaxace

U zkušenějších už samotné zaujetí polohy k relaxaci automaticky vede k uvolnění. Poloha se stává zafixovaným signálem k uvolnění. Takto lze relaxaci navodit velmi rychle. Zaujmete předepsanou polohu, necháte tělo bezvládně volně a pasivně odpočívat. Jakoby se roztékalo a přebíralo tvar podložky. Je volně bezvládné, pasivní. Může opět následovat uvědomování si dechu.

Diferencovaná (částečná) relaxace

Znamená, že uvolníme určitou část těla, zatímco jiné zůstávají aktivní. Například před důležitým jednáním můžeme nenápadně uvolnit obličej nebo ruku, a tak se zklidnit.

Relaxační hudba

Relaxační hudbu lze koupit ve většině obchodů s kazetami a kompaktními disky. Lze koupit i videokazety, které vám pomohou navodit tu správnou relaxační atmosféru. Tyto pomůcky lze použít při všech typech výše uvedených cvičení. Vynikající účinek mají také zvuky živé přírody, zaznamenané na některý z nosičů. Podobně však může působit i moderní či klasická hudba.

D o t a z n í k

Zátěžové faktory příslušníků Vězeňské služby ČR, VV Brno

(Podklady pro vypracování bakalářské práce)

1. Věk

2. Pohlaví muž žena

3. Funkční zařazení vrchní dozorce dozorce strážný

4. Délka služby

5. Stresogenní situace

	vůbec mi nevdí	nevadí	neutrální	stresující	velmi stresující
Malý plat					
Pracovní prostředí					
Pocit rizika při chybách kolegů					
Špatné vztahy s kolegy					
Nevyhovující vztahy s nadřízenými, špatná komunikace					
Organizační změny					
Častý kontakt s vězni					
Izolace od okolního světa					
Konfliktní situace					
Pracovní přetížení, směnování					
Slabé vyhlídky na profesní růst					
Malý podíl na rozhodování					
Strach z násilí ze strany vězňů					
Konflikty v soukromém životě					

	raději nevidím	nahlásím
Zjištění přestupku kolegy		

6. Jak se snažíte stres odbourávat

	ano	částečně	ne
Snažíte se relaxovat, více se věnovat svým zálibám			
Ztrácíte zájem o práci			
Máte pocit nízké prestiže ve společnosti			
Bojujete se stres. faktory, snažíte se prosadit změny			
Čerpáte řádnou dovolenou			
Využíváte raději pracovní neschopnosti			
Konzumujete alkohol, větší počet cigaret nebo léků			
Hledáte pomoc u psychologa			

7. Co Vás v práci motivuje

.....

.....

.....

6. Jak jste se snažil(a) stres odbourávat

	ano	částečně	ne
Snažil(a) jste se relaxovat, více se věnovat svým zálibám			
Ztrácel(a) jste zájem o práci			
Měl(a) jste pocit z nízké prestiže ve společnosti			
Bojoval(a) jste se stres. faktory, snažil jste se prosadit změny			
Čerpáním řádné dovolené			
Pracovní neschopností			
Bylo Vám umožněno zvyšovat svoje vzdělání – kariérní růst			
Konzumoval(a) jste alkohol, větší počet cigaret nebo léků			
Hledal(a) jste pomoc u psychologa			

7. Co Vás v práci motivovalo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Proč jste se rozhodl(a) z VS ČR, VV Brno odejít

.....

.....

.....

.....

	ano	částečně	ne
Jste přesvědčen(a), že Vaše rozhodnutí o ukončení služebního poměru ve VV Brno bylo správné			
Našel(a) jste zajímavější práci			
Je Vaše práce lépe finančně ohodnocena			
Kdyby jste vše mohl(a) vrátit, zůstal(a) byste ve VV Brno			