

Aktivizující metody v přípravě strážníků .

Bc. Libor Kubiš

Diplomová práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Libor KUBIŠ**

Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Aktivizující metody v přípravě strážníků.**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury profesní přípravy strážníků.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti bezpečnostní problematiky.

Realizace kvalitativního výzkumu aktivizující metody.

Stanovení základních směrů a podmínek přípravy strážníků.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, prezentace výsledků výzkumu, shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BALÍK, S. Vedení lidí v armádě. Brno: MNO-GŠAČR, 1996.

DVOŘÁK, J., SÝKORA J. Jak zvládat krizové situace. Praha: Policejní akademie ČR, 2000, ISBN 80-7251-050-9.

MAŇÁK, J., ŠVEC, Š., ŠVEC, V., (eds) Slovník pedagogické metodologie. Brno: Paido 2005.

SÝKORA, M. Psychologie ve služební činnosti strážníka obecní (městské) policie a strážníka civilní bezpečnostní služby. Praha: ARMEX TRIVIS, 1997, ISBN 80-902283-3-X.

VÍZDAL, F. Sociálně psychologický výcvik, Techniky poznávání osobnosti. Brno: IMS, 2005

Vedoucí diplomové práce:

doc. PhDr. Stanislav Balík, Ph.D.

Institut mezioborových studií

Datum zadání diplomové práce:

12. ledna 2010

Termín odevzdání diplomové práce:

30. dubna 2010

Ve Zlíně dne 12. ledna 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č.

111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby *1*);

beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;

na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 2);

podle § 60 3) odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;

podle § 60 3) odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);

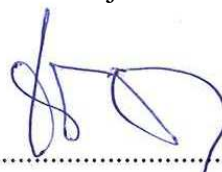
pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;

na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně dne 21.4.2010



1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy. 2

2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

Poděkování

Děkuji panu doc. Dr. Stanislavu Balíkovi, PhD. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat strážníkům MP Uherský Brod a MP Kroměříž, kteří se mnou spolupracovali v praktické části této diplomové práce.

Také bych chtěl poděkovat své partnerce Ivance za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé diplomové práce, a které si nesmírně vážím.

Bc. Libor Kubiš

ABSTRAKT

Diplomová práce je věnována problematice aktivizace profesionální činnosti strážníků městské a obecní policie. V průběhu pracovní činnosti se strážník dostává do různých zátěžových situací, které mu ztěžují a komplikují služební činnost. Záleží na připravenosti strážníka, jeho psychické odolnosti a trénovanosti, jak uvedené zátěžové situace zvládne. Proto je nutno přistupovat k pravidelným tréninkům a výcviku v oblasti psychické, odborné, komunikační připravenosti a metodickým situačním tréninkům chování strážníka v typických služebně - pracovních situacích. Tím dochází k aktivizaci pracovní činnosti strážníka a zkvalitnění jeho profesionální činnosti.

Teoretická část diplomové práce je věnována rozboru psychologické zvláštnosti činnosti strážníků městské policie, zátěžovým situacím v pracovní činnosti, regulaci negativních psychických stavů, metodám řešení konfliktních situací, překonávání strachu, prevenci profesionální deformace strážníků, psychologii disciplíny, sociálně – psychologické připravenosti strážníka, metodice vzdělávání v oblasti morálně - psychologické přípravy.

Praktická část je věnována aktivizujícím metodám v přípravě strážníků MP, psychologické analýze profesionálních situací při práci strážníků MP, základům metodických postupů tréninku, tréninku konstruktivně – asertivního jednání dvoučlenné hlídky strážníků a skupiny strážníků.

Klíčová slova:

strážník, sociálně-psychologický trénink, psychická zátěž, činnost, aktivizace, metody, rozvoj, profesionální činnost, zákon, komunikace, trénink, řešení, manipulace, konflikt, emoce, faktor, efektivita, morálka, výcvik, městská policie .

ABSTRACT

The degree work is dedicated to the topic of activation of the professional activity of a local police. During their working activity the police officer gets into various difficult situations, which complicate his work. It depends on his professionalism, his psychical resistance, communication and training, how he deals with all these barriers. That's why it is necessary to get down to regular trainings in the area of psychical, professional and communicative preparation and methodical training of his behaviour in typically working situations. It results into activation of his working activities and improvement of his professionalism. The theoretical part of this degree work is dedicated to the analysis of psychological peculiarities of policemen, the difficult situations during their working conditions, regulation of the negative psychical states, methods of solution of conflict situations, beating the fear, prevention of their professional deformation, psychology off discipline, his socially- psychological preparation, methods of education in the area of the psychological preparation. The practical part is focused on methods of preparation of local police, psychological analysis of the professional situations during their work, basics of training, research and training of asertive behaviour of 2-membered group of police.

Key words:

policeman, socially-psychological training, psychical barrier, activity, activation, methods, development, professional activity, law, communication, traing, solution, manipulation, conflict, emotion, factor, efectivity, morality, training, method, research, behaviour, asertity.

Obsah:

ÚVOD	10
TEORETICKÁ ČÁST.....	13
1 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ A JEJÍ VLIV NA ČINNOST STRÁŽNÍKA MĚSTSKÉ POLICIE.....	14
1.1 PSYCHOLOGICKÉ ZVLÁŠTNOSTI ČINNOSTI STRÁŽNÍKŮ MP	14
1.2 ZÁTĚŽOVÉ SITUACE V ČINNOSTI STRÁŽNÍKŮ MP	18
1.3 REGULACE NEGATIVNÍCH PSYCHICKÝCH STAVŮ STRÁŽNÍKŮ MP	22
1.4 POPIS METOD A STRATEGICKÝCH PROSTŘEDKŮ K ŘEŠENÍ KONFLIKTNÍCH SITUACÍ.	23
1.5 PŘEDPOKLADY PŘEKONÁVÁNÍ STRACHU STRÁŽNÍKŮ MP	35
1.6 PREVENCE PROFESIONÁLNÍ DEFORMACE STRÁŽNÍKŮ MP	39
1.7 PSYCHOLOGIE DISCIPLÍNY STRÁŽNÍKA MP	44
1.8 SHRNUTÍ KE KAPITOLE PRVNÍ.....	49
2 SOCIÁLNĚ – PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVENOST STRÁŽNÍKA MĚSTSKÉ POLICIE	50
2.1 PODSTATA SOCIÁLNĚ – PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVENOSTI (SPP) STRÁŽNÍKA	50
2.2 STRUKTURA A METODY SPP STRÁŽNÍKA MP	53
2.3 ZÁKLADY METODIKY VZDĚLÁVÁNÍ V OBLASTI MORÁLNĚ –PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY MP.	68
2.4 SHRNUTÍ KE KAPITOLE DRUHÉ	74
PRAKTICKÁ ČÁST	78
3 AKTIVIZUJÍCÍ METODY V PŘÍPRAVĚ MĚSTSKÉ POLICIE.....	79
3.1 PSYCHOLOGICKÁ ANALÝZA PROFESIONÁLNÍCH SITUACÍ PŘI PRÁCI STRÁŽNÍKŮ MP.....	79
3.2 STRUČNĚ O ATIVIZUJÍCÍCH METODÁCH V SOCIÁLNĚ – PSYCHOLOGICKÉM VÝCVIKU STRÁŽNÍKŮ MP 86	
3.3 JAKÉ JSOU ZÁKLADY METODICKÝCH POSTUPŮ ?	86
3.4 TRÉNINK KONSTRUKTIVNĚ - ASERTIVNÍHO JEDNÁNÍ DVOUČLENNÝCH HLÍDEK STRÁŽNÍKŮ MP A SKUPINY STRÁŽNÍKŮ.	101
3.5 SHRNUTÍ KE KAPITOLE TŘETÍ.	117
ZÁVĚR	119
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	121
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	123

ÚVOD

Městská (obecní) policie je jedním z výkonných orgánů státní správy s místní působností v obcích nebo městech, které je zřizují. Jejich hlavní úkolem je bezpečnostní a pořádkový servis občanům a pracovní činnost uvedená v zákoně „O obecní policii“ č.553/1991 Sb.

Činnost strážníků MP je uskutečňována za podmínek, kde hlavním a důležitým aspektem objektivně vystupuje psychologická realita. Strážník musí být nejenom spravedlivým, musí získávat pochopení lidí, prosazovat spravedlnost a humánnost svých požadavků, prosazovat zvýšení prestiže právních norem ve vlastní služební činnosti. Není možné efektivně řešit operativně- služební úkoly, „ohraničující se pouze právní stránkou“. Ignorování psychologického aspektu nebo jeho nekompetentního využití snižují efektivnost konání strážníka.

Umění vyznat se v celém spektru psychologických odstínů a závislostí své práce charakterizuje úroveň profesionálního mistrovství strážníka MP. Avšak příprava policistů k překonání psychologických těžkostí se ještě nestala všedním jevem. Slabá profesionálně – psychologická příprava strážníků se stala chronickou chybou jeho profesionálního mistrovství a činnosti. Když je strážník bezmocný při analýze a regulování lidských činností a vztahů (tlačí na něj tíže odpovědnosti za řešení před ním stojícího služebního úkolu), dostává se do situace, která jej nabádá k využití silových metod: naléhání, násilí, vyhrožování a jiných nezákonných prostředků. Chybějící profesionálně- psychologická příprava- je jednou z důležitých příčin lidské hluchoty a bezcitnosti, drsnosti, formalismu, hypertrofní pánovitosti, porušení zákona a vážných profesionálních chyb.

Jsou dvě příčiny, aktivizující a zosťující problematiku zlepšení profesionálně- psychologické přípravy strážníků. Na jedné straně jsou to procesy rozvoje demokracie a nezávislého demokratického státu, odmítnutí administrativně- příkazových(direktivních) metod a obrat k člověku, což zvyšuje rovněž roli sociálně - psychologických metod, obzvláště v činnosti strážníků. Ten, kdo neovládá tyto metody, nemůže kvalifikovaně vést právní činnost za podmínek rozvoje právního státu a zaostává za dynamikou vývoje státu. Samotný život ukazuje, že pouze vzdělaná a kulturní společnost hodnotí všechny výhody demokratického rozvoje a naopak nevzdělané osoby upřednostňují autoritativní systém řízení země.

Na druhé straně úroveň rozvoje právní psychologie umožňuje kvalitativně zvýšit úroveň profesionality v práci strážníků MP. Dnes je jasné, že profesionálně-psychologická připravenost strážníka je nejen požadovaný dodatek k jeho dovednostem, ale i jeho základní část jeho profesionálního mistrovství.

V této spojitosti je velmi důležité, aby policisté zvládli metody, které jim umožňují rozvoj nezbytných profesionálně důležitých schopností, zabezpečujících efektivnost v jejich profesionální práci, naučit se používat psychologické prostředky, zvyšující spolehlivost jejich činnosti a umožňující gramotně pracovat s lidmi. Proto velký zájem vyvolává organizace profesionálně-psychologického tréninku strážníků MP – nejvíce perspektivního směru profesionálně - psychologické přípravy.

Vzhledem k tomu, že se jedná o činnost fyzicky i psychicky náročnou, je v zájmu každého velitele a strážníka si neustále udržovat svou odbornou, fyzickou, psychickou a sociální připravenost, aby jejich služební činnost byla vykonávána na vysoké profesionální úrovni. Občané kriticky hodnotí veškeré prohřešky a nedokonalosti v jejich služební činnosti, a proto je nutno se jich vyvarovat, aby práce strážníků byla veřejností vysoce hodnocena. Dobrá pozice práce strážníků MP v povědomí občanů jim psychicky usnadňuje jejich činnost, neboť mají pocit podpory veřejnosti při této práci, což zvyšuje jejich pracovní snahu.

Rovněž je nutno neustále aktivizovat pracovní činnost strážníků různými metodami, aby nedocházelo k jejich profesionální deformaci a úpadku odborné a sociálně - psychologické úrovně práce .

Cílem této diplomové práce je zpracování a praktická prověrka aktivizačních metod v přípravě strážníků, metod jejich pravidelných tréninků, kterými bude dosaženo vyšší úrovně sebepoznání a pochopení svých silných a slabých stránek charakteru. Dále bude provedeno seznámení se s hlavními psychologickými zákonitostmi komunikace a výuka strážníka způsobu jejich efektivního využití v problémových životních situacích. V průběhu tréninků jsou řešeny následující úkoly:

- Vytvoření ve skupině psychologické atmosféry, příznivé pro sebepoznávání a sebe-realizaci.
- Rozvoj schopností být objektivním při hodnocení druhých lidí, jejich názoru, schopnosti kriticky hodnotit vlastní chování a skutky.

- Teoreticky zvládnout hlavní aspekty procesu komunikace a jejich praktické zafixování s pomocí her a psychotechnik.
- Rozvoj komunikativních schopností a diplomatického jednání.
- Seznámení se s psychologickými pojmy agrese, hněvu. Naučit se sebediagnostice svého vlastního stavu a odstranění nahromaděné agresivity, emocionálního a myšlenkového napětí.
- Naučit se přijetí skupinového rozhodnutí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ A JEJÍ VLIV NA ČINNOST STRÁŽNÍKA MĚSTSKÉ POLICIE

1.1 Psychologické zvláštnosti činnosti strážníků MP

Libovolná profesionální činnost vyžaduje od člověka určité požadavky a zanechává své-
ráznou stopu na jeho osobnosti a má vliv na jeho životní styl. K tomu, abychom určili, jaký
vliv mají osobnostní charakteristiky, podmiňující efektivnost profesionální práce strážníka
MP, je nutno podrobit psychologické analýze samotnou činnost strážníka, odhalit její spe-
cifické zvláštnosti, a odhalit její samotnou strukturu. Vysvětlení zákonitostí profesionální
činnosti umožňuje nejen její zkoumání, ale i zpracování systémů organizačních způsobů,
namířených na jejich zdokonalení.

Psychologické zvláštnosti činnosti strážníků MP jsou v současné době docela dobře zkou-
mány v právní psychologii. Při rozpracování tohoto problému šlo jak na pozadí psycholo-
gické analýzy struktury profesionální činnosti pracovníků MP, tak i na pozadí psychologic-
ké charakteristiky komplexu psychologických zvláštností, které jí přísluší.

Dle mínění autorů, provádějících daný výzkum, činnost strážníků MP je charakterizována
následujícími specifickými psychologickými zvláštnostmi:

Za prvé je to právní úprava činnosti pracovníků MP – jedna z nejvíce specifických zvláš-
tností profesionální činnosti MP. Činnost strážníků MP je jednoznačně určena zákonem a
doplněna vyhláškami. Zákon jednoznačně určuje, jakou práci bude strážník MP vykonávat
a jaké prostředky a oprávnění může k této práci využívat. Právní úprava zavazuje činnost
strážníka k dodržování pořádku, pevně stanovenému zákonnými normami. Neplnění nebo
nepatřičné plnění pracovníkem svých služebních povinností je vždy porušením toho, či
onoho zákona. To vede v konečném důsledku k zvýšené odpovědnosti strážníka za svá
rozhodnutí a svou činnost. To samozřejmě neznamená, že strážník nemá volnost při svém
rozhodování, při výběru prostředků uskutečnění činnosti a k její nejvíce racionální a efek-
tivní organizaci. K počtu psychologických zvláštností profesionální činnosti strážníka je
třeba odnést i existenci širokého taktického prostoru, který je určen v rámci zákona a dále
profesionální morálku a služební čest.

Činnost strážníků MP je jednoznačně určena zákonem 1) a ten jednoznačně určuje úkoly,
které má strážník plnit:

- přispívá k ochraně a bezpečnosti osob a majetku,
- dohlíží na dodržování pravidel občanského soužití,
- dohlíží na dodržování obecně závazných vyhlášek a nařízení obce,
- se podílí v rozsahu stanoveném tímto nebo zvláštním zákonem na dohledu na bezpečnost a plynulost provozu na pozemních komunikacích,
- se podílí na dodržování právních předpisů o ochraně veřejného pořádku a v rozsahu svých povinností a oprávnění stanovených tímto nebo zvláštním zákonem činí opatření k jeho obnovení,
- se podílí na prevenci kriminality v obci,
- provádí dohled nad dodržováním čistoty na veřejných prostranstvích v obci,
- odhaluje přestupky a jiné správní delikty, jejichž projednávání je v působnosti obce,
- poskytuje za účelem zpracování statistických údajů Ministerstvu vnitra (dále jen „ministerstvo“) na požádání údaje o obecní policii.

Druhou psychologickou zvláštností činnosti strážníků MP je skutečnost, že mají k dispozici silové a donucovací pravomoci. V zájmu služební činnosti jsou oprávněni v nezbytných případech zasahovat do soukromého života občanů, objasňovat skutečnosti, které jsou ne zřídka skrývány před okolním prostředím, vnikat do obydlí občanů, omezovat v odůvodněných případech i osobní svobodu jednotlivých občanů atd. Rozsah oprávnění strážníků je uveden rovněž v zákoně a obsahuje následovná oprávnění¹:

§ 11 Oprávnění požadovat vysvětlení.

§ 12 Oprávnění požadovat prokázání totožnosti.

§ 13 Oprávnění předvést osobu.

§ 14 Oprávnění odebrat zbraň.

§ 15 Oprávnění zakázat vstup na určená místa.

§ 16 Oprávnění otevřít byt nebo jiný uzavřený prostor.

§ 17 Oprávnění odejmout věc.

§ 17c Oprávnění ke vstupu do živnostenských provozoven.

¹ Zákon o obecní policii č. 553/1991 Sb. – ČNR, str.5

Použití donucovacích prostředků, psa a služební zbraně strážníkem.

§ 18 Donucovací prostředky.

§ 19 Použití psa.

§ 20 Použití služební zbraně.

§ 21 Povinnosti strážníka po použití donucovacích prostředků a služební zbraně.

Psychologický stav strážníka disponujícího danými oprávněními je určován především vysokým stupněm odpovědnosti a jeho využití pravomocí předpokládá řešení celé řady myšlenkových úkolů, umožňujících rozhodnout o nezbytnosti a rozumnosti činnosti a jejich zákonnou opodstatněnost. Ne zřídka je to spojeno s nezbytností se zastavit na jedné z variant a proto je to charakterizováno napětím. Umění s rozumem a zákonně využívat oprávnění k využití silových a omezovacích prostředků – to je jeden z nedůležitějších profesionálních požadavků ke strážníkům MP.

Oprávněnost a zákonnost využití donucovacích prostředků strážníkem je závislá od osobnostních vlastností pracovníka. Důležitou psychologickou zvláštností v profesionální činnosti strážníka je neustálý protiklad, odpor a odvetné akce zúčastněných osob. Což někdy přivede činnost strážníka při odhalování přestupků, vyhledávání, preventivní činnosti, k charakteru boje, který získává i ostré formy a průběh. Nezbytnost překonání nebezpečných situací, odstranění překážek, které se speciálně vytvářejí na cestě pracovníka, u něj vyvolávají různé emoční situace a reakce, vyžadují neustálé psychické napětí a aktivní rozumové činnosti. V podmínkách aktivního odporu vzniká potřebnost k neustálé složité intelektuální práci, skrývání svých skutečných pracovních cílů, maskování skutečných sociálních rolí.

Následující charakteristickou zvláštností profesionální činnosti je široká komunikativnost, jako schopnost komunikace s rozsáhlým pracovním, společenským a sociálním prostředím. Ta nosí mnohostranný a vyjíměčný charakter. Mnohostrannost komunikativnosti strážníka je založena na tom, že tento komunikuje s představiteli různých věkových kategorií, s lidmi různých profesí, zaujímajícími různé právní postavení. To vyžaduje znalost psychologie člověka obecně a psychologických základů komunikace. Komunikativnost pracovníka je důležitým rysem nezbytným pro správnou organizaci a vytvoření různých sledovacích, operativně – pátracích a preventivních opatření.

Odlišným rysem komunikativnosti je to, že vyžaduje převtělení. Nezbytnost toho se vysvětluje důležitostí ustanovení psychologického kontaktu se všemi osobami spadajícími do sféry činnosti práce.

Ke specifickým zvláštnostem profesionální činnosti strážníka je nezbytné zařadit i nedostatek času a výskyt přetěžování v jeho práci. Operativnost a rychlost patří do počtu základních principů odhalování a vyšetřování porušení zákona a vyhlášek. Čím déle se delikvent nachází na svobodě, tím více má času na likvidaci stop a ztížení vyšetřování přestupku či trestného činu a rovněž se skrýt před vyšetřováním. Na druhé straně deficit času se projevuje v nezbytnosti dodržení procesních i jiných termínů, které určují dobu zpracování případu, řešení oznámení občanů a jiné. Strážník se proto nachází v neustálém napjatém stavu. To, co je v jiných profesních činnostech možné pouze při „havarijních situacích“, je běžným jevem při práci policisty.

Napětí je spojeno s velkými fyzickými a psychickými zátěžemi, které strážník pociťuje díky velké extrémnosti jeho konání, práci v podmínkách konfliktních situací, působení různého typu stresových faktorů, nepravidelným pracovním dnem, výskytem záporného emočního zabarvení činnosti, rovněž dochází do styku s projevy lidského neštěstí, hoře, složitými podmínkami v jeho služební činnosti.

Profesionální činnost strážníka rovněž odlišuje velmi jasně vyjádřený poznávací proces, který vyžaduje nejen různorodá myšlenková řešení úkolů různého plánu a složitosti, ale i organizaci jejího praktického provedení. Při tom činnost čistě duševní, která má za úkol sestavení různých verzí, plánů uskutečnění operativně- služebních činností a plánů práce celkem se sjednocuje s praktickou organizací práce, realizující myšlenková schémata a řešení.

V profesionální činnosti policistů MP je možno vyčlenit následující základní prvky:

1. Poznávací, pátrací činnost
2. Konstruktivní činnost
3. Organizátorskou činnost
4. Komunikativní činnost.

Samozřejmě ve skutečnosti a reálné činnosti se nevyskytuje každý z těchto prvků samostatně ale fungují v organické jednotě.

1.2 Zátěžové situace v činnosti strážníků MP

Zátěžové situace vznikají tehdy, když jedinec stojí před úkolem, pro jehož řešení je jen částečně vybaven schopnostmi a dovednostmi a nebo když na tento úkol nebyl prakticky ani teoreticky připravován. Většinou jde o něco nového, např. o pracovní postup, který přesně nezapadá do rutiny dřívějších případů. V policejní praxi může jít o případ, s kterým se ještě strážník nesetkal a neví, jak by ho měl správně řešit. Jde o zátěže spojené s novou funkcí, s použitím nového technického zařízení, vyžadující novou taktiku. Nezáleží zde ani tolik na intelektuální stránce řešení problémů, ale o zátěžové důsledky selhávajícího řešení. Nejprve se člověk při řešení problémů dostává ke konstatování. Objevuje je jako svízele, situaci obtížně řešitelnou. Po konstatování problémů začíná fáze jeho identifikace. Člověk se snaží daný případ pochopit a na základě asociace či analogie si vzpomenout, kdy a kde se s podobným problémem setkal a jak se zachoval. To vše jsou fáze analytické.

V další fázi pomocí syntézy předchozích informací vzniká hypotéza (= předpoklad řešení problémů). Ta se ověřuje a buď je potvrzena, nebo se musí stanovit nová hypotéza a nově se přezkoumávat. Při řešení problému jsou náročné především dva momenty: výběr hypotézy a reakce na její eventuální nesprávnost. Rozhodování o hypotéze je spojeno s nejistotou, vnitřním konfliktem a úzkostí. Při velké důležitosti dané problémové situace vznikají často afekty strachu, překotná panika nebo agresivní jednání. Tyto projevy snižují pravděpodobnost správného řešení problému. Zvláště znatelné to je především, když ještě svou roli hraje čas, kterého je málo. U většiny lidí v tomto momentu klesá intelektuální výkon.

Při konstatování omylu v hypotéze často nastává stav frustrace. Dílčí omyl může vést k rezignaci, agresi, kompenzaci,

Nepřiměřené úkoly.

Pod nepřiměřenými úkoly chápeme úkoly, které jsou nad rámec schopností a dovedností daného strážníka. Jednoduše řečeno konkrétní strážník je není schopen plnit a nebo při jejich plnění u něj vznikají takové psychické a fyzické stavy, které nezaručují zdárné splnění daného úkolu.

Jestliže velitel nesprávně vyhodnotí schopnosti toho či onoho strážníka a zadává mu úkoly, které jsou nad rámec jeho schopností, může to přivést k poškození sebedůvěry strážníka ke své osobě a vzniku psychických i fyzických poruch. Z uvedeného důvodu je třeba znát

schopnosti jednotlivých strážníků a dávat jim úkoly přiměřené jejich schopnostem. Rozvoj potřebných schopností je pak nutno rozvíjet cestou sociálně psychologických tréninků (SPT).

Deprivace

Je zátěžovou situací, která se projevuje neuspokojením nějaké potřeby. Časem se její účinek prohlubuje. Po určité době se dostavuje neklid, nesoustředěnost a podrážděnost. Strážník častěji iniciuje konflikty a začíná používat nepřiměřená jednání a postupy. Může dojít i ke zhroucení služebního výkonu strážníka. Tento stav je možno překonat nebo omezit vhodně směřovaným psychologickým tréninkem.

Frustrace.

„Frustrace je závažná zátěžová situace, která vzniká zejména tehdy, když nějaká překážka způsobí, že cíl, na který je člověk silně vázán, bude dosažen až po čase.²“. Hloubka zátěže a její celkový nepříznivý účinek na chování a jednání frustrovaného člověka závisí na tom, jak silná je vázanost tohoto člověka na cíl.

Příklad z policejní praxe: Policista má být povýšen za případ, který organizoval a za pomocí svých kolegů zvládl perfektně. Partáci mu povýšení přejí a dávají mu najevo, že jsou na něj pyšní. Ještě před povýšením však tento policista udělá chybu z nepozornosti a pracovní postup se zamítá.

Policista je frustrován více, než kdyby ho jeho sociální okolí nepodporovalo. Frustruje ho fakt, že nedostal místo, které by mu finančně i jinak přilepšilo, a zároveň ho mrzí, že zklamal své partáky, kteří mu drželi palce a povýšení mu přáli. Frustrovaná osoba na zátěž reaguje různými způsoby – útokem, nebo u něj vznikne úzkost, případně strach .

Agrese.

Agrese je jedním z přirozených způsobů chování člověka. V psychologickém ohledu představuje velmi složitou problematiku, zahrnující širokou škálu různých jevů. Strážník může agresivně myslet, komunikovat, fantazírovat a snít, nebo také agresivně jednat a to vůči

² Sýkora, M.: *Psychologie ve služební činnosti strážníka, obecní policie a strážného civilní bezpečnostní služby*, Praha, 1997, str. 55

sobě i vůči občanům. Do repertoáru agresivního chování patří sprostomluva, porušení konvence nebo třeba odmítnutí pomoci. V užším slova smyslu se kryje význam agrese s jejím všeobecným chápáním – s fyzickým násilím a útokem.

Pokud strážník disponuje destruktivní agresivitou s touhou někomu ubližovat, je naprosto neslučitelné, aby dál prováděl své povolání. Takový strážník si bude vybíjet svou agresi na náhodných občanech, kteří jsou pro něj (jako pro příslušníka určité moci) snadnou obětí. Takový člověk by se do tohoto oboru vůbec neměl dostat. Zabránit by mu v tom měly přijímací psychotesty, které na tuhle dispozici poukáží. Pokud se agresivita u strážníka objeví až během praxe, mělo by se proti ní včas zakročit.

Úzkost a strach.

Úzkost chápeme buď jako stav aktuální emoce, která vzniká při nereálném ohrožení strážníka, nebo může být znakem osobnosti a projevuje se snadným a častým vznikem úzkostných stavů. Souvisí to spolu, ale není to stejné. Od strachu se úzkost liší svou bezpředmětostí a nekonkrétností. Strach je reálnější. Lze vyjádřit příčinu, která způsobuje strach. Proto bývá také úzkost považována více za patologický jev. V chování se úzkost pozná hlavně v mimice, v pohybovém neklidu, nesoustředěnosti. Pohyby jsou křečovité a je porušena automatizace pohybů. Vzhledem k nejasnosti příčin je zvládnutí úzkosti náročné. Doporučuje se obecně zklidňující režim, spánek a také psychoregulační postupy. Někdy se používají léky, ale rizikem zůstává jejich návykovost. Strach se od úzkosti liší konkrétnější příčinou. Je to emoce, kterou je možno chápat jako obranný mechanismus. Brání strážníka před poškozením. Svým způsobem je strach vrozený a naučený.

Konfliktní situace.

Konflikt může být různě silně zátěžová situace, do které se může strážník dostat při rozhodování mezi dvěma nebo více motivy. Konflikty bývají vnější a vnitřní. Vnější je s vnějším prostředím, vnitřní konflikt mívá strážník sám se sebou.

Oba druhy konfliktů jsou pro strážníky nebezpečné. Vnitřní konflikt především v tom, že pokud se jím zabývá ve služební době (a to je časté - málokdo dokáže přesně oddělit osobní život od toho pracovního), ohrožuje svoji bezpečnost i bezpečnost spoluobčanů. Nebez-

pečí vnějšího konfliktu ve službě je zřejmé. Je jedno, jestli tento konflikt je s nadřízeným, parťákem či s občanem. Konflikty ztěžují práci, narušují psychickou odolnost a pokud dotyčný na konflikt myslí, zapříčiňuje opět snížení své výkonnosti.

Stres.

Původem anglické slovíčko „stress“ si přeložme do češtiny jako zátěž. Tento obecně známý pojem považujeme většinou za negativní, ale pozor! Kromě distresu, který strážníkovi skutečně škodí, existuje ještě eustres, který strážníka naopak pozitivně motivuje. Dávka zdravého stresu nikomu neuškodí, protože vede strážníka k většímu výkonu. Člověk se do stresové situace dostane v okamžiku, kdy nějaké překážka úplně zmaří možnosti dosažení cíle, na který je silně vázán. Pojem „stres“ v původním fyzikálním významu znamenal stav napětí až deformace. **Selye** tímto pojmem označoval nescifickou fyziologickou reakci organismu, probíhající jako „generální adaptační syndrom“.

Stres vzniká při následujících situacích³:

- Vysoká míra požadavků kladených na člověka kombinovaná s malou mírou možností řídit běh dění.
- Přetížení množstvím práce.
- Časový stres.
- Neúměrně velká odpovědnost.
- Nevyjasnění pravomocí.
- Vysilující snaha o kariéru.
- Kontakt s lidmi.
- Nezaměstnanost.

³ Kubiš L.,: *Parťák jako ochránce a rádce a strážník, který jedná konstruktivně při zátěži*, bakalářská práce, Brno, 2006 s.15

1.3 Regulace negativních psychických stavů strážníků MP

Regulace psychických stavů je nezbytná pro uvedení psychického stavu strážníka do pro něj příznivého stavu:

- 1) Odstranění psychoemocionálního napětí.
- 2) Dosažení stavu relaxace.
- 3) Záměna nežádoucích pocitů, normalizace a vyrovnavání psychických stavů a procesů.
- 4) Stimulace pozitivního vnímání sama sebe, obecné upevnění psychiky.
5. Diagnostika náchylnosti ke stresu.

Každodenní práce strážníka přináší i nepříjemné situace, které u nich vyvolávají negativní zážitky a pocity. Když se tyto zážitky kumulují a začínají působit-tlačit na jeho psychiku, vznikají stresové stavy. Jak jsou jednotliví strážníci náchylní na stres a jak se jsou schopni s ním vyrovnat ? To je individuální otázka pro každého z nich, nelze ji zobecnit. Stres není nebezpečným pro organismus, jestli tento najde účelný výstup, kompenzuje se uvolněním, vyvstává jako aktivizující faktor životní činnosti organismu. Příčinami stresového napětí mohou být:

Neustálý spěch, nedostatek spánku, konflikty, nespokojenost sám se sebou, když musíte dělat, co je nutné a ne to, co chcete, když se vám zdá příliš mnoho snů, zvláště, a přitom jste unaveni, když nemáte s kým hovořit o svých problémech.

Uvedené příčiny vyvolávají záporné emoce a vyrovnat se s nimi je velmi těžké. Samozřejmě že nejlepší je odstranit příčinu stresu: vyspat se, odpočinout si, odstranit konflikt. Bohužel práce strážníků většinou nedává možnost vyhnout se situacím, které vyvolávají stres a s ním spojené negativní zážitky. Proto je velmi důležité umění řídit své emoce a je nutno se naučit rozpoznávat emoční stavy⁴.

⁴ Gottsdanker R.: *Základy psychologického experimentu. M, MSU, 1982 s. 155*

Tabulka emočních stavů

	Štěstí	Smutek	Zlost	Strach
Nízká úroveň	Spokojenost	Zármutek	Nespokojenost	Zmatenost
	Svěžest, čilost	Stesk	Podrážděnost	Nerozhodnost
	Oživení	Samota	Hněv	Nedůvěra
	Uspokojení	Trpkost	Napjatost	Bázlivost
	Usmíření			Ostražitost
Střední úroveň	Veselost	Skleslost	Rozčilenost	Zděšení
	Radost	Tíseň	Zlost	Zatíženost
	Nadšení	Smutek	Nepřátelství	Bojácnost
	Radost ze života	Strádání	Agrese	Nepokoj
	Nadšení	Bezmocnost		Rozruch
Vysoká úroveň	Jásot	Útlak	Šílenství	Panika
	Zanícení	Útisk	Zuřivost	Hrůza
	Triumf	Bezvýchodnost	Nenávist	Strnutí
	Extáze	Hoře	Hněv	Děs
		Beznaděj		

1.4 Popis metod a strategických prostředků k řešení konfliktních situací.

Konflikty vždy byly, jsou a budou existovat, jsou neoddělitelnou částí mezilidských vztahů. Možnost vzniku konfliktů existuje ve všech oblastech. Konflikty se rodí na půdě každodenních rozdílů v názorech, rozporů, a střetů různých názorů, potřeb, podnětů, přání, stylů života, nadějí, zájmů a osobnostních zvláštností. Představují vlastně eskalaci každodenního soupeření a kladení odporu v oblasti principiálních nebo emocionálně podmíněných střetů, které narušují osobnostní nebo meziosobnostní klid. Existují nějaké možnosti konstruktivního a úspěšného řešení konfliktů? Je nutno pohlížet na konflikt jako na úkol, který má být řešen.: za prvé určit příčinu konfliktu a poté použít odpovídající techniku řešení konfliktních problémů. Například metoda tvůrčí vizualizace může být použita pro analýzu příčin

konfliktu, metoda mozkového útoku může být užitečná při hledání alternativ, metoda automatického záznamu může být použita pro vysvětlení vlastních reakcí, a ty a nebo jiné možnosti, metoda myšlenkové představy se může pomoci zeptat sama sebe a dostat od vnitřního hlasu radu, co se týče výběru. Nakonec metoda myšlenkové kontroly a technika vůle myšlení může být použita na vývoj vnitřní motivace nebo kontroly s cílem realizace nových řešení. Metody kontroly konfliktní situace může ovládnout každý. Mohou řešit problém prakticky libovolného typu: vnitřní konflikt, s obklopujícími lidmi. Samotný proces se začíná z posouzení konfliktů a jejich určení.

Situace konfliktního působení jako zdroje stresu sociální situace konfliktu, odolnost proti konfliktu jako důležitá schopnost člověka organizovat své vlastní chování, role nácviku asertivního chování v konfliktní situaci.

Jsou pádné důvody považovat vnitrodruhovou agresi za nejvíce vážné nebezpečí, která hrozí lidstvu v současných podmínkách (K.Lorenc)

Doplňkovým zdrojem stresových situací jsou konflikty, které strážníky obklopují v běžné službě. Správné řízení konfliktních situací nejen snižuje pravděpodobnost vzniku negativních emocí a destruktivního vnitřního stavu, ale má i příznivý vliv na zvýšení efektivity vlastní činnosti (konstruktivní řešení konfliktu může sloužit jako zdroj rozvoje.) Neefektivnost chování strážníků v konfliktní situaci se nejčastěji vysvětluje jejich neschopností vybrat správnou strategii chování. Naše představy o konfliktu a vztahu k němu se formují již v dětství pod vlivem rodiny, jejích tradic a jiných prvků sociálního okolního prostředí.

Komplet strategií chování při konfliktu je možné si představit jako následující schéma: jedna osa, která vyjadřuje stupeň vytrvalosti, houževnatosti a druhá starost o vlastní vztahy. Strategie chování v situaci konfliktního působení předpokládají⁵:

Konfrontaci (přímá srážka a použití silových prostředků k vyřešení konfliktů).

⁵ Anastasi A. : *Psychologické testování*. L, LGU, 1982, s.227

- **Zamezení, únik** od konfliktu (ústup od boje, pokus představit situaci tak, jako by konflikt nebyl).
- **Přizpůsobení se** (přiznání porážky, abychom zachránili vztahy- ústupek).
- **Kompromis** (výměna ústupků pro dosažení přijatelného řešení).
- **Spolupráce** (společná činnost k dosažení oboustranného uspokojení zájmů).
- Někdy je však strážník nucen při nedostatku objektivních zdrojů v konfliktních situacích přistoupit k takzvanému **nepřímému tlaku nebo manipulaci**.

Manipulace je úmyslné a skryté pobídnutí jiného člověka k přežívání určitých stavů, k přijetí rozhodnutí a vykonání činností nezbytných k dosažení iniciátorem svých vlastních cílů. Manipulátor vítězí ne silou, ale chytrostí a výdrží. Jeho úkolem je přinutit člověka udělat něco nutného, ale tak, aby se tomuto člověku zdálo, že se sám rozhodl to udělat a rozhodl se tak dobrovolně a nikoliv pod hrozbou potrestání nebo postihu či nátlaku.

Výběr té nebo jiné strategie chování v konfliktní situaci závisí jak od osobních zvláštností člověka, tak od jeho vnitřního stavu a od existence objektivních zdrojů. Důležitou charakteristikou osobnosti strážníka, který se ocitl v situaci konfliktního působení je odolnost proti konfliktu. Tato odolnost se skládá z několika prvků 6):

SLOŽKY ODOLNOSTI PROTI KONFLIKTU

SLOŽKA VŮLE	<p>Schopnost strážníka k vědomé sebekontrolě a řízení sebe sama, svého chování a stavu.</p> <p>Důležitý návyk: Regulace svého emocionálního rozrušení</p> <p>Nezbytné vlastnosti, schopnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tolerance - trpělivost k cizím názorům, nesouhlasu s jinými - sebeovládání - sebekontrola <p>Způsoby: techniky seberegulace</p>
	<p>Schopnost k analýze situace. Netečnost k provokačním činnostem oponenta.</p> <p>Důležitý návyk: analýza situace</p>

SLOŽKA POZNÁVACÍ	<p>Nezbytné vlastnosti, schopnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - umění určit začátek předkonfliktní situace - analýza příčin vzniku konfliktu - umění minimalizovat zkreslení vjemu konfliktní situace, osobnosti oponenta a svého chování - přijetí konstruktivního řešení - schopnost k argumentaci a civilizované polemice v podmínkách sporu. <p>Způsoby: asertivní chování</p>
MOTIVAČNÍ SLOŽKA	<p>Směřování ke společnému hledání cesty řešení rozporů</p> <p>Důležitá schopnost: orientace na spolupráci</p> <p>Nezbytné vlastnosti a schopnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - upjatost na řešení problému - schopnost přehodnocovat hájené zájmy v závislosti od měnící se situace
PSYCHOMOTORICKÁ SLOŽKA	<p>Správnost a jasnost činností v konfliktní situaci</p> <p>Nezbytné vlastnosti, schopnosti, znalosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - umění ovládat své tělo - řízení gestikulací a mimikou - umění kontrolovat pózování, polohu rukou, nohou atd. - ovládání hlasu

Obzvláště ostře reaguje člověk na manipulaci.

Manipulovaný se cítí jako „býk, kterého vedou na jatka“ tiše se nenávidí za to, že souhlasil s tím, s čím souhlasit nechtěl, hlasitě nenávidí toho, kdo vytahoval manipulativní argumenty. Efektivním způsobem, jak odrazit manipulační působení, je využití tzv. asertivní chování.

Asertivní chování je takové chování, které umožňuje neagresivně postát sám za sebe. Je to jistá pozice člověka, který je konstruktivně připraven obhajovat své zájmy.

Etika sebejistého chování - sebejisté chování strážníka je možno považovat za způsob komunikace minimálně postihující zájmy jiných lidí.

Praktické metody řešení konfliktů.

Neschopnost řešit konfliktní situace, pochopit chyby a omyly, mohou způsobit konstantní napětí⁶. Konflikt je signálem, že se stalo něco nevhodného v komunikaci mezi lidmi, nebo tam byly nějaké významné rozdíly v názorech. Mnoho lidí nemá speciální schopnosti, zvládání konfliktů, ale protože se s nimi setkáváme v té či oné podobě každý den, všichni máme nějaké dovednosti. Lidé jsou schopni zvládnout konflikt dobře, ale potřebují vedení a praxi, musí si osvojit, rozvíjet, zlepšit své dovednosti a chování v konfliktních situacích a zvládání konfliktů.

Existuje mnoho způsobů zvládání konfliktů. Mohou být rozděleny do několika skupin, z nichž každá má svou oblast působnosti. Od účinného řízení konfliktu závisí mnohé: velikost disfunkčních důsledků, odstranění nebo zachování příčiny konfliktů, možnosti budoucích konfliktů, atd. K tomu u řízení je principiální výhoda, která mu zabezpečuje strategické vedení v konfliktu a jeho řešení: schopnost vytvářet cíle, metody a techniky pro jejich dosažení, s cílem zajistit jejich provádění, analýzu výsledků.

Praxe ukázala, že tvořily tři směry (cesty), zvládání konfliktů: vyhýbání se, únik od konfliktu, potlačení konfliktů a řádné řízení konfliktu. Každý z výše uvedených směrů je uskutečňován pomocí speciálních metod.

Zvážíme povahu některých metod. Začneme s jedním z nejpobulárnějších způsobů řízení konfliktů - **únik od konfliktu**. Výhodou této metody je, že rozhodnutí tohoto druhu je přijato velmi rychle. Tuto metodu je vhodné používat v následujících případech:

1. Při banalitě problému, z nichž konflikt vzniká.
2. Většího množství důležitých problémů, které je třeba vyřešit.
3. Při potřebě ochlazení planoucí vášně.

⁶ Glas, J., Stanley J.: *Statistické metody v pedagogice a psychologii*. M. SPSU 1976, s.167

4. Při potřebě najít čas pro sběr potřebných informací a únik od přijetí okamžitých kroků, řešení.
5. Účast dalších sil k vyřešení konfliktu.
6. Existence strachu z opačné strany nebo hrozícího konfliktu.
7. Pokud je doba blížícího se konfliktu nevhodná.

Tato metoda by neměla být používána v následujících případech:

- Při řešení důležitého problému souvisejícího s konfliktem.
- Výskyt perspektivy dostatečně dlouhé existence základů daného konfliktu.

Variací metody "odstoupení ,únik od konfliktu" je metoda nečinnosti. Tato metoda je odůvodněná v případě nejistoty, neschopnosti předvídat scénáře a varianty rozvoje událostí .Následky jsou při tom nepředvídatelné.

Další metoda – **ústupek nebo přizpůsobení** . V tomto případě se jedna strana zavazuje dělat ústupky snížením svých vlastních potřeb. Tato metoda se používá v několika případech:

- Když účastník odhaluje, zjišťuje svou chybu.
- Kdy je předmět srážky mnohem důležitější pro druhou stranu, ale ne pro vás.
- Kdy je třeba minimalizovat ztráty, když je jasně lepší druhá strana, a vy prohráváte.
- Když harmonie a stabilita jsou zvláště důležité.

Metoda "skryté akce" se používá v případě potřeby řízení konfliktů, kdy řízení konfliktu potřebuje, z pohledu jedné ze stran ve skrytých prostředcích jeho regulování.

Metoda je aplikována:

- Za souběhu ekonomických, politických, sociálních a psychologických podmínek, které znemožňují otevřený konflikt.
- Při chybějícím přání mít co do činění s otevřeným konfliktem ,ze strachu ze ztráty image.
- Pokud není možné zapojení opačné strany do konfliktu.
- Při nerovnováze sil, při neexistenci parity ve zdrojích střetávajících se stran, což přináší slabé straně zvýšené riziko nebo vyžaduje dodatečné náklady.

V tomto případě použité metody zahrnují jak "gentlemanskou" tak i daleké od nich formy působení na opačnou stranu. Tady jsou i zákulisní jednání, a politika "rozděl a panuj", i

úplatkářství. Časté jsou příklady přímého podvodu, vytváření různých druhů překážek. Může být skrytý nebo otevřený odpor vůči tomuto druhu tajných akcí, provokování aktů sabotáže, šíření negativních nálad a možnost zesílení konfliktu na tomto základě.

Metoda "rychlého řešení " se použije v případech:

- Nedostatku času pro rozhodnutí, přijetí řešení ve vztahu k vzniklým okolnostem.
- Změna jedné z kolizních stran v konfliktu ,její postavení pod vlivem argumentů, strany druhé, nebo v souvislosti se získáním nových informací.
- Pokud obě konfliktní strany se chtějí podílet na hledání lepších opatření nebo řešení.
- Jestli situace konfliktu není ostře v protikladu zájmů obou stran a nevyžaduje pečlivě vypracované a dohodnuté řešení.
- Pochopení, že toto "rychlé" rozhodnutí výrazně snižuje náklady ve srovnání s jinými scénáři konfliktu.

Metoda "kompromis" je takový typ smlouvy, v níž obě strany zaujímají střední postavení v rámci existujících rozporů a pole problémů. Podstatou je – řízení konfliktu prostřednictvím dosažení dohody v rámci přímých jednání mezi oběma stranami. Tato metoda se používá v následujících případech:

- Pokud účelem konfliktu je věc důležitá, ale nestojí to za velké úsilí.
- Jestli zúčastněné strany rovnými silami působí ve vzájemně se vylučujících směrech a mají opačné cíle.
- Pokud existuje možnost dosažení prozatímní dohody o komplexních otázkách.
- Pokud jsou podmínky pro dosažení cílevědomého řešení v podmínkách nedostatku času.
- Pokud existuje cesta ven z konfliktu v prostředí, kdy spolupráce nebo soupeření nedávají úspěchu.
- Pokud obě konfliktní strany věří, že jejich cílů lze nejlépe realizovat prostřednictvím vyjednávání.
- Mají-li strany dostatek času.
- Pokud jsou prostředky omezené.

Tuto metodu není vhodné používat v případech:

- Nereálnosti prvotně zaujaté pozice v důsledku její přehnané velikosti a nafouknutosti.
- Neúčinnosti kompromisu a v případě napadení válčícími stranami přijatých okolností.
- V kompromisním řešení není vítěze ani poraženého.

Výhody této metody řešení konfliktů jsou:

- Identifikování sporných otázek pro obě strany;
- Důraz na vzájemné zájmy;
- použití "objektového" kritéria v průběhu jednání;
- vedení jednání bez urážky důstojnosti obou stran;
- rozpracování vzájemně prospěšných řešení.

Metoda "spolupráce" – znesvářené strany hledají nejlepší varianty řešení konfliktních situací. Používá se v následujících případech:

- S ohledem na nutnost rozvíjet integrační řešení, kdy problémy na obou stranách jsou velmi důležité.
- Pokud jedna strana potřebuje vyjasnit své cíle v tomto konfliktu.
- V případě potřeby zpracování dohody o řešení problémů stran na základě principu konsensu.
- Pokud je dostatek času na hledání alternativy k uspokojování zájmů obou stran.

V tomto případě jsou specifické i samotné akce stran. Mezi ně patří: orientace na řešení problémů, hledání integrovatelných řešení a identifikování situací, které poskytují výhody pro obě strany, přístup ke konfliktům a problémům jako k výzvě.

Hlavním omezením použití této metody jsou spojeny s časovými podmínkami a zavázaností stran. Tato metoda dává výhru oběma znepráteleným stranám.

Metoda "síly", je spojená se snahou oponenta vnutit své řešení protistraně. Často silnější strana má tendenci donutit přijmout svůj názor za každou cenu.

Tato metoda se používá pro následující podmínky:

- Je nutné rychlé, rozhodné opatření, může být za mimořádných okolností.

- Vynucené přijetí nepopulárního rozhodnutí (snížení mezd, zavedení disciplinárního omezení, atd.).
- Přítomnost situace, která má zásadní význam pro organizaci a když silnější strana si uvědomí svou pravdu.
- Je nutno přijmout opatření proti sociálním skupinám s destruktivním typem chování.

Tato metoda zahrnuje používání těchto postupů:

- Vnucení strategií ve výhodné silné straně.
- Použití konkurence.
- Použití moci cestou donucení, nátlaku k získání jednoznačných výsledků.
- Požadavek podřízení.

Při použití této metody poražená strana, nemající schopnost řešit své vlastní problémy, se může uchýlit k různým formám skryté i otevřené konfliktnosti.

Tato metoda je účinná v situacích, kdy vedení má významný vliv na zaměstnance.

Obecná doporučení pro řešení konfliktních situací lze shrnout následovně⁷:

Uznat existenci konfliktu, tj. uznat existenci protichůdných cílů, metod u oponentů, určit samotné účastníky konfliktu. V praxi tyto problémy nelze tak snadno vyřešit, je těžké přiznat a říci nahlas, že jste ve stavu konfliktu na jakémkoliv libovolné téma. Někdy tam byl konflikt dlouho skrytý, lidé trpí, každý si vybírá svou vlastní formu chování a působení na ostatní, ale společná diskuse a východisko ze situace nenastane.

Určit možnost jednání. Poté, co uznává existenci konfliktu a neschopnost jej rychle vyřešit je vhodné se dohodnout o možnosti sjednat a přesně vymežit rozhovory: s nebo bez prostředníka, a kdo může být prostředníkem, a zda vyhovuje oběma stranám konfliktu.

⁷ P. Friess, J. Piaget, : *Experimentální psychologie, Issue 1-5. M, 1975, s.205*

Odsouhlasit proceduru rozhovorů. Zjistěte, kde, kdy a jak má začít jednání, tj. určit načasování, místo, proceduru vyjednávání a dobu zahájení společných aktivit.

Identifikovat okruh otázek, které jsou předmětem konfliktu. Úkolem je přesně určit předmět konfliktu. V této fázi se zpracovávají společné cesty řešení problému, identifikují se pozice stran, je určen bod největší neshody a možné body sblížení pozic. Navrhnout varianty řešení. Konfliktní strany navrhnou několik variant řešení s výpočtem ztrát pro každou variantu, s ohledem na možné následky.

Přijmout odsouhlasené řešení. V důsledku vzájemné diskuse o možných variantách řešení strany mohou dospět ke společnému rozhodnutí, které by měly být předloženy v písemné formě: komuniké, rezoluce, dohoda o spolupráci atd. Někdy v obtížných a citlivých případech mohou být písemné dokumenty vyhotoveny na konci každé fáze jednání.

Realizace přijatého rozhodnutí do praxe. V případech, kdy proces společných akcí končí jen přijetím vysoce detailního a dohodnutého řešení, a pak se nic nestane a nezmění, pak situace může vést k jiným, mnohem závažnějším a vleklým konfliktům. Důvody, které způsobily počáteční konflikt nezmizely, ale jen se zesílily díky nesplněným slibům. O pokračovat další jednání bude mnohem obtížnější. Proto se musí u znepřátelených stran určit, jak organizovat přijaté rozhodnutí do praxe, jaké mají úkoly znepřátelené strany při provádění výsledků jednání .

Doporučení pro chování v konfliktních situacích.

Neúspěch při řešení konfliktní situace, pochopit chyby a mylné odhady, ty mohou způsobit konstantní napětí. Samozřejmě, že by se nemělo zapomínat - konflikt je nutno pochopit a začít ho řídit dříve, než se stane tak silným, že získá destruktivní vlastnosti. Hlavní příčina konfliktu je v tom, že lidé závislí na sobě, každý z nás potřebuje soucit a pochopení, uspořádání a podporu jiného, potřebujeme někoho, s kým se podělit o své názory. Konflikt – signálem toho, že se něco stalo v komunikaci mezi lidmi, nebo se objevily nějaké významné rozdíly.

Mnoho lidí nemá speciální schopnosti zvládnutí konfliktů, ale protože jsme konfrontováni s ním v tom či onom stupni, každý den, my všichni máme nějaké dovednosti. Lidé jsou

schopni zvládnout konflikt dobře, ale i oni potřebují radu a praxi, musí si osvojit, zlepšit své dovednosti a chování v konfliktních situacích a zvládání konfliktů.

Klíčová doporučení psychoprofilaktického chování v konfliktní situaci jsou následovná:

Schopnost rozlišovat prvotní (podstatné) od sekundárního (nepodstatné) . Zdá se, že to, co je jednodušší, ale život ukazuje, že je to poměrně složité. Prakticky nic, kromě intuice, vám nemůže pomoci. Ale pokud si pravidelně analyzujete situaci, motivy svého jednání a zároveň se snažíte pochopit, co vlastně je "otázkou života a smrti", pouze to, jaké máte ambice, a naučit se zbavit nepodstatného, můžete sledovat následující radu: "Nenechte se proto naštvat maličkostmi, kterými by se mělo pohrdnout a na ně zapomenout. Pamatujte si, že život je příliš krátký na to, abychom jej věnovali nesmyslům. Schopnost rozlišovat důležité od nedůležitého by vám měla pomoci najít správnou linii chování v konfliktu.

Vnitřní klid - to je princip přístupu k životu, což nevyklučuje energičnost a aktivitu člověka. Naopak, to vám umožní stát se více aktivní, reagujete na sebemenší podněty, události a problémy, aniž by ztratila sebe-ovládání i v kritických chvílích. Vnitřní pohoda - druh ochrany ve všech nepříjemných životních situacích. To je vnitřní klid, umožňuje osobě zachovat jeho správné formy chování⁸.

Emoční zralost a stabilita - je ve skutečnosti, schopnost a připravenost k důstojným činům ve všech životních situacích.

Znalost míry reakce na události - je to schopnost se zastavit a netlačit, nebo naopak, urychlit události, aby se se situací vyrovnal a byl schopen adekvátně reagovat na ni.

Schopnost přistupovat k problému z různých perspektiv. Je jasné, že jedna a ta samá událost může být hodnocena různě v závislosti od pozice. Například, pokud budeme konflikt sledovat z pozice „já“, bude jedno hodnocení, ale pokud se pokusíte podívat na stejnou

⁸ Krylov A.: *Praktika v obecné a experimentální psychologii.*, LA LSU, 1987s.144

situaci z hlediska svého "protivníka", tak vše se může zdát odlišné. Proto je důležité, aby byl schopen vyhodnotit, porovnat, kombinovat různé pozice.

Přípravenost na všechny eventuality, stejně jako absence (nebo zastavení) podjatých linií umožňují rychle, rychle a adekvátně reagovat na měnící se situaci.

Vnímání reality takové, jak je, a ne takové, jak by ji člověk by rád viděl. Tento princip je úzce spjat s předchozím. Jeho dodržování přispívá k zachování duševní stability, a to i v případech, kdy se všechno zdá, že postrádá vnitřní logiku a smysl.

Touhu vyjít za hranice problematické situace. Zpravidla všechny "neřešitelné" situace, jsou neřešitelné pouze v některých původně uvedených rámcích okolností. Máte-li je považovat pouze za součást globálních, světových problémů, tak pomáhají najít cestu ven z extrémní situace. Neřešitelné situace neexistují

Pozorování – důležitá vlastnost potřebná nejen pro hodnocení okolí, ale i jejich činů. Mnohé nežádoucí reakce, emoce a akce pominou, když se naučíme nestranně nahlížet na sebe. Jestli je člověk schopen objektivně posoudit svá přání, pohnutky, motivy, jako by z venku, je pro něj mnohem jednodušší kontrolovat své chování, a to zejména v kritických situacích.

Předvídání - schopnost nejen porozumět vnitřní logice událostí, ale také vidět perspektivy jejich vývoje. Vědět, "co k čemu přivede " chrání proti chybám a nesprávnému průběhu chování, které zabraňuje vzniku konfliktní situace.

Snaha pochopit ostatní. Pochopení myšlenky a činů ostatních, v některých případech znamená smíření se s nimi, v jiných – správné určení své linie chování. Mnoho nedorozumění v životě prožíváme jen proto, že se neumíme a nebo si nedáme práci vžít se do role druhého, schopnost rozumět (i když nepřijímat), opačný názor pomáhá předvídat chování lidí v dané situaci.

Schopnost získat zkušenosti ze všeho, co se událo, tj., "poučit se z chyb", a to nejen ze svých vlastních, schopnost řešit příčiny minulých chyb a selhání pomáhají nevytvářet nové.

1.5 Předpoklady překonávání strachu strážníků MP

Jak překonat strach, 6 efektivních způsobů:

Strach je přirozená reakce vyzvaná okolím. Člověk se rodí vlastně beze strachu. Strachy vznikají vlastně později jako reakce na různé děje. A zdrojem všech strachů je přesvědčení v tom, že nejsme schopni se vyrovnat se životem a jeho nástrahami. Pro každého člověka je důležité umění vítězit nad strachem, neboť jinak není schopen dosáhnout v životě toho nejmenšího cíle, nemluvě o dosažení svých snů. Existuje mnoho způsobů, jak zvítězit nad strachem ,ale pro informaci je možno uvést pět velmi účinných způsobů jeho překonání.

- **JUST DO IT** (Prostě to udělejte).

Zvykněte si konat, aniž se ohlížíte na strach. Pamatujte si, že strach je obyčejnou reakcí na váš pokus přijmout vám nevlastní činnost.Strach může vzniknout i při pokusu konat proti svému přesvědčení. U každého člověka za dlouhé období se vytváří určitý světový názor a když se pokouší jej změnit, překračuje přes strach a proto musí nad strachem zvítězit.V závislosti od síly určitého přesvědčení může být strach silný nebo slabý. Lidé se nerodí jako úspěšní jedinci. Obvykle nás nevychovávali tak, jak mají vypadat úspěšní lidé,proto, jestli chceme dosáhnout svých cílů a ideálů, musíme se naučit překonávat strach. Je nutno se naučit konat, aniž máme strach. Člověk si musí říci: Mám strach, veliký strach, nicméně, udělám to, do té doby dokud váháte strach vítězí a je silnější.Čím více váháte, tím více zaplňuje Váš mozek, ale jenom jak začnete konat, strach se ztrácí.

- **Vyhodnoťte horší variantu.**

Je možno překonat strach čistě logickou cestou.Když začíná zastrach vznikat ,popřemýšlejte o nejhorší variantě rozvoje událostí v případě, jestli se přece jenom rozhodnete konat, aniž budete brát ohled na Váš strach. I nadále máte strach. Obvykle po vyhodnocení nejhorší varianty rozvoje událostí strach zmizí. Dokonce nejhorší varianta není taková hrozná jako nejistota, neurčitost a sám strach. Jakmile strach získá konkrétní tvář, přestane představovat hrozbu. Nejsilnější zbraň strachu je nejistota. Stanoví se takovým velkým a obrovským, že se zdá, že nepřezijeme to, co se stane v důsledku. Jestli po vyhodnocení nejhorší varianty je nadále strach, tak nejhorší varianta je zřejmě špatná.V této situ-

aci považujte, zda jste nezveličili pravděpodobnost vzniku situace, která vznikne, jestli budete konat „bez ohledu na strach“. Jestli je vyhodnocení dostatečně reálné a strach neustupuje, je nutno se zamyslet, jestli to stojí za to dělat. Vždyť strach nevzniká jenom tak. Strach je obranná reakce. Možná stojí za to ukončit tuto činnost.

- **Přijetí rozhodnutí.**

Ano, právě rozhodnutí vás nutí se sebrat svého ducha a vykonat to, čeho se bojíte. Když se vážně naladíte na to, že to vykonáte, strach zmizí. Strach existuje pouze tam, kde je prázdnota a nejistota. Strach a pochyby jdou ruku v ruce. Jestli zničíte pochyby, nezůstatne pro strach místo. A zde přichází na scénu pomoc rozhodnutí k řešení. Když se rozhodnete něco udělat, pochybnosti se ztrácí. A je to, rozhodnutí bylo přijato, není cesty zpátky. Proč je strach takový silný? Vytváří totiž v rozumu nepříjemné obrázky toho, co se nám nechce, a kde se cítíme nekomfortně. Jakmile jen strach vznikne, člověk v myšlenkách začne probírat obrázky nezdaru a porážky-fiaska. Tyto myšlenky ihned ovlivňují emoce negativním způsobem a právě emoce řídí náš život. Při nestatečně pozitivních emocích ztrácíme rozhodnost konat a v době nečinnosti v sobě upevňujeme vlastní nicotnost. A právě od vaší rozhodnosti záleží, překonáte-li strach nebo ne. Strach koncentruje rozum na negativních stupních okolností, rozhodnutí – řešení vás soustřeďuje na pozitivních. Když se rozhodujete o řešení, koncentrujete se na tom, jak bude dobře, když překonáte strach, jaký bude výsledek a jak se změní váš život na lepší stranu. To vytvoří pozitivní náladu a hlavní je to, že se mozek zaplní pozitivními obrázky a pro strach a pochybnost. Ale zapamatujte si, stačí když vám do hlavy přijde jedna negativní myšlenka, (zvláště myšlenky spojená se strachem), tak se ihned objeví stovky takových myšlenek. Prostě vyzkoušejte takovou metodu. Řekněte si, Nehledě na to, že se bojím, přijímám rozhodnutí to a to. Oči se bojí, ruce dělají.

- **Příprava.**

Víte, čeho se bojíte. To je vaše velké plus. Znamená to, můžete se připravit k tomu, abychom tento strach překonali. Příprava má dvě etapy:

- analýza
- prezentace

Při etapě analýza pečlivě proanalyzujte svůj strach. Odpovězte si na otázky:

- Čeho se bojím?
- Proč se bojím?
- Stojí za to abych se toho bál?
- Má –li tato bázeň racionální základ ?
- Čeho se bojím více: vykonat ten úkon a nebo toho, že nedosáhnu svého cíle?

Zadejte si i jiné otázky, které považujete za důležité. Proanalyzujte svůj strach, jak možno nejpečlivěji. Analýza je první částí tohoto procesu. Strach je emoce a analýza probíhá v logické úrovni. Emoce jsou vždy silnější, než logika. Můžete velmi pečlivě proanalyzovat a pochopit, že váš strach je nesmyslný, nicméně se nadále budete bát.

Nyní přistoupíme k druhé etapě: Presentaci.

Nyní budeme bojovat proti strachu ne logikou, ale emocemi. Presentace není ničím jiným jako vizualizací. Víte, čeho se bojíte, sedněte si klidně a v myšlenkách si promítejte obrázky, jak děláte to, čeho se bojíte. Rozum nerozeznává představené události od reálných. Poté, jak ve svých představách překonáte mnohokrát strach, budete jednodušeji se vyrovnávat s touto situací ve skutečnosti, vždyť na podvědomé úrovni se již upevnil model událostí, když vykonáváte tuto činnost. Metoda samosugesce je velmi silná. Můžete použít i jiné metody autosugesce, ale jsou méně efektivní proti strachu. Nejlepší metoda je – vizualizace. Zjistíte, že po jedné pětiminutové vizualizaci se vám bude mnohem jednodušeji vyrovnávat se strachem. Závěrem je možno konstatovat, že v daném materiálu je poukazováno, že bojíte se strachem, ale ve skutečnosti nikdy nebojíte s ním. Když proti němu totiž bojíte, stává se silnějším a ještě silněji dobývá váš rozum. Když se objevuje, přiznejte si jej. Jestli si řeknete, že se skutečně bojíte, to neznamená, že jste slaboch. Všichni pociťují strach a pouze úspěšní lidé se naučili konat, aniž se na něj dívají. Když si přiznáte, že se bojíte, můžete přepnout myšlenky na něco jiného a odvrátit se od něj. Když bojíte proti němu, odevzdáváte mu energii, a on se stává silnějším. Strach odbouráte pouze tehdy, když jej ignorujete a odpoutáte se na něco jiného.

- **Trénink odvahy.**

Cílem je se naučit překonávat strach, aby nestál v cestě, když chceme přijmout nějaké řešení, nebo se odvážíme udělat nějaký skutek. Snažíme se dosáhnout nepřítomnosti intelektu-

álního strachu. To nám dá možnost myslet jasně, a věc půjde ke konečnému přijetí řešení. První, co je nutno pochopit, že problémem je sám strach, ne objekt strachu. Jestli se bojíme selhání, nemá smysl bojovat proti strachu, starajíc se zmenšit počet množství selhání. Lidé se tak silně bojí strachu, že do nuly svedli veškeré situace, kdy může vzniknout. V počátcích je nutno nejdříve identifikovat strach a pak je nutno začít trénovat odvalu. Je možno si představit, že trénink odvahy je něco podobného jako trénink svalů v posilovně. Zpočátku se používá malé závaží, takové, jaké jedinec může zvednout. Když je tato váha dobře zvládnuta, přidává se další atd. Analogicky je to se strachem. Zpočátku se trénuje proti malému strachu a poté se přechází k velkému strachu. Jako příklad je možno vzít vystoupení strážníka před veřejností, větším počtem lidí. Strážník se bojí vystoupit před větším počtem lidí. Je tedy nutno, aby v počátcích sebral své kolegy a vystoupil před nimi. Pak aby vystoupil před 10 lidmi, pak 20 lidmi atd. Jestli na některé etapě vznikají problémy, strážník se bojí, nebo zapomíná, co má říci, ztrácí se, je nutno trénovat do té doby před touto auditorií., dokud si nezvykne a nezačne se cítit komfortně.

Podstatou vlastně je rozbít strach na malé strachy a poté přejít na velké strachy.

V krátkosti je možno uvedený proces popsat následovně:

- Identifikujte svůj největší strach.
- Rozdělte jej na minimálně 5 menších strachů.
- Začněte překonávat svůj nejmenší (nejlehčí) strach.
- Jestli pocítujete strach i před ním, rozbijte tento strach ještě na několik.
- Krok za krokem překonávejte své strachy.
- Trénujte neustále.

Touto metodou se lze naučit překonávat strach. Jestli se však delší dobu netrénuje, tak později bude nutno začínat trénink z jednoduchých strachů.

- **Zvýšení vlastního sebevědomí.**

Je následující zákonitost: čím větší máte mínění o sobě, tím menší strach prožíváte. Vaše sebevědomí, jako by vás ochraňovalo před strachem. A přitom není důležité, jestli je to adekvátní sebevědomí, nebo lživé, falešné sebevědomí. Proto lidé se zvýšeným lživým

nebo falešným sebevědomím jsou schopni vykonat více, než lidé s adekvátním sebevědomím.

1.6 Prevence profesionální deformace strážníků MP

Profesionální deformace pracovníků MP, její prevence a překonávání.

Profesionální deformace⁹ vzniká v důsledku zkreslení nebo pokřivení osobních vlastností pracovníka MP pod vlivem záporných faktorů činnosti a okolního prostředí. Specifika činnosti strážníka, včetně jeho vstupu do kontaktu s narušiteli zákona a veřejného pořádku, nese v sobě prvky záporného vlivu na jeho osobnost. Jestli strážníkovi chybí dostatečná úroveň psychologické a mravní odolnosti, často se u něj projevuje rozvoj jeho profesionální deformace. A přitom profesionální deformace má negativní vliv na pracovní komunikaci pracovníka a efektivitu jeho služební činnosti.

V psychologické literatuře uvádějí tři skupiny faktorů, které mají vliv a vedou ke vzniku profesionální deformace:

- Faktory podmíněné specifikou činnosti městské policie
- Faktory osobnostních vlastností strážníka
- Faktory sociálně – psychologického charakteru

K faktorům podmíněným specifičností činnosti strážníků MP je možno zařadit:

- Detailní právní úprava činnosti, což vedle pozitivního efektu může přivést ke zbytečné formalizaci činnosti a prvkům byrokracie
- Existence mocenských pravomocí ve vztahu k občanům, což se časem projevuje v jejich zneužití a neodůvodněném použití pracovníky
- Korporativnost činnosti, která může být příčinou vzniku psychologické izolace pracovníků MP a jejich odcizení se od společnosti
- Zvýšená odpovědnost za výsledky své činnosti

⁹ Prof. Stolarenko A : *Aplikovaná právní psychologie, - metodická příručka pro VŠ, M., 2001, s.66*

- Psychická a fyzická přetížení, spojené s nestabilním rozvrhem a plánováním práce, chybějícím volným časem na relaxaci, odpočinek a obnovení ztracených sil
- Extrémnost činnosti (nezbytnost plnění profesionálních úkolů v situacích, které jsou nebezpečné životu i zdraví, riskantní akce, nepředvídatelnost rozvoje událostí, neurčitost informace o činnosti kriminálního prostředí, hrozby ze strany zločinců a narušitelů zákona)
- Pohyb v kriminálním prostředí a plnění služebních úkonů v tomto prostředí může přivést k osvojení strážníkem prvků kriminální subkultury (použití kriminálního žargonu, užití přezdívek a jiných negativních jevů)

K faktorům, odrážejícím zvláštnosti, osobitosti pracovníků MP, patří:

- Neadekvátní úroveň náročnosti a nároků vzhledem k možnostem pracovníka, přemrštěná osobnostní očekávání
- Nedostatečná profesionální příprava
- Specifická vazba mezi některými profesionálně významnými vlastnostmi pracovníka (jako je rozhodnost se sníženou sebekontrolou může přerůst v nadměrné sebevědomí)
- Profesionální zkušenost.
- Profesionální postavení (například vnímání činnosti jiných lidí jako možných narušitelů zákona může přivést k obviňovací deformaci v činnosti, a globální podezřivosti aj.)
- Zvláštnosti sociálně - psychologické dezadaptace osobnosti pracovníků MP, která přivádí k projevům agresivity, sklonu k násilí, hrubosti při jednání s občany aj.
- Změna motivace v činnosti (ztráta zájmu o práci, rozčarování z profese, nespokojenost s výsledky práce aj.)

K faktorům sociálně psychologického charakteru patří:

- Neadekvátní a hrubý styl jednání velitele s podřízenými
- Nepříznivý vliv nejbližšího sociálního prostředí vně služby (například vliv rodiny, přátel aj.)

- Nízké společenské hodnocení činnosti MP, což časem vede k bezvýhodnosti v činnosti pracovníků MP, ke vzniku profesinonální bezmocnosti a slabosti, nedůvěře v nezbytnosti své profese.

Takovým způsobem, profesionální deformace se rozvíjí pod vlivem faktorů, které se vztahují k vnějšímu prostředí oblasti činnosti (komunikace s kriminálně závadovými osobami, řešení úkolů spojených s použitím preventivních metod ve vztahu k těmto osobám s cílem zamezit jim v páchání trestné činnosti a narušování zákona.) a také faktorů uvnitř systémového působení (vztahy s velitelem, s kolegy, společné plnění služebních úkolů atd.)

Základní projevy profesionální deformace strážníků.

První skupina projevů je spojena s deformací individuální profesionální koncepce pracovníka a objevem v její struktuře tvrdých, pevně stanovených stereotypů, odrážejících nesprávné vnímání organizace sama sebe v její struktuře.

Výzkum umožnil odhalit šest podobných stereotypů:

1. Stereotyp „velitel musí být tvrdým, přísným a důrazným, houževnatým, vytrvalým“ mění strukturu řídicího působení, převádějíce jej na režim hrozeb potrestáním za přešůpek, příkazová komunikace.
2. Stereotyp „velitel má vždy pravdu“ má záporný vliv na samostatnost řešení a úsudky pracovníka, formuje neiniciativní přístup k práci, očekávání příkazů a nařízení ze strany vedení.
3. Stereotyp dogmatického plnění rozkazů vyvolává situaci k bezmyšlenkovitému plnění libovolného příkazu velitele, často přivádí k vnitřně-osobnostním konfliktům, jestli existuje osobní názor o nezbytnosti jednat jinak.
4. Stereotyp „malého člověka“ vede ke snížení profesionálního sebehodnocení, projevům konformismu a neexistenci vlastních úsudků k tomu či jinému služebnímu problému či služební otázce.
5. Stereotyp „optimálního“, chování se často chová jako mechanismus přizpůsobivého chování k určitým služebním situacím a konkrétním profesionálním činnostem. Tak, výhružné a agresivní chování se bere jako optimální při získání výpovědi od podezřelého atd.

6. Stereotyp „nalezení viníka“ ospravedlňuje všechny úkony provedené s cílem nalezení vinníka, jeho potrestání atd. Přitom práce na odhalení opravdových a skutečných příčin neefektivnosti činnosti odchází mimo pole pozornosti a její nedostatky se neodhalují.

Projevy profesionální deformace mají často místo jak ve vnějším prostředí činnosti, vzájemném působení s objektem činnosti (delikvent) a jinými občany, tak i ve vnitřním systému komunikace, společném plnění služebních úkolů s jinými pracovníky, kontaktech s velitelem. Ve vnějším prostředí je možno uvést následující projevy profesionální deformace strážníků MP:

- Víra a později sebevědomí ve vlastní neomylnost při řešení profesionálních úkolů, nadměrná sebedůvěra a přehnané sebehodnocení.
- Existence nastavení na „obviňovací směr“ ve vztahu k jiným lidem, nadměrná podezřavost, hrubé chyby v hodnocení a vnímání jiných lidí, jejich činnosti a skutků.
- Právní nihilismus, který se projevuje v opovrženlivém vztahu k požadavkům zákona, ignorování požadavků zákona, a libovolném výkladu zákona a prováděcích vyhlášek.
- Právní rigoróznost, která vyjadřuje zjevné nastavení na zvýšení trestu, využití ve vztahu k delikventovi daleko větší trestní sazby, bez ohledu na zvláštnosti jeho osobnosti, a k situaci vedoucí k porušení zákona.
- Stereotyp uzavřenosti, snaha ke zbytečnému utajování, přidání své práci imaginárního významu, tendence k nadměrné kontrole.
- Přenášení své služební role, profesionálních návyků, a nastavení do mimoslužebních vztahů
- Osvojení prvků kriminální subkultury (zločineckého žargonu, způsobu chování, vztah k jinému člověku a jiné.) a jejich použití při své činnosti
- Zjednodušení pracovní komunikace, které se projevuje snížením etiky a kultury komunikace s občany, využíváním tykání, použitím výrazů, které jsou urážlivé pro jiné lidi.
- Existence situace na použití pouze mocenských metod působení na delikventa a jiné občany, ignorování metod psychologického vlivu, dosažení shody, vyřešení konfliktu na základě verbálního působení

- Pedantství, zbytečný formalismus v práci a zdržování otázek o přijetí konkrétních řešení v rámci svých kompetencí.

V zaměření na vnitřní systém, v komunikaci s velitelem a kolegy, jsou možné následující projevy profesionální deformace:

- Ztráta iniciativy v práci, vyjadřující se v orientaci pouze na plnění rozkazů a nařízení velitele a opomenutí svých osobních pracovních povinností a odpovědnosti.
- Nastavení na prioritu probíhajícího procesu činnosti, plnění aktuálních úkolů, mimo spojení s dosažením konečných výsledků činnosti, imitace aktivní činnosti.
- Přehodnocení starých, navykých metod práce a nedocenění skutečnosti zavedení nových metod činnosti, inovací
- Nastavení na zdokonalení formalizovaných, dokumentálně vyřízených profesionálních úkonů při nedostatečně udělené pozornosti k člověku, profesionální egoismus (egocentrismus), často blokující efektivní vzájemnou spolupráci různých pracovních týmů MP a snižující výslednost společné činnosti.

Často jsou projevy profesionální deformace důsledkem obrácení se pracovníka k neadekvátním obranným mechanismům ve své činnosti: racionalizaci (vysvětlení svých nezákonných kroků zájmem odhalení a vyšetřování zločinu) urážky (například slovní urážky zadrženého) záměny (například dosažení lživého pocitu o svém profesionálním významu, hodnotě, důležitosti na úkor vnějších příznaků činnosti.) izolace (snížení kontaktů s lidmi vně rámce svého policejního systému, zúžení komunikativních styků).

Prevence a překonání profesionální deformace strážníků MP.

Prevence profesionální deformace zahrnuje souhrn předběžných opatření¹⁰, zaměřených na snížení pravděpodobnosti rozvoje a předpokladů projevů profesionální deformace. Jedním z úkolů takové prevence je blokování a tlumení třech skupin výše uvedených faktorů, které přispívají k rozvoji profesionální deformace.

Práce na prevenci profesionální deformace zahrnuje opatření psychologického tak i nep psychologického organizačně- řídicího, výchovného charakteru.

- K osobním a zvláštním úkolům, řešeným v procesu profilaxe profesionální deformace pracovníkům MP, je možno zařadit:
- Vytvoření u strážníků profesionální imunity a vysoké kultury v práci
- Rozvoj mravně-psychologické stability a pracovní orientace u všech pracovníků MP
- Formování u strážníků zavedení dodržování práce dle kodexu profesionální cti.
- Zdokonalování metod a stylů řízení personálu
- Formování optimálního morálně - psychologického klimatu v kolektivech strážníků MP

1.7 Psychologie disciplíny strážníka MP

Městská policie je jednou z částí organizací státního systému, jejich pracovníci se nacházejí ve státní službě a jako důsledek toho je, že podléhají požadavkům státní disciplíny. Obvykle za státní disciplínu považují zákonem ustanovený postup činností, předpokládající odpovědné a usilovné plnění služebních povinností každým pracovníkem a dodržování při tom určitých pravidel a požadavků služebního chování.

U městské policie se jedná o dodržení služební disciplíny. Služební disciplína má společné rysy s jinými druhy státní disciplíny, ale má i určitou specifiku.

¹⁰ Campbell, D.: *Modely experimentů v sociální psychologii a aplikovaném výzkumu*. M, MSU 1980, s.108

Jelikož represivní orgány prezentují vlastně v podstatě ozbrojenou organizaci, tak pro personál je stanovena disciplína podobná vojenské disciplíně. Tato služební disciplína vyžaduje přesné plnění rozkazu - příkazu velitele, všestranná podpora jím při zabezpečení stanoveného pořádku, přerušeni zjištěných nezákonných činností, osobní odpovědnost nejen za své chování ale i za stav disciplíny v profesionálním kolektivu. Život a činnost mužstva – zaměstnanců policie, je určován zákony, nařízeními a příkazem velitele. Příkaz velitele musí být vykonán bezpodmínečně, přesně a včas. A velitel také nese plnou odpovědnost za stav disciplíny svých podřízených. Služební disciplína zavazuje velitele vychovávat podřízené v duchu dodržování zákonů, nařízení, vyhlášek, rozvíjet a udržovat u nich vztah ke služebním povinnostem, cti a profesionální důstojnosti.

Praxe ukazuje, že zabezpečení vysoké úrovně disciplíny u strážníků městské policie, není možné bez ohledu na psychologické zvláštnosti jejích pracovníků a profesionálních kolektivů. Disciplinované chování závisí od orientace osobnosti, morálně-psychologických vlastností, zvláštností charakteru, temperamentu, schopností pracovníka.

Na úroveň disciplíny mají rovněž vliv různé sociálně – psychologické jevy v profesionálním kolektivu: společenské mínění, vnitřněkolektivní normy chování, sociálně-psychologické klima a spokojenost pracovníků, čínorodost kolektivu, styl a metody vedení. Disciplinární vliv a a disciplinární praxe celkově musí zahrnovat také zvláštnosti profesionální komunikace, profesionální etiky, úrovně nároků a sebehodnocení každého pracovníka.

Psychologie zabezpečení vysoké úrovně disciplinovanosti pracovníků městské policie.

Pro určení toho, jaký je stupeň rozvoje u strážníka vlastnosti jako je disciplinovanost, jsou používána následující kritéria:

- Úroveň profesionálního mistrovství, které odráží systém znalostí návyků a dovedností, získané při vzdělávacím procesu a během praktické práce (zkušenost).
- Snaživost a úsilí, projevované v profesionálně služební činnosti jako stupeň úsilí potencionálních možností (bez vztahu k úspěchům a neúspěchům).
- Výsledky činnosti (úspěchy a nezdary).
- Společenská aktivita, která zahrnuje poskytnutí pomoci veliteli při upevnění disciplíny zákonnosti cestou kladného vlivu na kolegy v pracovním kolektivu.

- Charakter a množství činů a prohřešků včetně těch, za které nebyly uděleny pochvaly nebo pokárání.

V určité míře disciplína policisty závisí od jeho motivů a stupně jejich uvědomování. Rozlišují tři úrovně uvědomělosti motivů: vyšší – když si pracovník přesně uvědomuje cíle a motivy svého chování, střední- když jsou pracovníkovi zřejmé pouze obecné rysy svých myšlenek a chování, pobízející k činu (nebo prohřešku), nízký-když si motivy svého chování člověk zcela neuvědomuje. Činy, motivy které si lidé neuvědomují, mají různou příčinu. Příčinou takových činů může být nadměrné emocionální napětí, stres, vyčerpání, přepracování, sklon k negativním vlivům (požívání alkoholu, psychotropních látek) a jiné. Avšak neuvědomění si motivu činu nelze spojovat s nepřiznáním si jeho opravdového motivu, který se projevuje jako svérázná psychologická ochrana, která spočívá v pokusu pracovníka vyloučit méně přitažlivý (v profesionálně-morálním vztahu) motiv a připsat svým činům vznešené pohnutky.

K počtu základních motivů, které mají vliv na pracovníka a jeho disciplinovanost, patří následující motivy:

- Pracovní,vyjadřující vztah ke služební činnosti a plnění profesionálně-slужebním úkolům.
- Kolektivistické, charakterizující stupeň podnětu, pohnutky pracovníka ke svému nejbližšímu okolí, přijatým normám, i tradicím chování.
- Úrovně profesionálních úspěchů, ukazující stupeň vlivu úspěchů profesionální činnosti na další chování pracovníka.
- Úroveň nároků, vyjadřující zvláštnosti vzniklého profesionálního sebehodnocení a ve spojení s ním určení cílů a nesnází, potíží vykonávaných profesionálních úkolů.
- Vyvarování se potrestání za porušení disciplíny.

U pracovníků MP je nutno vybudovat pozitivní motivaci k činnosti, umožňující překonávat prvky nedisciplinovanosti, náchylnosti k disciplinárním přečinům a porušení zákona. Nedisciplinované chování se projevuje:

- V náklonnosti k hádkám a hodnocením nařízení velitele, porušení stanoveného pořádku služebních vztahů, vyjádření nespokojenosti.

- V nedisciplinovanosti, projevech nedostatečného úsilí k plnění služebních povinností.
- V podnětech k samočinným akcím, zakázaným stanovenými pravidly průběhu služby v orgánech MP.

Úroveň disciplíny v profesionálním kolektivu samozřejmě závisí od disciplinovanosti každého jeho pracovníka, ale nesvádí se pouze k tomu. Takové faktory jako psychologická kompatibilita a stupeň soudržnosti členů kolektivu, stupeň organizační a profesionální připravenosti ke společné práci, úrovně a kvalita oficiálních i neoficiálních vzájemných vztahů a jiné podstatně ovlivňují úroveň disciplíny v kolektivu.

K počtu kritérií, které oceňují úroveň disciplíny ve služebním kolektivu patří:

- Stupeň důležitosti disciplinárních přestupků (s ohledem na vyhodnocení jejich následků).
- Sociometrické postavení narušitelů disciplíny v kolektivu, tzn.: postavení v neformální struktuře vztahů členů kolektivu.
- Rozšiřitelnost tendencí k disciplinárním přestupkům (poměr pracovníků, kteří neporušili disciplínu k počtu pracovníků, kteří porušili disciplínu).
- Opakovatelnost stejných disciplinárních přestupků.
- Dynamika změny množství disciplinárních přestupků.

Důležitý význam pro udržení vysoké úrovně disciplíny v kolektivu má evidence vybudovaných formálních (oficiálních) a neformálních (neoficiálních) vzájemných vztahů¹¹. V neoficiální struktuře vznikají přátelské mikroskupiny, objevují se formální lídři, kteří projevují značný vliv na životní činnost kolektivu. Sblížení formální a neformální struktury dle jejich nasměrování, hodnotovým orientacím, normám atd může přispívat ke zlepšení disciplíny a organizovanosti v práci. Jestliže například orientace neformálních přátelských skupin a jiných nesou negativní charakter např. prázdné provádění volného času, opilství, odklon od plnění složitých profesionálně-služebních úkolů. Takové „skupinové standarty“ chování mohou přivést k ráznému snížení disciplinovanosti celého kolektivu.

¹¹ Bodalev A., Stolín B. : *Obecná psychodiagnostika, M., MGU, 1987, s.189*

Výzkumy ukazují, že úroveň disciplíny profesionálního kolektivu je spojena se společenským míněním a převládajících v něm náladách. Přes kolektivní mínění osobnosti každého pracovníka se předkládá určitý systém požadavků, uskutečňuje se kontrola jeho chování a hodnocení jeho činnosti. Takovým způsobem mínění vykonává normativní a motivační funkci v oblasti podpory služební disciplíny.

Psychologie disciplinární praxe v MP.

V činnosti velitelů MP směřující k vysoké úrovni organizovanosti a disciplinovanosti personálu, hraje důležitou roli disciplinární praxe. Tato dosahuje svého účelu pouze tehdy, jestli je vykonávána správně, využívá různorodé prostředky vlivu na mužstvo a bere se ohled na psychologické zvláštnosti podřízených. Efektivní disciplinární praxe je spojena s uměním velitele vyžadovat od podřízených odůvodněné a opodstatněné požadavky, spravedlivě využívat odměny za úspěchy v práci a vyslovovat potrestání za disciplinární přestupky. To umožňuje především předcházet disciplinárním přestupkům a porušení zákona v průběhu služební činnosti, ale i odůvodněné využití pochval a trestů velitelem.

Použití konkrétního druhu disciplinárního působení (odměny nebo trestu) je spojeno s následujícími psychologickými důvody:

- S individualizací disciplinárního působení s ohledem na psychologické vlastnosti pracovníka, jeho zkušenosti, předešlých úspěchů, zásluh aj.
- S přísným výběrem způsobu jednání v závislosti od charakteru činu, za který se uděluje pochvala nebo trest.
- Z úvahy o očekávání konkrétními pracovníky výběru určité formy disciplinárního působení.
- S nárůstem intenzivity disciplinárního působení s ohledem na výsledky činnosti a chování podřízeného (v dřívějších dobách dosažených úspěchů či neúspěchů, vykonaných skutků, stupeň svědomitosti v plnění služebních povinností)
- Se zveřejněním vyhlášení o pochvalách, odměnách, trestech a pokutách.

1.8 Shrnutí ke kapitole první

Psychologická (morálně- psychologická) příprava pracovníků MP je zaměřena na:

- Formování a rozvoj u pracovníků patriotických a morálních základů čestné a odpovědné služby.
- Speciální motivace mužstva na obětavé jednání při řešení odpovědných úkolů, pochopení faktu, že stát potřebuje jejich nezbytné řešení.
- Formování návyků laskavého a přívětivého vztahu k obyvatelstvu, úcty k národní i etnické kultuře, rozvoj schopností a dovedností navazovat psychologický kontakt.
- Formování hodnotové orientace na především právní a ne silový přístup k řešení služebních úkolů, na použití zbraně pouze v zákonných případech.
- Formování psychologické stability, schopností úspěšně konat v podmínkách emocionálního napětí, rozvoje schopnosti ovládat sama sebe a nedovolovat zkratová jednání.
- Rozvoj profesionálně-psychologických hodnot, nezbytných k úspěšné činnosti v napjaté a nebezpečné činnosti: bdělost, mobilizovanost, operativnost a přesnost myšlení, intuice, ale také smělost, cílevědomost, aktivita, důraznost, houževnatost a vytrvalost .
- Rozvoj sociálně-psychologických schopností a dovedností a návyků: psychologické analýzy situace, psychologického pozorování, umění vést ústní jednání a dokázat mít psychologický vliv na delikventy.

Psychologická práce v extrémních situacích řeší následující úkoly:

- Provedení kontroly dynamiky psychických stavů pracovníka.
- Odhalení faktorů, které negativně ovlivňují psychický stav pracovníků, přijetí opatření k jejich odstranění a prevenci.
- Poskytnutí psychologické podpory a provedení psychokorekčních opatření.
- Provedené psychologické expertízy a vyhlášení závěru o vhodnosti odvolání (evakuace) pracovníka s ohledem na jejich morálně – psychologický stav.
- Analýzy vzájemných vztahů v kolektivu, prevence a řešení konfliktů.

2 SOCIÁLNĚ – PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVENOST STRÁŽNÍKA MĚSTSKÉ POLICIE

2.1 Podstata sociálně – psychologické připravenosti (SPP) strážníka

Cílem sociálně - psychologické přípravy strážníků MP je vytvoření schopnosti konat profesionálně, gramotně, přesně, zřetelně s vysokou způsobilostí pracovat za různých podmínek služební činnosti. Operativně-služební práce vyžaduje od strážníků zvláštní požadavky k osobnostním vlastnostem, v první řadě k pracovní a služebně nejdůležitějším. Zvláštnosti této činnosti vyžadují emocionálně-volní stabilitu, vybudování psychologické stability při výskytu stresových faktorů.

Základní úkoly psychologické přípravy se zakládají na tom, aby:

- Zvýšily psychologickou stabilitu policistů proti působení stres – faktorů a jejich sloučení, typických pro práci strážníka. Psychologická připravenost je komplexní složkou mistrovství policistů. Je to směs zformovaných a rozvinutých psychologických charakteristik strážníka, odpovídajících specifickým a důležitým psychologickým zvláštnostem operativně služební činnosti a jeví se jako jeden z nezbytných předpokladů jejího uskutečnění.
- Profesionálně -psychologická orientovanost a citlivost policisty (snaha, zájem a umění porozumět psychologickým aspektům situací a lidí, se kterými přichází služebně do styku, a umění pochopit je.)
- Připravenost strážníka dle psychologických aspektů k efektivnosti profesionální práce a taktiky, projevující se v pochopení psychologických podmínek efektivnosti profesionální činnosti a v umění zabezpečovat jejich vytvoření. Gramotném využití psychologických prostředků realizace služebních úkolů řečových i neřečových, v gramotném využití celého komplexu psychologických prostředků a přístupů, zabezpečujících větší efektivnost řešení služebních úkolů.
- Psychologické stability (je vyjadřována schopností strážníka jednat klidně a přesvědčivě v psychologicky složitých, emočně napjatých, nebezpečných a odpovědných situacích.)

Psychologická připravenost podstatně zvyšuje profesionální mistrovství strážníka. Vědecké údaje a pozitivní zkušenost, která je k dispozici poukazují na nezbytnost zavedení speciál-

ních úkolů, forem a metod cílevědomého zvyšování psychologické přípravy v systému profesionálního vzdělávání. Psychologická příprava nyní je důležitým druhem profesionální přípravy u MP. Kvalita mužstva je určena stupněm jeho profesionality, morálně-psychologickou úrovní, fyzickou přípravou a disciplinovaností.

Psychologická příprava strážníků MP je speciálně organizovaný a cílevědomý proces působení na pracovníky MP s cílem formovat, rozvíjet a aktivizovat u nich nezbytných vlastností, podmiňujících úspěšné, efektivní plnění operativně služebních úkolů.

Samotná psychologická příprava je podmíněna zvláštnostmi služební činnosti strážníků. V souvislosti s tím je nutno, aby se obsah psychologické přípravy věnoval přesně vyjádřeným profesionálním směrům.

K psychologické přípravě mužstva je možno zařadit následující úkoly¹²:

- Formování psychologické připravenosti k boji se zločinem a nezákonným jednáním.
- Rozvoj psychologické orientace na různé aspekty specifické, operativně - služební činnosti .
- Formování a rozvoj profesionálně významných poznávacích kvalit
- Zdokonalování a rozvoj návyků a zdatností ke stanovení a vybudování psychologického kontaktu s různými kategoriemi občanů.
- Formování návyků a zvyklostí chování v různých společenských rolích v různých situacích operativně – služební činnosti.
- Zdokonalování dovedností používat psychologicko-pedagogické postupy činnosti ve složitých, konfliktních situacích komunikace s občany.
- Formování psychologické stability a dovednosti se ovládat v napjatých situacích operativně – služební činnosti.
- Rozvoj pozitivních emocionálně – volních kvalit osobnosti, výuka mužstva k použití seberegulace, sebeovládání.
- Příprava k psychickým přetížením v práci.

¹² Robert L. Solso, Homer H. Johnson, Kimberly M. Beal: *Experimentální psychologie. Praktický kurz. M, LGU 2002.,s.87*

Formování psychologické přípravy strážníka.

Hlavní je formování profesionální orientace a rozvoj trvanlivých a pevných profesionálních zájmů k pracovní činnosti.

To rovněž předpokládá vybudování u strážníků netolerance k narušení zákona jakéhokoliv druhu, pevnému návyku k bezpodmínečnému dodržování zákona a vyhlášek města, výrazného vědomí pravdy, spravedlnosti a zákonnosti.

Rozvoj psychologického směřování v různých aspektech specifické operativně-pátrací činnosti předpokládá obeznámení strážníků se základy psychologie, vytvoření návyků a zvyklostí respektovat a brát ohled na psychologii lidí a skupin ve své práci.

Zdokonalování dovedností využití psychologicko-pedagogických způsobů jednání a chování ve složitých, konfliktních situacích jednání s občany.

Konfliktní situace při jednání s občany jsou nejvíce typickými v činnosti strážníků. Proto je velmi důležité vytvoření schopnosti u pracovníků MP neutralizovat konfliktní situaci a trénování způsobů, jak řešit konflikty. Efektivnost činnosti strážníků závisí i od obratného využití psycho-pedagogických metod vlivu na lidi, takových, jaké jsou: přesvědčování, vnuknutí, sugesce, donucení, stimulace. U strážníků se musí vytvářet i návyky využití různých taktických postupů v situaci konfliktního chování, konkrétně využití konfliktní situace k operativním cílům.

Formování psychologické stability a umění ovládat se v napjatých situacích operativně služební činnosti.

V běžné praxi jsou strážníci pod vlivem mnohých nepříznivých psychologických podmínek, které mohou nepříznivě ovlivňovat jejich kvalitu profesionální práce. A proto psychologická stabilita se považuje za jeden z nejvýznamějších ukazatelů psychologické připravenosti, která se projevuje ve schopnosti pracovníků nepodléhat vlivu negativních okolností. Zde je důležité vytvoření znalostí a návyků předvídat tyto těžkosti a problémy při řešení služebních úkolů. Vytváření psychologické odolnosti a stability napomáhá k větší trénovanosti policistů k plnění profesionálních úkolů za podmínek maximálních psychologických problémů, čehož může být dosaženo cestou modelování napětí v procesu tréninku a praktických cvičení.

Rozvoj kladných emocionálně-volních vlastností osobnosti, výuka strážníků využití seberegulace, sebeovládání. Vytváření psychologické stability a umění se ovládat v napjatých situacích předpokládá vybudování u strážníků určitých emocionálně-volních vlastností osobnosti a to hlavně takových, jako jsou: odpovědnost, odolnost k nezdarům, náklonnost k riskování sebeovládání, výdrž atd. Pracovník musí ovládat prvky sebekontroly chování, musí řídit své jednání a emoce. V průběhu výuky a tréninků musí strážníci zvládnout způsob seberegulace, odstranění nervového napětí, aktivizace vnitřních zdrojů ke splnění obdrženého úkolu .

Formování aktivity vlastní vůle a obratnosti v činnosti vlastní vůle. V praxi se strážníci setkávají s různými těžkostmi, překážkami, které ztěžují kvalitní splnění zadaných úkolů a časem i znemožňují zdárné dosažení zadaného cíle. V těchto situacích je třeba projevovat vlastní aktivitu vůle, podněcující je k překonání těchto problémů a překážek. Rozvoji návyků volních činností je nápomocno zařazení do procesu výuky určitých prvků, překážek, které brání realizaci stanoveného úkolu. Zkušenost aktivity vůle získaná v průběhu takových tréninků bude mít pozitivní vliv na vůli a kvalitu vůle osobnosti.

Příprava k psychickému přetěžování v práci. V činnosti MP na její členy působí různé faktory, které často nesou stresující charakter, přivádějí k nadměrnému zatěžování a přetěžování nervového systému. A to se v první řadě odráží na efektivnosti práce. Proto je nezbytné, aby byli pracovníci MP seznámeni se základními zákonitostmi průběhu těchto procesů a postupy (přesněji postupy psychoregulačních tréninků), které umožňují za krátkou dobu obnovit pracovní schopnost a snížit a odstranit zbytečné psychické napětí.

2.2 Struktura a metody SPP strážníka MP

Metody profesionálně - psychologického tréninku a principy jejich organizace.

Základním prvkem, nosníkem, určujícím specifiku psychologické přípravy pracovníků, jsou metody jejich provedení. Máme na mysli postupy, pomocí kterých se rozvíjí a dosahuje nezbytná úroveň psychologické přípravy, umožňující plnit efektivně služební úkoly.

Pro provedení psychologického tréninku se využívají následující základní metody profesionálně psychologického tréninku:

- Trénink poznávacích schopností.

- Komunikační trénink.
- Trénink rolí v praktických služebních situacích.
- Psychoregulační trénink.
- Psychotechnické hry.

Metody profesionálně – psychologického tréninku umožňují efektivně utvářet a rozvíjet nezbytné vlastnosti strážníků, jejich návyky, dovednosti. K tréninkům poznávacích schopností patří tréninky k rozvoji profesionální paměti, profesionálního pozorování, ostražitosti a k hromadění zkušeností profesionálního vnímání, tréninku k rozvoji profesionální citlivosti.

Komunikativní trénink je určen k získání návyků, k vybudování psychologického kontaktu a důvěrných vztahů, uskutečnění psychologického vlivu na osoby představující operativní zájem. V průběhu služební činnosti musí pracovníci MP hrát různé role. Umění se přetvářovat, skrývat a motivovat své chování, umění se mistrně zařadit do kolektivu, představující sféru operativního zájmu – a to jsou nezbytné prvky profesionálního mistrovství a zde význačnou roli hraje trénink rolí, které bude pracovník MP vykonávat. Nácvič rolí se uskutečňuje cestou gymnastiky rolí – speciálních cvičení s přidělením řeči nebo neverbálním vnějších výrazových faktorů, odpovídajících dané roli, rozvoj schopnosti improvizace při použití těchto prostředků. Pro zvládnutí tréninků samoregulace emocionálně-volních procesů se využívají psychoregulační tréninky. Tyto tréninky jsou směřovány na zvládnutí využití nejjednodušších metod seberegulací umožňujících regulovat emoční stavy osob, odstraňovat přebytečné napětí, vytvářet určitou kladnou náladu při práci pracovníka. Do této skupiny patří i autogenní trénink a zvládnutí postupů samoregulace vůle.

Psychotechnické hry – jsou efektivní metodou využívanou pro vytváření vlastností prostředky herního chování. Psychotechnické hry předpokládají vykonávání určitých rolí, vzájemného působení a činností, na základě kterých se odehrávají situace, psychologicky blízké k reálným, které se vyskytují ve skutečnosti.

Mezi metody psychologické přípravy je možno zařadit metodu psychologické analýzy a řešení praktických zadání, prostřednictvím kterých je vidět reálné prověření úrovně profesionálně psychologické přípravy mužstva. Řešení praktických situací umožňuje pracovníkům použít získané praktické znalosti, návyky a dovednosti ve služební činnosti. Složitost a odpovědnost úkolů a také obsah a cesty uskutečnění profesionálně psychologického tréninku staví vysoké požadavky organizaci a metodice jeho provedení.

Při uskutečňování profesionálně- psychologického tréninku je nutno se řídit určitými principy jeho organizace. Jako obecné principy je možno uvést následující:

- Vědecké opodstatnění a účelnost tréninku.
- Profesionální směřování tréninku.
- Systematičnost a postupnost jeho provedení.
- Uvědomělost a aktivita vzdělávaných.
- Dostupnost přípravy.

Vědecká opodstaněnost a účelnost využívaného komplexu prostředků a metod profesionálně-psychologického tréninku je určována nezbytností hluboce a přesně chápat jeho psychologické podrobnosti a respektovat právní psychologii a pedagogiku.

Profesionální směřování tréninku je vyjádřeno v maximální konkretizaci úkolů, a obsahu přípravy, vycházejíce z profesionální práce strážníků a psychologických těžkostí, které prožívají. Je nutno vybrat s ohledem na to i výuková zadání, metody, objekty, imitovat podmínky i konání.

Systematičnost a posloupnost provedení profesionálně-psychologického tréninku se skládá z přísné logické vazby průběhu psychologické přípravy, kdy nové znalosti, zvyky a dovednosti jsou získávány na základě předešlých, a předešlé vyžadují dalšího rozvoje. Je nezbytné jít od jednoduchému ke složitému, od zpracovaného k nezpracovanému, vytvářet vždy silně těžkosti, problémy s ohledem na vzdělanost trénovaného a těch výsledků, které byly dosaženy při předešlé výuce. Je požadováno, aby na uvedené výuce složitost úkolů trochu přesahovala předcházející. Jestli trénovaný úkol nezvládá, je nutno jej ulehčit – snížit složitost úkolu.

Složitosti a těžkosti po dobu tréninku mobilizují možnosti vyučovaných, proces výuky se zrychluje, rostou i výsledky. Jestli jsou úkoly jednoduché, tak zájem o trénink padá a rychlost výuky padá.

Princip uvědomělosti a aktivity vyučovaných spočívá v zabezpečení uvědomělé práce pracovníků MP na svém sebezdokonalování, aktivizaci jejich poznávací činnosti, formování stabilního zájmu o vyučování psychologické přípravy. Přitom se zvětšuje tempo a úroveň zvládnutí situace a efektivnost výkonu v praxi.

Princip dostupnosti přípravy vyžaduje provádět a organizovat psychologickou přípravu tak, aby pracovníci mohli vědomě zvládnout znalosti, požadované návyky a dovednosti při určitém napětí svých intelektuálních a fyzických sil.

Jednou z důležitých podmínek efektivní organizace PPT je znalost strážníků, svých vlastních rezerv, úrovně rozvoje profesionálně významných vlastností osobnosti. To umožňuje správně určovat program přípravy, koncentrovat své úsilí v potřebném směru.

Profesionálně psychologický trénink poznávacích schopností strážníků MP.

Zvláštnosti poznávací oblasti osobnosti strážníka.

Prvky poznávání jsou hlavní kostrou činnosti člověka, důležitou složkou jeho vědomí. Toto se projevuje ve studiu vlastností objektů, zákonitostí jejich rozvoje, vazeb a vztahů mezi předměty a jevy vnějšího světa.

Poznávání se začíná vnímáním objektivního světa za pomoci citových orgánů. Avšak poznávací činnost nemůže být ukončena pouze citovým přijímáním okolní skutečnosti. Tato činnost vždy zahrnuje různorodou duševní činnost, umožňující proniknout do podstaty jevů, odhalit objektivní vazby mezi objekty a jevy, ustanovit příčinně – vyšetřující vztahy. Výsledky poznávání se využívají a prověřují v praktické činnosti.

V průběhu poznávací činnosti se vždy řeší myšlenkové úkoly, různé dle své třídy, objemu atd. Služební činnost předpokládá široké spektrum myšlenkových, duševních operací, způsobů a postupů, které jsou nezbytné pro jejich řešení. Ale poznávací činnost není vyčerpána využitím myšlenkových operací. Zahrnuje rovněž uskutečnění činností s objekty poznání, změny podmínek jejich existence aj.

Poznání je možno chápat jako proces získání a zpracování informace o události, předmětu, jevu.

Na efektivnost poznávací činnosti má vliv řada faktorů:

- Přítomnost konkrétního cíle v uskutečnění poznávání.
- Přítomnost dostateční psychické aktivity, co je zabezpečováno zájmem k dané činnosti, odpovídajícími motivy.....
- Přítomnost dostatečných zkušeností, znalostí, navyků a dovedností zabezpečující výslednost profesionální práce.

- Provozní schopnost kanálů získávání informací, v první řadě zabezpečujících přijetí nezbytných faktů.
- Přítomnost odpovídajícího emocionálního stavu.

Specifickými zvláštnostmi se charakterizuje poznávání i v policejní práci. K nim je možno zařadit následující:

- Poznání v policejní práci není samostatným cílem, ale je prostředkem zabezpečení jiných druhů činností.
- Činnost spojená s vyšetřováním přestupku je zahájena po jeho dokonání. Hlavní množství faktů je poznáváno postupně – přes výsledky jiných osob.
- Poznávání je směřováno jak na současnost, tak i na budoucnost, i když cílem je sestavení myšlenkového modelu proběhlého přestupku.
- Vyjimečně velký tok informací předpokládá její selekci, čili výběr pouze té, která má bezprostřední vztah k případu.
- Postoupení informace je charakterizováno dynamikou. Informace o přestupku se neustále doplňují a obnovují.
- Přítomnost procesních předpisů.

Cílem poznávací, pátrací činnosti je stanovení objektivní pravdy ve věci určení viníků a vyloučení subjektivismu.

Vzhledem k tomu má velký význam speciální trénink poznávací činnosti a vlastností pracovníků MP, v procesu kterého tyto vlastnosti získávají svůj rozvoj.

Trénink paměti.

Struktura procesu paměti:

Vnímání – pamatování (ztráta informace) - uložení (zapomínání) - vzpomínání.

Základní zákonitosti, které mají vliv na úspěch paměti:

- Čím je významnější informace pro životní činnost člověka, tím rychleji se zapamatuje, a lehčeji se nachází. Proto je třeba neustále si zdůrazňovat důležitost té či oné informace.

- Čím plněji se informace zařazuje do života a činnosti člověka, tím pevněji se zapamatovává.
- Čím hlubší má smysl zapamatovávaná informace, tím lépe se udržuje v paměti.
- Informace, která vyvolává zájem nebo zvědavost, se pamatuje (pro lepší pamatování je nutno vyvolat proces zájmu).
- Důležitou roli v úspěšnosti si pamatovat hraje připravenost ke vnímání určité informace a seřízení zapamatovávání na pevně.
- Představy vznikající současně při vzpomínání vyvolávají jeden druhého. Využívat tuto zákonitost znamená se naučit využívat přirozené asociace při pamatování a vzpomínání, ale také budovat umělé asociativní vazby, které odlehčují práci paměti.

Jedna a tatáž informace může být zapamatována různě. Rozlišují racionální paměť (logická, smyslová) a paměť mechanickou.

Racionální paměť je základním způsobem pamatování. Jak efektivně ji umíme využít, od toho závisí úroveň našeho intelektu. Tento způsob je založen na stanovení logických a smyslových vazeb uvnitř zapamatovávaného materiálu. Pouze uspořádaje vše to, co je nutno si zapamatovat, seznámit se a pochopit strukturu materiálu, je nutno pochopit nejen každou její část odděleně, ale vazbu mezi částmi jako celku a tak dosáhneme úspěšného pamatování.

Mechanický způsob pamatování – jeho základem je prosté opakování toho, co se zapamatovává, násobné vnímání jevu. Mechanické pamatování je elementárním základem vyšších druhů paměti.

Mnemotechnický způsob pamatování – je nejvíce zajímavý a nejvíce trénovaný. Je to způsob postupného zapamatování převážně nesmyslové informace. Tento způsob se zakládá v tom, že pamatovaný materiál se dle určených pravidel převede na jiný znakový systém, do jiných obrazů, v něm se vyčleňují asociativní a strukturové vazby, které nemají smyslový obsah, které se pamatují lépe.

Cílevědomý rozvoj profesionální paměti strážníka předpokládá provedení tréninků¹³:

- Na pamatování a poznávání obličejů osob, jejich vnějšího vzhledu, zvláštností a zvláštností chování.
- Na pamatování a uchování si v paměti slovní informace, charakterizující zvláštnosti řešení úkolů při plnění služebních povinností (orientace, obsah instruktáže).
- Na pamatování a poznávání čísel, značek automobilů, nacházejících se v pátrání.
- Na pamatování a poznávání předmětu odcizeného majetku a jejich značek.
- Na pamatování a úschovu v paměti plánů, rázu krajiny, tras pohybu aj.

Přítom rozvoji profesionální paměti pomáhá strážníkům řada psychologických postupů:

- Pamatování.
- Uložení v paměti.
- Vzpomínání si profesionálně významné informace.

Pro zvýšení efektivnosti pamatování je nutno využít následující psychologické postupy:

- Umístění k zapamatování. Strážník si musí říci: „Musím si to zapamatovat“.
- Učení se. Informaci k zapamatování si opakujeme.
- Pochopení. Informace se lépe pamatuje, jestli odhalíme myšlenkové vazby pamatované informace. Využití otázek „Proč“.
- Hledání zákonitostí.
- Využití analogů se shody.
- Obrazná představa si zapamatovávaného.
- Myšlenkové opakování. V myšlenkách si opakujeme pamatovanou věc, její vlastnosti.
- Modelování. Tato metoda je vhodná jestli materiál není uspořádán.

Profesionálně významná informace se lépe uchová v paměti, jestli strážník využije následující postupy:

¹³ Hansen V.A. , Balin, V.D. : *Teorie a metodologie psychologického výzkumu: Praktická příručka. St Petersburg, St Petersburg State University, 1991 s.173*

- Aktivizace paměti přes prognózu následků. (Co se stane, když si nezapamatuji to, co je nutno si zapamatovat ?).
- Opakování.(Zapomínání probíhá nejaktivněji v prvních šesti hodinách, proto pokud si chceme nadlouho pamatovat informaci, je nutno si ji opakovat v určitých intervalech nejdříve po 15-20 minutách, později po 8-9 hodinách a po 24 hodinách).
- Systematizace. Systémové uložení informace na určitý „ háček“ v paměti, do určité oblasti paměti tak, aby obdržená informace přispěla k doplnění skládané mozaiky události.
- Pamatování přes zapomínání. Naše paměť má jednu zvláštní vlastnost.: když si přejeme si něco zapamatovat, koncentrujeme na to svou pozornost a ve výsledku toho zapomínáme.

K překonávání těžkostí při vzpomínání na různé informace pomáhají následovné postupy:

- Fyzická rekonstrukce události.
- Myšlenková rekonstrukce události.
- Rozbor situace.
- Myšlenková rekonstrukce posloupnosti událostí (rozbor cíle).

Trénink pozornosti a pozorovacích schopností.

Pozorování je důležitým prostředkem profesionální činnosti strážníka. Z psychologického hlediska se jedná o plánované a cílevědomé vnímání organizované s cílem poznání předmětu nebo jevu. Pozorování jako způsob činnosti strážníka musí odpovídat následujícím psychologickým požadavkům:

- Strážník musí předběžně znát zvláštnosti těch osob, ve vztahu ke kterým provádí pozorování, sledování.
- Musí kompletně a přesně zaznamenat cestou své paměti nebo jinými způsoby konkrétní konání a chování sledovaného objektu.
- Musí srovnávat fixovaná, zaznamenávaná fakta s dříve obdrženou informací o sledovaném a operativně analyzovat výsledky tohoto srovnání s cílem předvídání následujících činností sledovaného objektu.

Dle mínění profesora Ratinova A., k organizaci efektivního pozorování je nutno si zapamatovat řadu obecných pravidel:

- Do pozorování si opatřit co nejvíce údajů o prověřované osobě, předmětu nebo jevu.
- Určit cíl, zformulovat úkol, sestavit plán nebo schéma sledování.
- Hledat na pozorovaném nejen to, co se předpokládalo nalézt, ale i opačnou informaci.
- Rozdělit předmět sledování a v každou chvíli sledovat jednu jeho část, a přitom nezapomínáme na sledování celku.
- Pozorovat každý detail, snažit se zajistit jich co největší množství, stanovit maximální počet vlastností předmětu pozorování.
- Nedůvěřovat jednomu pozorování, sledovat předmět z různých směrů pohledů, v různou dobu, za různých podmínek, měníce podmínky pozorování.
- Pochybovat o sledovaných příznacích, které mohou být lživou demonstrací, inscenováním.
- Dávat si otázky „ proč?““co to znamená?“ ke každému prvku sledování.
- Srovnávat objekty sledování s tím, co bylo dříve známo o tomto předmětu s údaji vědy a praxe.
- Jasně formulovat výsledky pozorování a dokumentovat je v určené formě- to pomáhá jejich porozumění a pamatování.
- Přivést k pozorování různé specialisty, kteří mohou pomoci z odborného hlediska problému hodnotit výsledky pozorování se svými kolegy.
- Pamatovat si, že pozorovatel může být také objektem pozorování.

Základem profesionálního pozorování strážníka – spolehlivý zájem o lidi, jejich vnitřnímu světu, psychologii, pohled na ně z úhlu pohledu profesionálních úkolů, svérázná psychologická „nakloněnost,, k nim .

Co je nutné k zabezpečení vysoké úrovně pozorování strážníka:

- Nastavení na vnímání informace, mající význam pro řešení jeho služebních úkolů.
- Specifická koncentrace pozornosti právě na těch objektech nebo vlastnostech, které mohou poskytnout nezbytnou informaci, mající význam k řešení daných úkolů.

- Dlouhodobé uchování spolehlivého pozornosti, zabezpečující připravenost strážníka ke vnímání v určitou dobu nezbytné výchozí informace.

Trénink na rozvoj pozornosti je užitečné rozdělit na tři formy:

Obecná pozornost, směrová pozornost a cílená pozornost.

Vnímavost a pozorovací schopnosti se v procesu cvičení rozvíjejí poměrně úspěšně.

Rozvoj intelektuálních vlastností.

Při řešení služebních úkolů je důležitá aktivizace profesionálního myšlení.

Znalost a role profesionálního myšlení jsou určovány řadou momentů:

- Intelektuální vlastnosti, rozvinuté myšlení jsou neodlučitelně spjaty se specifikou činnosti a jsou nezbytné prakticky při řešení libovolného služebního úkolu.
- Profesionální myšlení – není jen intelektuálním zdrojem, potenciálem, který je nutno uvést do pohybu, ale především klika, páka – nástroj aktivace lidského faktoru u MP.

Myšlení strážníka – schopnost řešení nových a složitějších služebních úkolů, schopnost nacházet nové způsoby k řešení praktických problémů.

Velký zájem pro strážníky může mít zvládnutí jimi postupů aktivizace profesionálního myšlení. Za tyto postupy je možné považovat způsoby uvědomělé, libovolné samoorganizace myšlenkového procesu, založených na odpovídajících psychologických zákonitostech. Při použití těchto postupů je důležitý zvyk ovládat chod svých myšlenek, vytvářet pro sebe určitá pravidla, počítat se svými individuálními zvláštnostmi.

Při výuce těchto postupů se můžeme setkávat s řadou psychologických bariér, které brání formování techniky profesionálního myšlení. Z nich je možno vybrat následující:

1) Motivační.

- Chybějící snaha profesionálně myslet, není snaha k věci přistupovat tvůrčím způsobem, iniciativně a samostatně.
- Chybějící zájem, stimulace myšlení, snaha „nevyčnívat“.

2) Sociálně-psychologické.

- Existence neformálních norem, názorů a nálad, brzdících samostatné tvůrčí myšlení.

- Chybějící vzájemné porozumění mezi strážníky, zostřené vztahy, psychologická neshoda.

3) Individuálně – psychologické.

- Rozumová lenost.
- Otupělost, nemá pružné myšlení.
- Negativismus, konformismus.
- Růstové změny.

4) Kulturně – jazykové.

- Nedostatky obecné intelektuální kultury.
- Profesionální omezenost, ohraničenost, erudice.
- Zvyk k určitým termínům a pojmům v profesionálním hovoru, nepřijetí nových termínů a pojmů.

5) Preceptivní:

- Zjednodušené, stereotypní vnímání důležitých jevů.
- Bezproblémové vidění jevů v kruhu profesionálně- funkčních zájmů.
- Subjektivnost, zaujatost při vnímání, i hodnocení profesionálně – funkčních pozic.

6) Intelektuální:

- Návyk k bezalternativnímu, jednovariantovému myšlení.
- Návyk k jednomyšlenkářství, nesnesitelnost jiných názorů, k profesionálnímu pluralismu.
- Chybějící návyky koncepčního myšlení, výkonná skladba rozumu.
- Povrchně formální přístup, absolutizace administrativně-zákazové tendence v myšlení.

K hlavním postupům aktivizace profesionálního myšlení patří:

- 1) **Metoda vysvětlení profesionálního úkolu.** Z toho je nutno zahajovat libovolnou činnost.
- 2) **Metoda optimalizace hledání řešení.** Probíhá výběr, srovnávání a přezkoumání strategií hledání.
- 3) **Metoda vybudování myšlenkového obrazu prověřované události.**

- 4) **Metoda psychologizace myšlení.** Využívá se reflexe- úvahy za opačnou stranu.
- 5) **Metoda aktivizace sebekontroly myšlení.** Důležitá je orientace na sebekritiku. Otázky: „, Jak jsem na to přišel?“.
- 6) **Metoda překonání rozumové slepé uličky.** (je nezbytné odhalovat a překonávat zacyklování v průběhu myšlenkové činnosti.).

Reflexivní řízení chování delikventa je založeno na:

- Analýze jeho obecných adaptačních schopností.
- Jeho rigidnosti, šablonnosti.
- Neznalosti taktických plánů strážníka, o míře jeho informovanosti.
- Využití náhlého jednání, deficitu času a informace na promyšlená kontra-jednání.

Emocionálně – volní seberegulace strážníků MP.

Význam emocionálně volní přípravy strážníka.

Emocionálně- volní stabilita se může považovat za jeden z nejdůležitějších ukazatelů psychologické přípravy strážníků ke služební činnosti. Rozumíme pod ní udržení příznivých podmínek psychického stavu ve složitých podmínkách pro úspěšnou práci.

Emocionálně – volní stabilita se projevuje u strážníka v:

- Extrémálních situacích: neprojevují se psychologické reakce snižující jejich efektivnost činnosti a umožňující vznik nepřesností, chyb a omylů.
- Natrénovanosti k bezpodmínečnému plnění profesionálních úkolů v psychologicky složitých podmínkách.
- Schopnosti udržovat si profesionální postřeh, projevovat rozumnou ostražitost a vnímání risku, nebezpečnosti a neočekávanosti.
- Netečnosti k psychologickému tlaku ze strany třetích osob, snažících se ovlivňovat přísně zákonné vedení právní činnosti.
- Umění vést napjatý psychologický boj s osobami konajícími proti vyšetřování přešupků a nezákonné činnosti.
- Umění ovládat se v psychologicky napjatých konfliktních situacích.

Pracovníci MP musí mít nad sebou přísnou sebekontrolu, vysoké sebeovládání, schopnost přijímat operativní rozhodnutí, řídit služební operace, chování a emoce vlastní i druhých

osob. Není pochyb, že umění odstranit emocionální napětí cestou seberegulace, potlačit pocit strachu a nejistoty, zkoncentrovat pozornost a mobilizovat všechny síly k plnění zadaného úkolu je velmi důležitou vlastností strážníka. Častý pobyt v situacích které jsou nebezpečné nebo přímo ohrožují zdraví a život, vyžaduje od těchto osob umění se ovládat, rychle hodnotit složitou situaci a přijímat nejvíce adekvátní řešení, což bude usnadňovat efektivní plnění služebních úkolů.

Neschopnost strážníka regulovat psychické stavy a konání přivádí k záporným, a často i těžkým důsledkům a následkům pro jeho samého i pro okolní osoby. Neschopnost řídit své chování snižuje schopnost sociálně - psychologické adaptace osobnosti k zadaným podmínkám prostředí a je významnou překážkou v realizaci jejího životního potenciálu. Na strážníky každý den mají vliv různé faktory (často mající stresový charakter), což v prvé řadě může způsobit únavu, vyčerpanost, vznik různých záporných emočních situací, obtíže a indispozice ve služební činnosti. V případech, kdy psychické a fyzické zátěže bývají příliš velké a strážník špatně řídí svůj stav, vzniká nadměrné psychické napětí, které snižuje efektivnost činnosti a může přivést k její dezorganizaci, k podstatným chybám a omylům ve služební činnosti. Opakování takových situací nezřídka přivádí k selhání, ztráty víry v sebe a nervové depresi. Provedené zkoumání strážníků například potvrdilo, že 30% z nich si stěžuje na narušení spánku, více jak 80 % dotázaných u sebe zjistili jeden nebo několik symptomů projevů neurotických stavů, které se objevují na konci pracovního dne: únava (70%), snížení pozornosti (30%), podrážděnost (20%), bolesti hlavy nebo točení hlavy (10%), spavost a slabost (10%).

Dobrych výsledků ve služební činnosti dosahují ti strážníci, kteří mají pevnější nervy, kdo se umí nachystat na boj s přestupkovým jednáním, kdo umí racionálněji disponovat svými fyzickými a rozumovými resursy a udržovat na optimální úrovni nervově-psychologickou aktivitu a aktivitu své vlastní vůle.

Principiálně každý zdravý a práce schopný pracovník MP má k dispozici předpoklady ke zvládnutí metod seberegulace. Ale přitom je nezbytné si uvědomit, že existuje řada faktorů,

které mohou snižovat efektivnost a výslednost využití metod emocionálně volní seberegulace. Z nich je možno vyzvednout následující¹⁴:

- Vztah pracovníka k plnění daných cvičení (jeho vnitřní nálada). Dosažení úspěchu nepomáhá přílišná sebedůvěra. Efektu nelze dosáhnout pomocí samotného přání. Je nutná systematická práce, trpělivost a síla vůle.
- Úspěch dosažený v raném stádiu tréninku, který může dezorientovat trénovaného v jeho vztahu k vyučování, vybuduje nadbytečnou víru sama v sebe a neschopnost překonávat těžkosti.
- Špatné podmínky sebetréninku. Je nutno vytvářet klidnou situaci, vylučující vnější vyrušování, podporující uvolnění. Dle schopností osvojení psychoregulace je možno přejít k tréninku v reálných podmínkách služební činnosti.
- Nesprávný výběr metody samoregulace, neodpovídající individuálním předpokladům pracovníka, proto výběr psychoregulačních metod musí být prováděn s velkou opatrností při neustálé kontrole jejich efektivnosti.
- Zvláštnost projevení takových osobních kvalit, jako sugesce a představivost.

Proces emocionálně – volní samoregulace se staví na třech základních principech:

- Relaxace.
- Vizualizace.
- Sugescie.

Podstata relaxace je v tom, že se tělo a psychika připravuje ke společné práci. Právě při relaxaci je možno slyšet svůj vnitřní hlas a pocítit vazbu svého organismu s myšlenkovou činností. Relaxace, neboli uvolnění, znamená uvolnění těla i psychiky od nežádoucího napětí a uvolňujících momentů a má na člověka blahodárný psychologický i fyziologický vliv. Je to vzájemně vratný proces: tělo se uvolňuje v té míře, jak se uvolňuje a uklidňuje mozek a mozek se uspokojuje a uklidňuje stejně, jako se uvolňuje a vybíjí tělo.

Vizualizace – základem je cesta malování obrázků neboli vizualizace obrazů ve vašem mozku. Toto se nazývá vytvořením vnitřního obrazu.

¹⁴ Frager, R., D. Feydimen: *Osobnost: teorie, experimenty, cvičení*, LA LSU, 1992, s. 77

Sugesce- je jasným přesvědčením, že úspěchu je možno dosáhnout vyjádřené z první osoby v současném čase.

Cílem použití jednoduchých metod samoregulace je vytvoření optimálních vnitřních podmínek k úspěšnému plnění služební činnosti. Přitom máme na zřeteli řadu momentů:

- Zafixování kladného nastavení sama sebe, zvýšení pocitu důvěry k sobě („ Já to zvládnou!“).
- Harmonizace a aktivizace emocionálně – afektivních procesů (obzvláště v situacích spojených s riskem, pocitem strachu, deficitem času na uskutečnění profesionální činnosti a td).
- Zvýšení soustředěnosti při přípravě k plnění služebních úkolů.
- Urychlení procesu přechodu na odpočinek po velkých služebních zatíženích.
- Udržování vysoké úrovně funkční i pracovní připravenosti při dlouhém trvání operativně služební činnosti.

Využití metod logiky. Velmi často vzniklá situace vyžaduje, aby ji strážník chladnokrevně vyřešil. V procesu logického rozebrání situace a po odstranění negativních emocí, které v souvislosti s ní vznikly, je možno postupovat následně. Odstraňovat nervové napětí je možné způsobem, jak se říká: pohovořit si sám se sebou a přesvědčit se o tom, že prožívaný strach není důležitý a podstatný. Je nutno seriózně proanalyzovat to, co se stalo, kde byla způsobena chyba a ihned je nutno si představit, jaký to může mít užitek pro budoucí činnost. Důležité je rovněž využití individuálně významného sebepřesvědčování: Jsem nejzkušenější! Dokážu vše! Jsem schopen odhalit jakýkoliv přestupek!

Využití rozkazů sama sobě. Disciplinovaný pracovník může dobře řídit sám sebe pomocí vnitřních sebekpříkazů typu: „ Musíš“, „Odvážně“ „, Vydrž“ . Je nutno podotknout, že ve vhodné sebekpříkazy sjednocovat výrazy sebepřesvědčování: Ničeho se nebojím, kupředu!, Zvládnou tu práci, odvahu!

Využití obrazů. Osobám s uměleckým typem myšlení pomáhá způsob, založený ve hře na někoho. Např. strážník si může představit sám sebe jako literárního či filmového hrdinu. Umění vejít do jiné, potřebné role pomáhá získat svůj styl chování a nejenom regulovat svůj vlastní stav, ale pokud to bude potřeba, psychologicky působit na delikventa.

Cílevědomé představování situací. Každý člověk má v paměti situace, ve kterých pocíval klid, pohodu a uvolnění. Takových situací může být hodně ale je třeba si vybrat takovou, která je schopna vyvolat požadované emocionální prožitky.

Důležitý význam pro regulaci psychického stavu má rytmus dýchání.

Každá z uvedených metod samoregulace může být prohloubena a rozšířena. Proto je důležité zpočátku vybrat si takovou metodu, která nejlépe odpovídá charakteru, temperamentu, zdá se nejvhodnější pro systematické použití. Kritériem výběru mohou být vlastní individuální zvláštnosti.

2.3 Základy metodiky vzdělávání v oblasti morálně –psychologické přípravy MP

Je nutno zřetelně chápat, že morálně – psychologická příprava může být neefektivní, jestli studující ve studijních skupinách pouze slyší správná a povýšená slovíčka o morálce. Čistě slovní rétorika je v daném případě nevhodná. Formy vzdělávání a metodika jejich provedení musí být především praktickými. Nelze se nechat unášet přednáškami, i když zcela vyloučit je nelze, přednost je nutno dávat seminářům, diskuzím, praktickým cvičením a hrám.

Základními elementy optimální metodiky vzdělávání jsou:

- Využití dialogů, výměna názorů, posudků, důkazů, mínění, zdůvodnění.
- Svoboda prezentace libovolných názorů, úsudků, hodnocení každého studenta.
- Upřímnost a pravdomluvnost v posouzení všech otázek, zákaz využívání lstí, narážek, úniku od akutních ostrých problémů a otázek, vyhledávání čestných a morálně zralých odpovědí.
- Likvidace a prevence formalismu, hraní divadla, nudy.
- Požadavek argumentovaného morálního základu názorů, hodnocení a posudků.

- Vedoucí organizuje střenutí názorů účastníků vzdělávání, analýza konkurenčních morálních názorů, odhalení silných a slabých stránek každého, morálně opodstatněný výběr nejlepšího.
- Kolektivní hledání všestranně vyrovnaných a morálně argumentovaných rozhodnutí, řešení a hodnocení.
- Nejtěsnější spojení výuky s praxí, konkrétními událostmi, morální analýza a hodnocení konkrétního jednání.
- Kolektivní zpracování a propracování činností, které studenty očekávají nebo dalších profesionálně typických činností dané kategorie.
- Aktivizace vlastního ohodnocení morálky svého jednání, činností, řešení, svých morálně-psychologických vlastností, zněny návyků, zvyků a názorů.
- Výpočet nejbližších i vzdálených morálně-psychologických následků různých operací, profesionálních úkonů, činností, řešení (jejich vliv na občany, kolegy a sebe samého).
- Kolektivní vytváření nových, profesionálně specializovaných morálních norem, zvyků, tradic pro svou službu ,oddělení, část, kolektiv.
- Vyhodnocení a posouzení cesty upevnění morálně-psychologického klimatu a vzájemných vztahů pracovníků kolektivu.
- Společné hledání odpovědí na příčiny toho, že se neujaly jednotlivé a určité morální normy (jestli jsou takové poznatky), trvanlivost nedostatků v SPP jednotlivých členů kolektivu.
- Vyhodnocení cest a způsobů zdokonalení své SPP personálem.

Hlavní metodou provedení vyučování je zvláštní metoda – metoda situačního morálního výběru („morálních dilemat“), morálních případů.

Podstata této metody je v tom, že se školícím pracovníkům předkládá již dříve připravená situace charakteristická obsahem vyjádřeného morálního aspektu. Například: Je zadržen podezřelý, který je podezřelý z krádeže v klenotnictví. Důvěryhodné údaje, že krádež provedl on a nebo byl účastníkem krádeže, nejsou. Dvěma pracovníkům je nařízeno, aby v co nejkratší době získali nějaké informace. Při prvním výslechu s ním se vytvořil názor, že je neupřímný. Rozhodli se, že je možno vyplnit úkol cestou získání důvěryhodné informace od zadrženého využívající mistrné taktiky výslechu. Jak má tato taktika vypadat, to se ne-

dokázali dohodnout a tak začali jednat každý dle svého. První si vybral silovou taktiku a druhý taktiku „slibů a oblouznění.“ První při výslechu využíval slovní vyhrůžky, hlasitou výslovnost, nadávky, zastrašování, vyhrožoval, držel za límec, vlasy, pod krkem. Druhý využíval techniku, kdy se tvářil jako přítel zadrženého, že mu chce pomoci, soucítit s ním, sliboval mu, že jestli se s ním podělí o ukradené věci, pomůže mu dostat se na svobodu, že mu pomůže uprchnout.

Takové situace se mohou předkládat mužstvu ve výuce v ústní formě, ústně s ilustrací fotografií, demonstrací fragmentu videonahrávky nebo kinofilmu, ale také rozehráním herní situace při provedení výuky.

Vybírat situace je nutno tak, aby tyto:

- Měly bezprostřední vztah ke službě, bezpečnostní práci, životu mužstva (dobré by bylo, jestli by měly přímý vztah k útvaru, který výuku absolvuje nebo k sousedním útvarům, nebo jestli se situace již staly a nebo lze očekávat, že se stanou v přípravných činnostech nebo operacích).
- Odpovídaly procházené etapě morálně- psychologické přípravy a vyučovanému tématu.
- Charakterizovaly dostatečně vyjádřeným a rozumově dostupným morálním aspektem dané kategorie.
- Neobsahovaly správné hodnocení skutků a konání osob, které se účastní situace.

Po seznámení se se situací se studentům navrhne, že musí odpovědět na řadu (2-5 a více) dotazů, naplněných morálním významem a stále více se prohlubuje do detailů situace.

Například, v situaci uvedené výše, mohou být zadány následující dotazy: Jaký je morální význam, smysl v činnosti prvního pracovníka?

Čím jsou v morálním plánu charakteristické úkony druhého pracovníka: Jaké morální normy, principy, pravidla byly dodrženy a jaké byly porušeny?

Předpokládejme, že pracovníci věděli, že porušují morální požadavky, ale co je donutilo k tomuto porušení pravidel? Zda-li by každý na jejich místě udělal totéž? Jestli ne, tak proč?

Jakou taktiku výslechu byste vybrali vy, kdybyste byli na místě pracovníků v uvedené situaci?

Jak byste se cítili vy a o čem byste přemýšleli, jestli byste se ocitli v popsané situaci na místě občana a skutečně jste nebyli účastníci a viníci krádeže?

Situace a odpovědi na otázky se posuzují kolektivně, a společně přichází k obecným hodnocením a závěrům.

Hodnota této metody je v tom, že mění vyučování morálně – psychologické přípravy na praktické, v průběhu kterých se u studujících formují morálně-psychologické postavení, zvyky, návyky a znalosti.

Byla zpracována a potvrdila svou efektivnost metoda „ Já sám“ (ve variantách „chování“ a „porovnání“).

Ve variantě „ Já sám- chování“ se metoda zakládá na zvláštním metodickém zpracování, uskutečněném ve „Studijní knížce-návodu“. Tato se vydává studujícím do individuálního použití a obsahuje tři části: metodické rady, morální rady a list samokontroly. Příklad jedné z variant zpracování:

Pro zvýšení své morálně - psychologické kultury komunikace s občany:

- Snažte se tvořit, domáhejte se psychologického kontaktu, tvořte komunikaci přímo, klidně, domáhejte se vzájemně uctivých vztahů, pravdivě říkají: nic není tak levné a nic se necení tak draze jako zdvožilost s uctivost. S takovým vnitřním naladěním zahajujte a vstupujte do každé komunikace, ať se setkáváte s kýmkoliv.
- Podívejte se do zrcadla a obraťte pozornost na to, jaký máte výraz tváře, klidný, dobrosrdečný, uspořádaný nebo zlý, chmurný, unavený, odpuzující? Uvolněte se ! Častěji se dívejte do zrcadla. Střetněte partnera s normálním, lidským výrazem v tváři.
- Naučte se kulturně začínat komunikaci, pozdravte, vstaňte a podejte přátelsky ruku, nabídněte sezení, sám si sedněte normálně, aniž se v sedačce rozvalíte, nešťouřejte se v zubech, nemlaskejte a nekuřte partnerovi do obličeje.
- Pamatujte si, že partner se vždy začíná chovat tak, jako se k němu vy sám chováte, svým přímým zdrženlivým a upřímným a uctivým chováním mu dáváte příklad a ustanovujete nezbytnou atmosféru komunikace.
- Znejte, že se můžete stát váženým společníkem a dokonce se mu můžete zalíbit, jestli budete sám demonstračně projevovat jemu úctu a budete mu ukazovat, že ve

vás vyzývá setkání s ním a rozhovor uspokojení. Nebuďte skoupí na laskavá a uctívá slova.

- Usmívejte se.
- Držte iniciativu rozhovoru ve svých rukách, ale nepřeměňujte jej na „cestu s jednosměrným provozem“, když mluvíte pouze vy a společníka nenecháte říct ani slovo.
- Poslouchejte a učte se poslouchat: celým svým vzhledem vyjadřujte pozornost slovům společníka, stimulujte jeho aktivitu v potřebných místech replikami („To je zajímavé“, „Opravdu, skutečně?“ Zcela jsem nepochopil, zopakujte to prosím a podrobněji...“) Nechtejte se zbytečně slov a pokuste se pochopit, co a proč to říká.

Dalšími díly tohoto zpracování byly¹⁵:

- Morální rady ve službě a plnění svých povinností
- Morální rady ve vztazích s kolegy ve službě a práci.
- Morální vztahy k sobě.

Jsou možné i jiné sady morálních norem chování a vztahů, například aktuální pro určitý kolektiv v souvislosti s nedostatky, které se v něm často vyskytují.

Metodika využití podobného způsobu zpracování je následující:

- Studujícím se vysvětlují cíle, úkoly, a dá se jim podrobný komentář k morálním referencím.
- Upozorňuje se na nezbytnost každý a den na začátku pracovního dne číst morální rady a řídit se jimi při plnění všech úkolů, a na závěr pracovního dne analyzovat své chování.
- Jak postupovat v průběhu týdne (nebo po dobu jiné stanovené doby), při nezbytnosti se konzultovat s vedoucím výcviku, velitelem.
- Za týden zobecnit výsledky své práce a vyhodnotit je, uvádět naproti každé rady její ohodnocení splnění nebo je možné to provést na sdamostatném listu sebekontroly.

¹⁵ Leyc G.: *Psychodrama: teorie i praxe*. M, PTU 1994 s.201

Při prvním použití metodiky je vyhodnocení nutno provádět ne méně než jednou za týden a poté je možno i jednou za 15 dní. Vedoucí periodicky prohlíží list samokontroly, hodnotí, co a jak se vytváří u toho nebo jiného pracovníka, dodává k nim výsledky svého dohledu za jeho chování v tom časový intervalu a dává rady. Podle prvních dvou hodnocení je těžko dělat závěry, ale jakmile je jich 3-5 a více, odhalují se tendence a objevují se podklady pro závěry.

Je možno očekávat, že hodnocení, vystavení mužstvem sama sobě, nebudou zcela objektivní, ale to, že studující periodicky sledují takové metodické rady, jež přinášejí výsledky: oni si je chtě nechtě zapamatují a něco začínají dodržovat. Je nutno přijmout řešení, zvyšující objektivitu hodnocení.

Varianta metody „ Já sám – srovnávání“ je shodná s první, ale je zjednodušená a její psychologo-pedagogická efektivnost je trochu nižší. Studujícím se dávají listy se seznamem a zadává se postupně, beze spěchu, čtou se normy a pravidla, a prověří s nimi své chování za posledních 15 (nebo 30) dní a po vyhodnocení stupně shody dle sloupců 2-6 zaznamenat v odpovídajícím sloupci křížek. Přitom u všech probíhá aktivizace morálního myšlení, sebehodnocení, zapamatovávají se morální normy a pravidla. Po ukončení práce studentů s přehledem vedoucí nabízí různým posluchačům odůvodnit správnost svých verifikačních hodnocení, potvrdit příklady z praxe, nabízí vyjádřit se jiným, uvést své příklady, rozbaluje předmětnou a prakticky orientovanou diskuzi.

Zabezpečí morálně-psychologické přípravy. Tento druh přípravy potřebuje všestranné a závažné a důrazné zabezpečení.

Organizační zabezpečení předpokládá regulárnost výuky, její úplnou navštěvovanost, pečlivý výběr vedoucích výuky (nejlépe ze všeho je, když ji provádí přímo velitel), dobré podmínky v místnosti.

Sociálně – psychologická připravenost strážníka má následující cíle a úkoly:

- Zkoumání jeho osobnosti ,jeho emocionální reakce, motivace, systému vztahů, odhalení příčin, vedoucích jek ke vzniku, tak i k zachování osobnostních problémů.
- Dosažení uvědomění u strážníka a pochopení příčinně – důsledkových vazeb mezi zvláštnostmi jeho systému vztahů a jeho psychologickým problémem.
- Pomoc při rozumném řešení jeho psychotraumatické situace, změně při nezbytnosti jeho objektivního postavení a vztahu k němu osob, které ho obklopují.

- Změna jeho postojů, korekce neadekvátních reakcí a způsobů chování, což vede k zlepšení jeho nálady a k regeneraci jeho sociální funkčnosti.

2.4 Shrnutí ke kapitole druhé

Podstata sociálně – psychologické připravenosti strážníka.

Sociálně – psychologická příprava je důležitým druhem profesionální přípravy personálu. Jejím cílem je formování a rozvoj u každého pracovníka k morálně – psychologické připravenosti, nezbytně také k profesionální připravenosti, které vyjadřují jeho vztah k morálním hodnotám a schopnost vykonávat svou činnost dle vysokých morálních kritérií. Od její úrovně závisí vztah pracovníka k práci, jiným osobám, i k sobě samému. Morálně psychologické znalosti, názory, přesvědčení (morální vědomí), morálně-psychologické motivy, znalosti, návyky, a morálně-psychologické kvality - tato příprava je osobnostní garancí stálého, stabilního a odborného plnění všech morálních požadavků v libovolné situaci. Je to důležitá charakteristika vzdělanosti a výchovy osoby, jejího povědomí, psychologicko-profesionální kultury a vzdělanosti.

Postoj k organizaci a provedení sociálně – psychologické přípravy (SPP) se vyjadřuje v jejím sestavení jako celistvého pedagogického procesu a v rozpracování všech jejích systémových prvků. Jedná se o následující prvky: cíle, úkoly, programy, směry, podmínky organizace, formy, metody, zabezpečení, způsoby kontroly a hodnocení.

K hlavním úkolům sociálně - psychologické připravenosti patří:

- Příprava personálu k řešení služebních úkolů v podmínkách kdy tato společnost usiluje o vybudování moderní, civilizované, právní společnosti.
- Formování a rozvoj sociálně psychologických základů svědomité a poctivé služby, věrnosti a profesionální povinnosti.
- Rozvoj morálního vědomí, morálně- psychologických vlastností a kvalit, znalostí, návyků, zvyků, morálně zralého řešení otázek spojených s plněním profesionálních povinností, předcházení zneužití pravomoci pracovníka, porušení zákonů pracovníkem a korupci.

- Formování vysoce morálního a kulturního vztahu ke všem občanům, výuka etického chování a komunikace při řešení profesionálních úkolů, předcházení neúcty k občanům a opovrhování občany, porušení práv občanů, nedovolených projevů, nezákonného a nepřiměřeného použití silových donucovacích prostředků.
- Formování morálně psychologických vlastností a zvyků, vysoce morálního akulturního chování v denním životě, v osobním životě, kladení vysokých požadavků k sobě samému a neustálá práce sám nad sebou.
- Stmelení kolektivu na základě morálních tradic, morálních, čestných a elitních vztahů jeden k druhému, rozvoj přátelství, kamarádství, vzájemné pomoci jeden druhému, pocitu povinnosti, odpovědnosti, cti, laskavosti, přívětivosti, náročnosti.
- Zvýšení morálně-psychologické stability, umění uskutečňovat správný morální výběr, nepodléhat klamu a matení, pokusům podplácení, přemlouvání, vedoucímu k porušení služebních povinností, poškození cti a služební oddanosti.

Obsah SPP je určován cílem a požadavkem a je vyjadřován ve výukových programech, tématických plánech a obsahu výuky. Obecně obsahuje následující části: člověk, společnost, morálka, právo a morálka, morální otázky profesionálních povinností personálu, morálně-psychologické aspekty řešení profesionálních úkolů, komunikace a vzájemné vztahy strážníka s občany, morálně-psychologická příprava chování v kolektivu, činnosti v extrémních podmínkách služební činnosti v běžném životě, dále základy zdravého stylu života, otázky morálky v pracovním procesu, práce personálu sám nad sebou.

SPP je nezbytná i z důvodu, že bez její realizace dochází k výskytu:

- Nedovolených absencí.
- Odmítnutí práce, samovolného opuštění služby.
- Časté používání alkoholických nápojů.
- Nehody se služebním vozidlem.
- Nedbalý přístup ke svým služebním povinnostem.
- Amorálního chování.
- Násilí, úplatkářství.
- Fakování, zatajení přestupků, falzifikace.
- Nezákonného a neadekvátního použití zbraně.
- Neúřední vztah s kriminálním prostředím.

- Zatajení od evidence zabavených zbraní.

Jak je vidět z úkolů SPP je komplexní druh přípravy, který má prioritně výchovný charakter, kombinovaný se specificky profesionálně-výchovnou výukou.

SPP se diferencuje a přizpůsobuje ke konkrétním úkolům:

- Dle doby jejího provedení ji dělí na předběžnou (prováděnou předem, dlouhodobě, řádně) bezprostřední (prováděnou bezprostředně před plněním odpovědného úkolu, přičemž cíleně, výběrově s ohledem na konkrétní zvláštnosti nadcházející činnosti)
- Dle speciálních zadání: prevence kriminality, práce s mládeží, výuka dětí pravidlům silničního provozu, práce okrskáře, regulace silničního provozu.
- Dle kategorií mužstva: velitel, strážník.
- Dle konkrétních profesionálních úkolů, nasycených morálně-psychologickými aspekty: komunikace s obyvatelstvem, činnost při mimořádných událostech a jiné.

Zvláštnosti obsahu SPP velitelů obecní policie zahrnují jako doplnění ještě následující otázky:

- Význam a existence SPP velitele.
- Cíle, úkoly, obsah, organizace a metody SPP v kolektivech pracovníků městské policie.
- Zvláštnosti budování u podřízených morálního přesvědčení, postojů, orientace, návyků, vlastností a znalostí.
- Morálně – psychologické faktory v řídicí činnosti velitele.
- Vliv různých stylů vedení na SPP podřízených, morálně-psychologické následky administrativně velitelského stylu.
- Morálně – psychologický vliv zvláštností osobnosti velitele na podřízené, stylů a metod jeho práce, chování a rozhodnutí.
- Morálně-psychologické otázky komunikace a budování vzájemných vztahů velitele s podřízenými.
- Morálně – psychologické základy a problémy řízení kolektivu.
- Morálně – psychologické aspekty vedení profesionální činnosti mužstva.
- Zvláštnosti SPP mužstva k řešení různých úkolů, a k činnosti v extrémálních situacích.

- Organizace SPP. Dosažení cílů a řešení úkolů SPP je možné její organizací, a provedením ve dvou těsně spojených směrech:
- SPP v průběhu služby a řešení profesionálních úkolů.
- SPP v procesu speciálního kurzu.

Nezbytnost SPP v procesu služby a řešení profesinálních úkolů je spojena se všeobecně známým pravidlem: člověk se vzdělává celý život, jeho vědomí je určováno realitou života. Proto je nutno organizovat službu a činnost tak, aby tyto formovaly u každého strážníka nezbytné složky SPP, nepůsobily tomu škodu.

Všichni velitelé by měli dávat jasnou zprávu o tom, jak ta nebo jiná událost, rozhodnutí, úspěch nebo neúspěch, událost, udělení pochvaly, pokárání, má morálně-psychologický vliv na personál. Je třeba předvídat morálně-psychologické následky, tzn. jaké názory, hodnoty, nastavení, zvyky a vlastnosti se přitom vytvářejí u personálu, jestli se upevňují nebo oslabují, nepřipouštět a odstraňovat to, co má negativní vliv.

Každý velitel musí chápat, že nejsilnější morálně psychologický vliv na podřízené mají: jeho osobnost a její zvláštnosti, umění se chovat, tón hlasu, výraz obličeje, všechny prvky jeho celodenní činnosti, odpovědnost projevovaná v práci, seberealizace, usilovnost, svědomitost, pečlivost, způsob chování a vztah k podřízeným, styl komunikace s podřízenými, využívaná slova a výrazy, hodnocení, udělovaná podřízeným za jejich činnost, pochvala a kritika, odměny i tresty, jejich spravedlivost, příkazy dávané podřízeným a podmínky pro jejich plnění, opatření ke vzdělávání a pomoci podřízeným, pochopení jejich případných problémů, pracovní rady, starost o jejich životní podmínky, zabezpečení vším nezbytným, vážení si jejich práv a pocitu osobní důstojnosti a jiné.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 AKTIVIZUJÍCÍ METODY V PŘÍPRAVĚ MĚSTSKÉ POLICIE

3.1 Psychologická analýza profesionálních situací při práci strážníků MP

Skutečnost je vždy konkrétní – tvrdí filozofové, a je to potvrzeno praxí. Žádný fakt nemůže být ve skutečnosti pochopen, žádné řešení, žádná metoda nemůže být efektivní, jestli se všechny dělají dle šablony, bez ohledu na její jedinečnost. Taková jedinečnost a konkrétnost je vysvětlována svými důvody a jeden z nejdůležitějších je – účast člověka, osobnosti, individuality, skupiny, kteří jsou vždy v něčem neopakovatelní. Jedinečnost nelze ovšem, převádět na absolutno, neboť jsou v ní zastoupeny zvláštnosti i obecné prvky. Toto musí být též srozumitelné, abychom pochopili každý konkrétní případ a existence v něm psychologických faktorů, příčin a důsledků, které jsou přítomny nezbytně tam a tehdy, kde i kdy se účastní lidé.

Metoda systémové analýzy situačních psychologických faktorů.

„Splet“ psychologických jevů, vlastních faktů, situací, musí být zjištěna a podstoupena analýze, vyhodnocení, a také evidenci činnosti každého subjektu – strážníka, velitele.

Je to nutno dělat i ve vztahu k libovolným situacím: výzkum, výsledky, zadržení pachatele, sledování pachatele, plánování, operace, besedy. Složitost psychologických fenoménů, jejich vzájemný vliv se analyzují a hodnotí s ohledem na jejich systémový a celistvý charakter.

Pravidlo analýzy „předmětných“, situačních a subjektivních psychologických faktorů doporučuje sledovat a zkoumat celou analyzovanou skupinu psychologických jevů prvotně, diferencovaně a postupně. Jako „předmětné“ faktory zde vystupují ty, které patří konajícímu (konajícímu nebo chystajícímu se konat) člověku-občanovi, který vykonal nějaký skutek, jednání, nebo samotnému strážníku analyzujícímu, uskutečňujícímu nebo plánujícímu profesijní činnost. Slovo „předmětné“ dáme do uvozovek, neboť se pod ním rozumí zvláštnosti člověka, skupiny, psychologie, kterých je zkoumána a na které je směřováno (bylo směřováno, je plánováno) působení. V tomto smyslu jsou to objekty, ale v právním vztahu, ovšem, samy subjekty práva a v psychologickém – subjekty činnosti. Situační psychologické faktory patří k okolním podmínkám, situacím. Ty jsou rovněž podstatné pro pochopení situace.

Pravidlo systémového hodnocení vzájemně působících psychologických faktorů situace doporučuje jako druhý krok, na základě výsledků prvního kroku, pochopit smysl, v čem spočívá psychologické specifikum situace¹⁶.

Pravidlo návaznosti dějů předpokládá uskutečnění třetího analytického kroku: vyjasnění toho, co má vliv (mělo vliv, bude mít vliv) na její účastníky, psychologii (psychické stavy, vjem, myšlení, plány, přání a jiné) a konání.

Pravidlo aktivní role konání: konání není jenom produktem všech vzniklých situací „předmětných“, situačních a subjektivních psychologických faktorů, ale i mohutná síla, schopná provést změny do každého psychologického elementu a do celého jejich seskupení, patřící k dané situaci. Díky konání se nejenom situace může změnit ze zákonné na kriminální, nezákonnou, ale mění se psychologie jejích účastníků, mohou se změnit i podmínky.

Takový je obecný algoritmus psychologické analýzy situací, ležících v podstatě plánovaných činností, výběru podmínek i konání, změny podmínek působení na psychologii osob, které v nich účinkují v zájmu úspěšného řešení úkolu stojícího před strážníkem.

Metoda analýzy „předmětných „ psychologických faktorů se orientuje na realizaci optimální technologie výzkumu psychologie člověka a skupin – účastníků různých právně významných situací a událostí.

Pravidlo: sestavit psychologický portrét osob a skupin.

Pravidlo: zkoumat a hodnotit, jak psychologie lidí ovlivňuje situaci. Kromě psychologických zvláštností, zahrnovaných do psychologického portréту lidí, je nutno hodnotit jejich vzájemné vztahy s ostatními, pochopení situace, zaujaté pozice, vykonávané činy, mající vliv na celou psychologii situace.

Pravidlo: subjekt si musí vyjasňovat svoji roli působení na psychologii „objektu“- ostatních účastníků událostí. Je nutno si vytvářet jasnou zprávu, vycházející ze zjištěného, jaký psychologický stav je nutno u nich vytvořit, jakou pozici a způsob chování, jakého porozumění a vztahů je nutno dosáhnout, jaká přání, plány a motivace aktualizovat.

¹⁶ Hansen V.A., Balin, V.D.: *Teorie a metodologie psychologického výzkumu: Praktická příručka. St Petersburg, St Petersburg State University, 1991, s.133*

Metoda analýzy situačních psychologických faktorů.

Pravidlo psychologického hodnocení času a místa určuje psychologický význam těchto objektivních faktorů. Různý vliv má například na situaci komunikace čas: ráno, večer, v noci, se svěží hlavou, na konec pracovního dne, před nebezpečnou událostí, po prožitém otřesu, pracovní den, volný den. Pro jednu a tutéž komunikaci má význam, kde probíhá komunikace: v zaměstnání, v domácím prostředí, na soudu, na ulici atd.

Pravidlo vyhodnocení přírodních podmínek přihlíží určitému psychologickému významu osvětlení, viditelnosti, krajiny, rostlin, počasí, roční doby. V řadě případů jejich role může být dostatečně veliká. Tak při operaci, při které bude zadržen ozbrojený pachatel, který se usadil v samostatně stojící kůlně nebo stodole, je podstatné zda akce probíhá navečer je užitečné počítat s tím, kde nad horizontem se nachází slunce, a přistupovat k objektu tak, aby slunce svítilo pachateli do očí, a on sám byl dobře osvětlen.

Pravidlo sociálně-psychologických podmínek.

Vytváří se přítomností a nepřítomností třetích osob .Někdy je vhodné, aby byli přítomni jiní lidé, někdy naopak ne . Projevuje se i to, co jsou to za lidé, jaké jsou jejich vzájemné vztahy s účastníky události, co dělají. Projevuje se i fakt skupinové příslušnosti, například, vyslychaného. Ten může být členem zločinecké skupiny, nacházet se sám s vyšetřovatelem ve výslechové místnosti ale skupina je přítomna ve služební budově ale nevidí jej, drží vyslychaného pod psychologickým nátlakem, má vliv na jeho psychologii a chování takový, že machinace a chytračení vyšetřovatele se jeví nedostatečnými. Zkušený vyšetřovatel vždy danou věc při výslechu zohlední a dosáhne svého.

Pravidlo vzájemných vztahů doporučuje rovněž hodnotit vzájemné vztahy pracovníka MP s občanem, což vytváří zvláštní psychologickou atmosféru, mající vliv na celou situaci.

Metoda analýzy subjektivních psychologických faktorů.

Ne zřídka se tato skupina faktorů nedoceňuje a vše se omezuje na psychologii osobnosti se kterou má strážník co dočinění. Psychologie samotného strážníka, jeho činnost nezřídka vnáší do psychologické atmosféry situace více, než všechny ostatní faktory."

Pravidlo sebeanalýzy a sebeřízení spočívá v obecném doporučení si dávat sebehodnocení ve vlastním chování a je psychologicky vhodné jej nadále budovat.

Pravidlo reflexe doporučuje poohlédnutí na sebe sama ze strany, ohodnotit se, jak vypadáš sám a tvá jednání v očích občanů.

Pravidlo kritického sebehodnocení porozumění situace. Nedoporučuje se podléhat přílišnému sebevědomí a předpokládat, či být dokonce přesvědčen, že vše správně chápeš a všemu správně rozumíš. Je nutno si čestně zodpovědět otázku: porozuměl jsem v psychologických podrobnostech situaci? Jestli je odpověď záporná, pochybná nebo nese neurčitý charakter, je nutno se donutit použít všechny postupy a pravidla uvedená výše. Jestli to nevykonáme, tak vliv pracovníka na situaci nebude odpovídat kritériím optimality a plného využití možností, které jsou k dispozici.

Pravidlo kritického sebehodnocení chování – je to rada proanalyzovat a vyhodnotit psychologický vliv na situaci všech prvků svého chování: vztah k práci, k lidem, vykonávané pozici a linii chování, dodržování principů spravedlivosti, zákonnosti, etiky chování, vnějšího vzhledu. Popřemýšlet, jak je změnit, aby tento vliv byl takovým, jak má být. Někdy hrubost, ostrost, nezáměr, formalismus, sebevědomí, domýšlivost a namyšlenost a jiné nedostatky chování strážníka se projevují tak na situaci, že kazí celou práci.

Pravidlo kritického sebehodnocení přijatého řešení a činností vedoucích k jeho vykonání.

Ignorance nezbytnosti přijetí rozhodnutí a konat v úplném souladu se situací, včetně s jejími psychologickými zvláštnostmi, málo co přináší pro věc, a často přináší těžce napravitelnou škodu.

Pravidlo použití doporučení právní psychologie. V realitě se odráží na situaci úroveň profesionálně - psychologické připravenosti strážníka, existence u něj stabilního psychologického stavu a chování na realizaci doporučení právní psychologie, shrnující poznatky právní praxe a vědy. Nepřítomnost nebo slabost těchto psychologických faktorů se projevuje na celé situaci a na jejím rozvoji nevhodným způsobem. Působení na její psychologii a na psychologii osob, v ní zúčastněných, bez jejich pochopení má stejný význam jako pohyb v mracích za nulové viditelnosti bez kompasu. Efekt vlivu a jeho výsledky podstatně rostou, když strážník počítá s psychologickými aspekty vykonávaných profesionálních činnos-

tí, využívá při jejich realizaci psychologické metody, vytváří speciální psychologické úkony, ovládá psychologickou techniku.

Psychologie profesionální komunikace, ustanovení kontaktu a vytvoření důvěřivých vztahů.

Obecná psychotechnika profesionální komunikace.

V práci strážníka MP komunikaci náleží významná role. Komunikace se vyskytuje v rámci různorodých profesionálních činností jako komunikace s občanem, který požádal o pomoc, preventivní besedě, administrativním rozboru porušení zákona, v průběhu osobního ohledání, výslechu, konfrontaci, a jiných služebních procedurách. V převládajícím množství případů to není jen obyčejný rozhovor strážníka s jiným člověkem, nýbrž akt jednání a činností a chování uskutečňovaný za účelem řešení určitých profesionálních úkolů. Profesionální zvláštnosti aktu jsou určovány tím výsledkem, kterého má být dosaženo (podání vysvětlení, určení skutečné pravdy, změna chování občana) průtokem v režimu práva a právních vztahů, kontakt zpravidla ne s obyčejnými lidmi, situací napětí, mnohdy konfliktní a odporu.

Ovládající obecnou psychotechniku chování, je možno ji adaptovat ke každému konkrétnímu případu.

Metoda komplexní psychologičnosti komunikace. Někomu se komunikace projevuje docela jednoduše – jako výměna slov a za nimi stojící informace. Ve skutečnosti komunikace probíhá jako kontakt:

- Situačně – pracovní, uskutečňovaný s cílem řešení nějakého služebního úkonu. Cíle, úkoly a situace mají psychologický vliv na jeho průběh i výsledek.
- Právní, v průběhu kterého vznikají právní vztahy určující postup realizace svých práv a povinností. Ze strany strážníka probíhá striktně v souladu s dodržováním ustanovených zákonů a přijatých vyhlášek, což chápe i jeho partner v komunikaci, a tato skutečnost se odráží na jejich psychologii a komunikaci.
- Postavení, role . To není komunikace dvou přátel, hovořících v jedné rovině, kdy je možné hovořit o všem. I strážník i občan si dávají odpovědi v odlišnostech pozic, v situaci, která je donutila ke vzájemné komunikaci.

- Výzkumně – hodnotící. Lidé, kteří vstoupili do kontaktu, pozorně sledují jeden druhého a v závislosti od jeho výsledků se rozhodují, co a jak říci a co neříci.
- Mezosobnostní, vzájemné vztahy a ve mnohém individualizovaný. Hovoří ne zvukové přístroje, ale osobnosti, určitým způsobem se chovající jedna k druhé, vystavené sympatiím i antipatiím, vzájemnému pochopení i nepřátelství, snaží se ovlivnit jeden druhého, využívajíce k tomu všechny prostředky komunikačně informační.

Lidé při komunikaci nejen předávají-přijímají informaci, ale přecházejí do vzájemného působení, vzájemných vztahů, sledují, ovlivňují jeden druhého, provádějí svou linii chování, obhajují své zájmy. Celé toto klubko psychologických faktorů se podepisuje na procesu výměny informací v průběhu komunikace a úspěch je zabezpečován uměním iniciátora komunikace-strážníka, přijmout je do své pozornosti a využít je k řešení služebního úkolu, který před ním stojí.

Pravidlo: ke komunikaci je nutno se chovat se vši psychologičností, které je strážník schoopen.

Strážník musí záměrně převádět své myšlenky o způsobech komunikace a překonání jeho problémů do roviny psychologických úvah, hodnocení, srovnání, výběrů a prostředků jejich realizace.

Pravidlo psychologických podmínek vyžaduje, aby se projevila starost o:

- Pracovní atmosféru komunikace.
- Pozici příznivě ovlivňující řešení úkolů, linii chování a taktice strážníka.
- Vytvoření psychologické atmosféry komunikace odpovídající řešení úkolů.
- Zkoumání účastníka jednání individualizace komunikace s ohledem na individuálně –psychologické zvláštnosti a stavy.
- Výběr prostředků a způsobů psychologického působení, odpovídajících požadavkům zákonnosti a řešenému úkolu.

Pravidlo promyšlenosti cílů a scénáře komunikace. Ke každému setkání je nutno se připravit individuálně, pečlivě promýšlet, jak je vést, s ohledem na konkrétní cíl a úkoly, otázka, kvůli které bude komunikace vedena, požadovaný výsledek komunikace, individuální vlastnosti osoby pozvané k rozhovoru. Podrobný myšlenkový model nadcházejícího rozhovoru, odpovídající na otázky, čeho je nutno dosáhnout a jak, to je scénář komunikace.

Pravidlo předvídavosti v komunikaci vyžaduje uvědomění si důsledků slov, která strážník vysloví, myslet nejenom na to, co říci ,ale také na to, jakým způsobem říci.

Metoda vytvoření výchozích příznivých psychologických podmínek pro řešení úkolů komunikace. Je nezbytné stavět rozhovor v klidné a pracovní situaci¹⁷.

Pravidlo vytvoření dobrého dojmu na účastníka rozhovoru. Strážník se chová klidně, věří sám sobě, má klidný výraz v tváři, hlas vyrovnaný, jistý.

Pravidlo autority, spravedlivosti, laskavosti, přívětivosti představitele moci. Strážník si musí uvědomit, že při služebním jednání nezastupuje sám sebe, ale stát, jeho moc a zákony a proto musí být pozorným a spravedlivým.

Pravidlo dialogičnosti, rozhovoru účastníka jednání.

Pravidlo pozornosti ke společníkovi a k tomu ,co říká.

Pravidlo aktivního naslouchání a podpory řečové aktivity občana.

Pravidlo zadržování emocí

Pravidlo odmítnutí demonstrace své převahy.

Pravidlo zkoumání účastníka jednání a sledování jeho psychologie, psychických stavů v jeho komunikaci.

Pravidlo prezumpce důvěry. Nelze zpočátku hovoru projevovat předsudky, nedůvěru, antipatii k občanovi a snažit se co nejdříve ukončit výslech.

Pravidlo podřízenosti komunikace řešení úkolů právní výchovy.

Pravidlo etiky a psychologicko – pedagogické taktiky. Je třeba si uvědomit, že nic není tak levné a nehodnotí se tak draze jako zdvořilost a uctivost. Je to i povinnost jakéhokoliv státního úředníka, norma civilizovanosti.

¹⁷ Glas, J., Stanley J.: *Statistické metody v pedagogice a psychologii*.M. SPSU 1976,s.55

3.2 Stručně o aktivizujících metodách v sociálně – psychologickém výcviku strážníků MP

K aktivizujícím metodám u SPV strážníků MP je možno zařadit následující metody:

- Trénink poznávacích a sledovacích vlastností a technik.
- Komunikativní trénink (cílem je získat následující schopnosti: schopnost překonávat psychologické bariéry v komunikaci, schopnost hrát různé role, schopnost rychle navazovat psychologický kontakt s neznámými lidmi a získávat si je, schopnost naslouchat lidem, schopnost psychologicky ovlivňovat lidi, při uskutečnění služební činnosti).
- Trénink rolí (rolí, které musí strážník umět „hrát“ v průběhu své služební činnosti, musí mít schopnost hrát různé role a obratně se přizpůsobovat situacím).
- Psychoregulační tréninky.
- Psychotechnické hry.

3.3 Jaké jsou základy metodických postupů ?

Sociálně - psychologický trénink.

Individuální a skupinový trénink komunikace umožňuje podstatně zvýšit sociálně-psychologickou kompetenci člověka: jeho psychologickou citlivost, schopnost k navázání kontaktů, schopnost orientace ve složitých meziosobnostních situacích atd.

Organizace tréninku.

Trenér si musí pamatovat, že aktivní zapojení strážníků do tréninku je možno za určitých podmínek a dodržení následných pravidel jeho chování:

- Výuka se nesmí provádět „útokem“. Je nutno předem připravit místo na provedení SPT a určit dobu jeho zahájení.
- Před zahájením SPT je nutno vytvořit nenucené důvěrné prostředí, odstranit napětí, zatíženost strážníků.
- Seznámit účastníky SPT s pravidly chování a přesvědčit se o jejich pochopení.
- Trénink je nutno začínat z lehké rozcvičky a teprve poté přejít ke zpracování základních psychokorekčních úkolů.

- Všichni strážníci musí obržet úkol (komu se nedostalo aktivní role, může vykonávat roli experta.).

Použité hry a náměty musí odpovídat následujícím podmínkám:

- Musí napomáhat upevnění kolektivu.
- Napomáhají formování zákonného chování.
- Mají poznávací význam.
- Vytvářejí podmínky pro skupinovou i individuální tvorbu.

Mnohé závisí od hrací pozice vedoucího SPT, která musí:

- Napomáhat realizaci hracího plánu.
- Napomáhat formování přesvědčení o nezbytnosti hracího chování.
- Uskutečnovat rychlý přechod z reálné na hrací situaci především za využití humoru.
- Projevovat se především v širokém spektru hracích metod.

Pouze v tomto případě bude hrací pozice trenéra napomáhat splnění jejích hlavních funkcí:

- Humanizace vzájemných vztahů s účastníky tréninku.
- Zvýšení soudržnosti a aktivace v kolektivní činnosti.
- Úspora nervových ztrát v komunikaci.
- Zajištění přizpůsobivého chování vedoucího.

Postupy využití v tréninku musí maximálně odpovídat principu „neubližuj“ a v žádném případě není nutno vyostřovat případné zostřené vztahy mezi strážníky.

Připomínka: s účastníky SPT je nezbytné zpočátku domluvit pravidla chování při provádění cvičení a her, bez dodržení kterých samotný trénink nemusí mít očekávané výsledky, ba dokonce může prostě uškodit.

Pravidla chování účastníků SPT:

- Projevovat srdečnost, přívětivost a úplnou důvěru jeden k druhému.
- Ve skupině diskutovat o všem otevřeně a upřímně.
- Oprostit se od obecných frází, hovořit o problémech a prožitcích jako o svých vlastních, také i u kolegů ve skupině, konkrétně a dle principu „zde a nyní“.
- Vyhodnocovat ne osobnost ale její činnost, chování a komunikaci.

- Pomáhat kolegům v kolektivu, vnímat, plně chápat a měnit svůj způsob chování jestli je toto v rozporu se všeobecně přijatými pravidly.
- Poslouchat názory, úsudky, vyjádření a rady člena kolektivu, přemýšlet nad nimi, ale přijímat rozhodnutí samostatně.
- Přivádět k vedoucímu her zážitky a stupeň spokojenosti se hrou, ze strany jejích účastníků.

Varianty herních situací .

„NÁZORY“.

Toto cvičení – rozcvička, se používá při prvních vyučováním jako zahajující pro více náročná cvičení. Pro každého ze zúčastněných všichni členové skupiny pořadě jmenují jedno nebo dvě kladné vlastnosti, které jsou mu vlastní. To ihned vytvoří nezbytnou přívětivou a laskavou atmosféru.

V cvičení můžeme pokračovat a tak se stane metodou korekce chování přítomných. Po zopakování jeho první části (kladné vlastnosti) a malé přestávky účastníci po řadě jmenují po jedné záporné vlastnosti každého ze zúčastněných. Proto, aby cvičení, které může mít za následek napětí, nepřešlo do konfliktu, je možno poradit nepříjemné charakteristiky vyjadřovat metaforicky - „ vlk-samotář“, „ koza-umínělec“, „led – chladný“, „ ježek v mlze“, „ nic nevidím, nic neslyším, nic nikomu neřeknu“.

„INTERVIEW“.

U každého z členů skupiny všichni, co si to přejí, po řadě berou interview. Jeho téma je libovolné, ale ne příliš intimně-osobní. Množství zadávaných dotazů nesmí převyšovat 5-7. Je nezbytné, aby dle možností toto cvičení prošli všichni členové skupiny. K tomu, aby byla vyvolána nezbytná rozebranost u „interviewovaného“, v prvních etapách cvičení se doporučuje mu navrhnout odpovídat pouze s částečnou otevřeností neboli v „ masce“- ale ne za sebe, ale za někoho jiného. Zcela efektivní pro „rozjezd“ strážníků je interviewování „ v roli“, když dotazující a odpovídající nehovoří za svou osobu, ale jménem nějaké personifikované kategorie nebo postavy: mimozemšťan, robot, superman atd. Podobný interview

se může stát výbornou rozcvičkou před daleko složitějšími hrami a cvičeními a slouží jako dobrý prostředek v poznávání jednotlivých členů skupiny jeden druhého.

„POCIT JINÉHO“.

Ze skupiny se vybírají dva. Jejich úkolem je: pomalu se vzdalujíce na opačné strany, se současně se ohlédnout, zastavit se, jít a opět se ohlédnout – celkem třikrát po sobě.

„SVÚJ PROSTOR“.

Ze skupiny vybereme jednoho z členů („protagonistu“), vedoucí mu navrhuje, aby vstal a posadil se do centra hrací plochy a představil si, že je „hvězda“. Ostatní členové skupiny- „planetky“ se musí rozmístit kolem něj na rozumnou vzdálenost od něj, přičemž tak, že ti co pociťují silnou „přitažlivost“ se ocitnou blíž, slabou – dále. Nyní se „protagonista“ pomalu otáčí kolem své osy, a každému účastníkovi sděluje, jakým směrem a na jakou vzdálenost musí odejít, přičemž vzdálenost se určuje obyčejným povelům „Stůj“, a ti, kterým nebyl dán povel vůbec, opouštějí hrací plochu. Kromě toho „protagonista“ může nechávat lidi na svém místě, nebo je přibližovat k sobě, jestli se mu zdá, že předběžná vzdálenost byla příliš velká. Výsledky podobného rozesazení je nutno považovat jako demonstraci „protagonistou“ svých sympatií nebo antipatií. Jejich realita se vyjevuje ve druhé fázi hry, kdy mu navrhuje vyhodnotit psychologický prostor (podotknout, že prostor je právě jen psychologický) z pohledu komfortu, pohodlí, které „protagonista“ pociťuje uvnitř vzniklého prostředí, a zvětšit toto pohodlí, změnou rozestavení účastníků a změnit jejich složení (tzn. může vrátit na plochu některého z „vyhnaných“).

Schéma vzájemných vztahů, kterou obdržíme je více přesnou, ale přesto ještě dostatečně přibližná, neboť je nadměrně „požadovanou“. Avšak může předložit veliteli, psychologovi, novou, dostatečně zajímavou a netradiční informaci. Poznačit si schéma vzájemných vztahů na tabuli nebo na papíře je nežádoucí, lépe je to udělat pak, z paměti. Nelze umožnit i hodnocení tohoto schématu skupinou, zde je nutno obhajovat právo každého na svůj prostor, na své vnímání tohoto prostoru. A na závěr? Nedoporučuje se dělat „hvězdou“ více jako tři účastníky, neboť hra může skupinu otrávit, znudit.

„ČESTNÝ HOST“.

Účastníkům hry se oznamuje, že za nějakou dobu jeden z členů skupiny (do role protagonisty je třeba vybrat osoby, které nepatří mezi „hvězdy“), opustí místnost a vejde pouze tehdy, až ho pozvou. Z ostatních vyberou pět lidí – komisi, porotu, která bude s použitím pětistupňového systému hodnotit celou následující činnost každého z účastníků.

Osoba, která se nachází za dveřmi, - čestný host kolektivu (cizinec, představitel státní samostatnosti), který si sám vybere svou národní příslušnost. Ještě jeden z účastníků se stane průvodcem a překladatelem hosta, ostatní členové kolektivu se musí chovat tak, aby se čestný host cítil jako doma.

Členové komise, poroty nezávisle jeden od druhého mají právo snižovat známku těm, kdo se chová zbytečně suše nebo příliš familiárně, podlézavě nebo hrubě, spoutaně nebo prostorece. Hrubé, familiární nebo prostoreké je možno vyloučit ze hry. Dle hodnocení poroty bude spočítána střední hodnota dle každého z účastníků. Hra není složitá a při vědomě komických efektech (neobyčejný jazyk, změny ve vzhledu oděvu) přináší zřetelné uspokojení zúčastněným. Avšak vedle toho je i dostatečně důležitá, neboť požadavek zdvořilosti a uctivosti k čestnému hostu se ne vždy plní, přičemž v první řadě těmi, kdo je nevlídně a zaujatě naladěni vůči „protagonistovi“. Těchto se dotýkají znaky pozornosti k hostovi, okázalá laskavost, ale často skrývají výsměch a nebo dokonce přímé píchnutí. Podobné chování si zasluhuje povinné hodnocení skupinou po skončení hry.

„ŠPATNÁ SPOLEČNOST“.

Hry se účastní dvanáct lidí: vůdce, autorita, lidé z blízkého okolí (dva), patolízal, šašek, loutky (dvě), nespokojenci (dva), ustrašenci (dva). Zpočátku vykonavatele těchto rolí vybírá sám vedoucí, ale povinně z přihlášených dobrovolníků, ale později je nutno na tu nebo jinou roli vybírat ty, kteří byli v roli expertů a všeobecně měnit role uvnitř nejvíce „zdařilé, povedené“ jednoduché skupiny, aby se každý ocítl „v kůži“ každého. Nejdůležitějším prvkem hry jsou pravidla spolupráce jejích účastníků, na dodržení kterých musí pozorně dohlížet vedoucí a experti.

Pravidla jsou následovná:

- Vůdce má právo přerušovat každého.
- Autorita –kohokoliv kromě Vůdce.

- Lidé z blízkého okolí – všechny kromě Vůdce a Autority.
- Patolízal - všechny kromě Vůdce, Autority.
- Šašek – všechny kromě Vůdce.
- Loutka - jen Nespokojenec a Vůdce.
- Nespokojenci - všichni kromě Vůdce a Autority.
- Ustrašence přerušuje každý, on nesmí nikoho.

Hráč, který porušil tato pravidla, se převádí mezi Ustrašence, a jestli je narušil sám Ustrašenec, tak jej mohou nejen společně odsoudit, ale i prostě vyhnat.

Ale mimo přesné dodržování pravidel je nutné v této hře provádět vysoké zdivadelnění (je nezbytné, aby každý měl tabulku s názvem role). Form podobné teatralizace je dostatečné množství: banda gangsterů, pirátská loď, kmen prvobytné společnosti atd. a hlavním je zde to, že bez ohledu na svéráznou dějovou provokaci agresivity zúčastněných, divadelní varianta je umožňuje přehrát, odhalující současně mnohé naléhavé problémy ve vzájemných vztazích v pracovním kolektivu strážníků .

Po ukončení hry je důležité provést její vyhodnocení, kde hlavní musí být konečná diskreditace „Špatné společnosti“ a výzva k vybudování skutečného kolektivu.

„ DRAMATIZACE KONFLIKTU“.

Pomocí tohoto cvičení je možné vyčlenit a odhalit reálné konflikty, existující v kolektivu. Doporučuje se tříetapové využití techniky dramatizace konfliktu .

V první etapě strážník, který je nespokojen se vzniklou situací, v přítomnosti oponenta vykonává jeho (oponentovu) roli, a přitom předá svou vlastní roli někomu jinému. Přitom v případě, jestli oponent protestuje proti aktivnímu výkonu jeho role (a to bývá vesměs i hned vedle, protože vylíčení „omezenovaného“, „utiskovatele“ obvykle nese vyjádřený groteskní charakter a je to všeobecně velmi karikováno.), jemu samotnému navrhnou sehrát svou roli „ale ne s nejvíce nespokojeným, ale opět s „hercem“. Jasná idealizace vlastní činnosti ze strany „utlačovatele“ vyzývá protest „utlačovaného“, a dramatizace konfliktu zákonitě a přirozeně přechází do své druhé etapy.

V této etapě „vinný“ (v uvozovkách, neboť přidělení, kterémukoliv z nich viny za nesouhlasnost, je zpravidla podmíněné-vinni jsou zpravidla oba) konfliktu sám hraje roli „utlačovaného“.

Trenér však musí, aby bylo dosaženo požadovaného výsledku dramaturgie, neustále připomínat čtyři nejdůležitější principy dramaturgie:

- Odmítnutí vyprávění, je-li výhodnější ukázka.
- Převod výrazu agresivity na osobu, která je měněna („herce“).
- Záměna rolí partnerů při rozporech.
- Aktivní přivedení posluchačů nejen pro herní provedení konfliktu, ale pro hledání adekvátních forem vzájemného působení v konfliktních situacích.

Autogenní trénink (AT) – je to metoda autosugesce, při které se prvotně dosahuje uvolnění svalstva (relaxace), poté se v tomto stavu provádí autosugesce, zaměřené na ty či jiné funkce organismu.

Autogenní trénink – může být považován za metodu léčení i za metodu profylaxe nervóz různého druhu a funkčních poruch organismu. Může sloužit jako velmi účinný prostředek psychohygieny a jako efektivní prostředek řízení psychiky strážníka v těžkých podmínkách jeho činnosti.

Klasická metoda autogenního tréninku:

Se dělí na dva stupně: 1. Stupeň – základní (AT-1).

2. Stupeň – vyšší (AT-2).

Technika AT-1 .

Před zahájením cvičení se trénovaným v dostupné formě vysvětlí fyziologické základy metody a efekt, který se očekává od toho nebo jiného cvičení. Je užitečné od sameho začátku seznámit klienta s plánem tréninků.

Seance autosugesce se provádí 3-4 krát denně. První tři měsíce doba provádění seance nepřesahuje 1-3 minuty, poté se jejich doba o něco zvětšuje (AT-2), ale nepřesahuje 30 minut.

Trénink je možno provádět v libovolnou denní dobu. První seance by se měly provádět v teplé, tiché místnosti, při tlumeném světle. Později je trénovaná osoba ve stavu, kdy si již

nevšímá vedlejšího hluku a při dostatečném zvládnutí techniky tréninku již může provádět seance i v přestávkách mezi vyučováním.

Na první etapě výuky je třeba zvládnout **6 cvičení**. Na trénink každého je potřeba v průměru 10-15dní. Poté následuje 2. etapa výcviku (AT-2), která trvá minimálně 6 měsíců. Úplný kurz autogenního tréninku trvá 9-12 měsíců.

Po tobu tréninku je nutno uvést do pohodlné polohy, která vylučuje jakékoliv svalové napětí.

1. Cvičení – vyzývající pocit tíže. V myšlenkách opakují „Jsem zcela klidný“(1 - krát)“Moje pravá (levá) ruka je těžká“(6-krát) „Jsem klidný“ (1-krát). Po 4-6 dnech cvičení pocit tíže v ruce se stává výraznou. Dále stejným způsobem se pocit tíže vyvolává v obou rukách, obou nohách a po celém těle. Každé cvičení je nutno začínat a končit prohlášením „Jsem klidný“.
2. Cvičení – vyvolávající pocit tepla. V myšlenkách opakují „Jsem klidný“ (1-krát)“Mé tělo je těžké“(1-krát)“Má pravá(levá)ruka je teplá“(6-krát). Následně pocit tepla se rozšiřuje na druhou ruku, nohy a celé tělo. Přechází k prohlášení „ Obě ruce jsou teplé...obě nohy jsou teplé...celé tělo teplé“.

Dále se 1. a 2. cvičení sjednocují do jednoho prohlášení:

„ Ruce a nohy jsou těžké a teplé“ Cvičení je považováno za zvládnuté, jestli pocit tíže a tepla v těle se vyvolává lehce a výrazně.

3. Cvičení-regulace rytmu srdeční činnosti. Cvičení se zahajuje z prohlášení „Jsem klidný“ Poté se postupně vyvolává pocit tíže a tepla v těle. Cvičenec klade svou pravou ruku na oblast srdce a v myšlenkách vyslovuje 5-6 krát „Mé srdce tlučte klidně, mocně a rytmicky“. Předběžně se klientu doporučuje v duchu počítat tlukot srdce. Cvičení je považováno za zvládnuté, jestli se daří ovládat sílu a rytmus srdeční činnosti.
4. Cvičení-regulace dýchání. Používá se přibližně následující tvrzení „Jsem klidný...mé ruce jsou těžké a teplé...mé srdce tlučte silně, klidně a rytmicky...dýchám klidně, hluboce a rovnoměrně“. Poslední fráze se opakuje 5-6 krát. Následně se prohlášení zkracuje na „ Dýchám klidně“.
5. Cvičení- vliv na orgány břišní dutiny. Klientovi se předběžně vysvětluje umístění a role slunečních paprsků při normalizaci funkce vnitřních orgánů. Jsou vyvolávány po-

stupně takové pocity, jako při cvičeních 1-4, a poté v myšlenkách 5-6 krát opakují větu „Sluneční paprsky jsou teplé...ono vyzařuje teplo“.

6. Cvičení – vyvolávání pocitu chladu v oblasti čela. Z počátku vyvolávají pocity popsané ve cvičeních 1-5. Poté v myšlenkách 5-6 krát opakují „Mé čelo je studené“. Dle úrovně zvládnutí prohlášení autosugesce se mohou zkracovat: „klidný, tíha, teplo, srdce a dýchání jsou klidné, sluneční paprsky jsou teplé, čelo je chladné“

Po vykonání cvičení se cvičencům doporučuje klidně odpočívat po dobu cca 1-2 minut, a poté se vyvést ze stavu autogenního pohroužení. Proto si v duchu dají příkaz: „Ohnout ruce(2-3 rázných ohybových pohybů v loketních kloubech), hluboce vdechnout, na vdechu otevřít oči“.

Uvedených 6 cviků nižšího stupně jsou přípravnými a umožňují v podstatě působit na vegetativní nervový systém.

Technika AT-2 .

V vyššímu stupni autogenního tréninku patří cvičení, cílem kterých je trénink procesů představivosti, obrazotvornosti (schopnost vizualizace představ) a neutralizace afektivních prožitků.

V základu cvičení vyššího stupně autogenního tréninku leží meditace.

1. Cvičení – meditace o barvě. Po vyplnění 6 cvičení nižší úrovně, klient, neměníce polohu, v myšlenkách koncentruje svou pozornost na zobrazeních charakteristické barvy: zasněžení vrcholky hor, zelená louka, modrý kvítek. V průběhu cvičení musí se klient snažit udržet v povědomí představu o barvě a nikoliv o konkrétních tvarech předmětů.

Cvičení se provádí do té doby, dokud se klient nenaučí vizualizovat barevné obrazy.

2. Cvičení – meditace o podobě určité barvy. Cílem cvičení je cílevědomé vyvolávání určitých barevných představ. Zároveň se trénují asociace barva-pocit. Například: fialová-pocit klidu, černá-smutek, znepokojení.
3. Cvičení – meditace o obrazu. Cílem cvičení je naučit se libovolně vizualizovat konkrétní předmět nebo obraz. Může to být kvítek, člověk, sklad, letadlo. Kritériem úspěšného zvládnutí daného cvičení je cílevědomá vizualizace sama sebe.

4. Cvičení- meditace o abstraktní myšlence. Podstata cvičení se zakládá na vyvolávání obrazových ekvivalentů takových abstraktních pojmů jako jsou: svoboda, naděje, radost, láska aj. Obrazové ekvivalenty podobných abstraktních pojmů jsou u všech lidí zcela odlišné.
5. Cvičení – meditace o emočním stavu. V procesu výcviku se uskutečňuje přechod k projekci vizualizovaných obrazů na sebe, na vlastní prožitky. Jako příklad je možno použít meditaci pocitu při pohledu na hory. Fokus představy musí být směřován nikoliv na konkrétní objekt nebo krajinu (moře, hory), ale na pocity, které vznikají při jejich sledování.
6. Cvičení- meditace o člověku. Nejdříve se představa koncentruje na neznámém a poté na známém člověku. Hlavním úkolem cvičení je naučit se oprostít od subjektivních stavů a emočních prožitků ve vztahu ke známým obrazům, udělat tyto obrazy „neutrálními“.
7. Cvičení- „odpověď bezvědomého“. Po zvládnutí schopnosti k vizualizaci obrazů, klient si sám zadává dotazy a odpovědi na ně dostává v podobě spontánně vznikajících obrazů, které se poté interpretují. Nejčastěji se zadávají dotazy: Co chci od života? Jakých chyb se v životě dopouštím? Jaké jsou mé hlavní problémy? Jak se mám chovat v konkrétní situaci ?

Muzikoterapie.

Tato metoda je nejefektivnější v situaci důvěry a spontánního vzájemného působení. Tato metoda je založena na léčebném vlivu styku klienta s uměním.

Přibližný program pro cvičení v muzikoterapii:

1. Bach. Sonáta sol minor č.1, Chopin. Sonáta N.3, Rachmaninov. 1.koncert, č.1
2. Chopin. Nokturno mi bemol major, č.9, N.2, Schubert. 7.symfonie do major, č.2, Čajkovskij. Roční období, únor.
3. Liszt. Nokturno N3, Mozart. 25.symfonie. č.2, Chopin. Vals N.2

Biblioterapie.

Používá se jako léčebné působení na psychiku klienta za pomoci čtení knih. V průběhu četby si klient vede deník, analýza kterého umožňuje objektivně vyhodnotit stav klienta. Tuto metodu je možno používat jak v individuální, tak i skupinové formě. Seznam literatury vybírá psycholog sám v souvislosti s tím, jaké má klient problémy.

Artterapie.

Jedná se o terapii uměním. Je cílevědomé využít aplikované druhy umění. Cvičení se při tom provádí ve dvou směrech: zadání na určité téma při práci se zadaným materiálem a zadání na libovolné téma s libovolným materiálem. (klienti si sami vybírají téma, materiál, nástroje).

Ukončení cvičení je nutno uzavřít vyhodnocením tématu, způsobu zpracování atd. Zvláštní pozornost je třeba věnovat projevům negativismu.

Používají se i jiné varianty této metody:

Pro psychologickou korekci se využívají již existující umělecké výtvořky, provádí se jejich analýza a interpretace klienty.

Využití výtvořky umění a samostatná tvorba

Tvorba samotného psychologa- plastika, malování aj. směřované na spolupráci s klientem.

Metoda racionální přestavby systému vztahů.

Je uskutečňována ve formě dialogu mezi psychologem a klientem, v průběhu kterého psycholog odhaluje a demonstruje na klientovi logické chyby v jeho úvahách nebo vysvětluje příčiny jeho současného stavu. Přitom psycholog seznamuje klienta s určitými argumenty ze speciální literatury. Metoda je věnována úsudku klienta. Opírajíce se o logiku jako vědu o zákonech myšlení, psycholog přesvědčivě demonstruje klientovi chyby v jeho úvahách, spojených s nesprávným hodnocením svého stavu. Nejpodstatnějším charakterem této metody je působení na klienta logickým přesvědčením, jeho výuka správnému myšlení (vycházejíce z toho, že základem psychologické rozladěnosti je logická chyba, omyl člověka.) Metoda zahrnuje sugesci, emocionální vliv, zkoumání a korekci osobnosti, didaktické a rétorické postupy. Přitom psycholog řeší radu úkolů, které v první etapě jeho práce se

strážníkem nese přednostně diagnostický charakter (zjišťuje se se výskyt konfliktu mezi osobou a prostředím, uskutečňuje všestranné studium osobnosti), a v druhé etapě – korekční. (sestavení a uskutečnění plánu korekce myšlení, vyřešení konfliktu, podchycení obdržených výsledků. Metoda vyžaduje erudici psychologa¹⁸ nejen ve své oblasti ale rovněž v následujících disciplínách: medicína, logika, pedagogika, literatura, sociologie atd. Psycholog který před sebe staví úkol korekce myšlení pacienta, musí být všestranně vzdělaným člověkem.

Metoda racionální přestavby systému vztahů se může provádět individuálně, ale praktikuje se i ve skupinové variantě. V tomto případě má velký vliv nejenom sám psycholog, ale i uměle směřovaný skupinový proces. Hlavní výhodou metody je to, že klient se sám aktivně účastní v procesu poskytnutí psychologické pomoci. Nedostatek je v tom, že efekt nastupuje relativně pomalu.

Logoterapie (rozhovorová psychokorekce) .

Psycholog hovoří s klientem a verbalizuje (tj. slovně popisuje) pro něj jeho emocionální stav. S pomocí toho klient sám řeší těžkou situaci. Vnitřní svět klienta se přetváří a on sám samostatně odhaluje konstruktivní změny v sama sobě, což mu přináší uspokojení, zvyšuje stupeň sebeúcty, pomáhá k vytvoření zralé osobnosti. Při realizaci této metody psycholog věnuje zvláštní pozornost vytvoření zvláštního emocionálního klimatu v komunikaci s klientem. Proto je nezbytná emocionální teplota, uznání hodnoty osobnosti klienta starost o něj jako o samostatného člověka, připravenost k prožívání s ním, akceptování na osobních prožitcích, myšlenkách, citech, činnostech, přáních ve výrocích psychologa.

¹⁸ Bodalev A., Stolin B.: *Obecná psychodiagnostika, M., MGU, 1987, s.231*

Projektivní obrázek .

Tato metoda se může používat jak v individuální práci s klientem, tak i při práci se skupinou. Téma obrázku se zadává, nebo se dá volné téma. Na kreslení se dá 30 minut. Poté se obrázky vyvěsí a začíná jejich hodnocení. Nejdříve o obrázku mluví skupina, poté sám autor. Hodnotí se nesrovnalosti v interpretaci. Přibližná témata: jaký bych chtěl být, jak vypadám pro okolí, moje rodina, mí rodiče, já mezi lidmi, moje představa o člověku trpícím neurózou, moje představa o zdravém člověku, největší problém, nejnepříjemnější zážitek (uvést období života nebo obecně), můj hlavní problém, co se mi nelíbí na lidech, tři přání, ostrov štěstí, život bez neurózy, můj oblíbený hrdina, někdo z členů skupiny, moje narozeniny aj.

Může být i jiná varianta kreslení – celá skupina kreslí jeden obrázek. V tomto případě se hodnotí každý člen skupiny, charakter příspěvku a zvláštnosti jeho vzájemného působení s ostatními účastníky kreslení.

Dýchací cvičení .

Břišní dýchání pomáhá k poklesu nervově-psychického napětí, obnovení psychické rovnováhy. V průběhu výcviku je nutno dosáhnout toho, aby se vdech i výdech uskutečňoval na úkor naplnění spodní třetiny plic pohybem břišní stěny, přitom hrudník a záda zůstávají bez pohybu. Cyklus dýchání je nutno uskutečňovat po schématu 4-2-4, tj. na 4 doby vdech, 2 doby přestávka, 4 doby výdech. Při tom se doporučuje dýchat pomalu přes nos a soustředit pozornost na proces dýchání. V počátcích je možné připojovat obrazy, představy jak vzduch plní plíce a vychází zpět.

Po správném zvládnutí uvedeného typu dýchání strážníkem je doporučeno jej používat při výskytu prvních příznaků psychického napětí, návalu podrážděnosti nebo úleku. Dvě, tři minuty takového dýchání obvykle přispějí k obnovení psychické rovnováhy, nebo značně oslabí negativní emoce. Klíčící (vrchní) dýchání se uskutečňuje vrchní třetinou plic se zvednutím ramen. Vdech- výdech se provádí nosem hlubokými a rychlými pohyby. Používá se při vzniku příznaků únavy, apatie, nebo spavosti s cílem aktivizace psychických procesů, obnovení pocitu čilosti, svěžesti.

Řízení napětí svalové tkáně (tonusu).

Každá negativní emoce má své místo ve svalovém systému těla. Neustálé prožívání negativních emocí přivádí k přepětí svalů a vzniku svalových sevření, svírání. Jelikož nezi psychikou a tělem existuje přímá vzájemná vazba, tak psychické napětí vyvolává zvýšení stupně napětí svalové tkáně a svalové uvolnění přináší snížení nervově-psychického rozrušení. Snížit stupeň napětí svalové tkáně je možno cestou automasáže, autosugesce, s pomocí speciálních roztahovacích cvičení.

Nejjednodušším a efektivním způsobem je automasáž. Jejímú tréninku se je možno učit v párech, kdy jeden vyučovaný vykonává úkony a druhý kontroluje správnost jejich vykonávání a poskytuje pomoc.

Nejdříve se strážníkům doporučuje přejít na již osvojené břišní dýchání a dosažení klidného stavu a při tom se postarat jak možno více uvolnit svalstvo. Partner kontroluje, které skupiny svalů obličeje, krku, ramen, rukou, zůstaly napjatými a poukazuje na ně. Následně vyučovaný musí těmto místům udělovat neustálou pozornost, neboť to jsou jeho individuální svalová sevření. Poté tento zahajuje automasáž svalů obličeje, - poduškami prstů provádí spirálové pohyby s poklepem od centra k okrajům. Postupně prochází svaly čela, líčové, čelisti, zátylku, šíje, ramenou, předloktí, zápěstí rukou atd.

Po automasáži on několik minut zůstává v uvolněném stavu, snaží se zapamatovat své pocity a poté přechází na klíčnı dýchání a pronáší pro sebe věty autosugesce: „ Jsem svěží, dobře jsem si odpočinul, jsem připraven k další práci,“ a navrací se do svěžího, čilého stavu. Při masáži zóny krku, šíje a zad je možno použít pomoci kolegy. Umění uvolňovat svalstvo je přípravným cvikem pro výuku vstupu do přeměněného stavu vědomí a využití autosugesce.

Působení a biologicky aktivní body .

Při celé pestrosti a množství biologicky aktivních bodů je dostatečné znát místa výskytu některých, které je možno využít pro psychoprofilaxi. Množství z nich se nacházejí na obličeji.

Body rychlé pomoci (první se nachází mezi nosem a středem horního rtu, druhá se nachází v důlku mezi bradou a spodním rtem) jsou nejvíce efektivním pro vyvedení člověka ze

stavu bezvědomí. V případě bezvědomí, ztráty vědomí se na tyto body provádí pronikavý, silný periodický tlak ostrým předmětem (špicí bajonetového nože, ostrím hřebíku), dokud se postiženému nevrátí vědomí.

Pod bradou se nachází bod zvaný „protistresový“. Pro odstranění emocionálního napětí je nezbytné plynule a rovnoměrně tlačit špičkou velkého palce, přitom může vzniknout pocit lehkého brnění a pálení. Po masáži je možno v klidu posedět, poté za 3-5 minut se doporučuje zatnout a poté uvolnit všechny svaly těla.

Jako obecně posilující a tonizující jsou body, které se nachází v místech, kde končí vráska, která vznikne přitisknutím palce k ukazováčku. Masáž se uskutečňuje v průběhu 2-3 minut vibračními pohyby ukazováčku.

Ideomotorický trénink.

Jelikož libovolný myšlenkový pohyb je doprovázen mikropohyby svalů, je možné zdokonalování návyků a nácviků činností bez jejich reálného provádění. Ve své podstatě ideomotorický trénink je myšlenkovým přehráváním nastávající činnosti. Při celé své výhodnosti (ekonomie sil, materiálových nákladů a času) tato metoda vyžaduje od vyučovaného odpovědný přístup, schopnosti k soustředění, mobilizace představivosti, umění nerozptylovat se v průběhu celého tréninku.

Trenérovi, který vede tento trénink, si musí do jejího začátku jasně představovat rozehranou situaci nebo činnost. Je možné si dříve sestavit text popisu situace. Přitom je nutné věnovat pozornost vytvoření emocionálního pozadí.

V počátku tréninku je možno poradit vyučovaným aby uvolnili svalstvo za použití spodního dýchání a ponořili se do klidného zlehka dřímotného stavu. Poté trenér začíná popisovat situaci.

Při provádění ideomotorického tréninku se doporučuje dodržovat následující zásady:

- Vyučování musí vytvořit maximálně přesný obraz propracovaných pohybů.
- Myšlenkový obraz pohybu musí být povinně spojen s jeho svalově-kloubním pocitem, pouze tehdy to bude ideomotorická představa.
- Při myšlenkové představě pohybů je nutno jej doprovázet slovním popisem následující vedoucího výuky, vyslovovaným šepem nebo v myšlenkách.

- Při přistoupení k tréninku nového pohybu, je nutné jej vidět ve zpomaleném pohybu, který je možno urychlovat v procesu dalších tréninků.
- Jestli v průběhu tréninku tělo samo začne vytvářet nějaké pohyby, není nutné se tomu bránit.
- Bezprostředně před vykonáním reálné činnosti není nutno přemýšlet o jejím výsledku, neboť výsledek vytlačuje z povědomí představu o tom, jak je nutno vykonávat činnost.

3.4 Trénink konstruktivně - asertivního jednání dvoučlenných hlídek strážníků MP a skupiny strážníků

Konstruktivní řešení problémů s aktivním přístupem strážníků.

Efektivita aktivizujících metod, které jsem uvedl v předcházející teoretické, ale také analytické části u jednotlivých podkapitol, má své výslednosti. Účinnost těchto metod je závislá na celé řadě faktorů. Zkušenosti dokazují, že pro dostatečnou efektivitu je třeba vycházet nejen z teorie uvedených autorů, kde je již propracovaná metodologie. Snažil jsem se aplikovat její principy, které uvádím již v modifikované podobě sociálně-psychologického tréninku (SPT) strážníků u malých a středních městských policií v ČR, kde jsem:

- Realizoval jsem předvýzkum (průzkum) konkrétních pracovních problémů strážníků.
- Zkonstruoval jsem jedenáct příkladů k řešení situací s návodnými otázkami.
- Příklady k řešení jsem seřadil vzestupně, podle složitosti a závažnosti problému.
- Řešitelskou skupinu jsem zvolil optimální velikosti, možnosti a místu (šest strážníků).
- Vlastnímu řešení předcházela žádoucí instrukce k jejich motivaci k sociálně-psychologickému tréninku (SPT).
- Před zahájením diskuze jsem skupinu nejen motivoval, ale v průběhu řešení povzbuzoval.
- Během výcviku problémových situací jsem sledoval pořadí diskusních vystoupení a zapisoval jejich konstruktivní řešení na tabuli.
- Uvědomoval jsem si, že každý experimentátor musí být velmi dobře obeznámen nejen s teorií, ale také s metodickými principy a žádoucím praktickým, etapovým výcvikem.

Z uvedeného plyne, že se mi podařilo (viz následné grafické znázornění a přehledné doplňující tabulky):

- Účinně aktivizovat strážníky.
- Velitele SPT dobře připravit, motivovat a inspirovat.
- Realizovat řešení aktuálních problémů, se kterými se strážníci setkávají a jejich velitel rovněž.
- Pojal jsem metodu SPT nejen jako aktivizující, ale také formativní a diagnostickou.
- Byl jsem si vědom, že nemohu odstranit veškeré nedostatky práce a osobností strážníků.
- Uvedený metodický postup má ne všechny, ale přece jenom omezené možnosti. Otázka zněla: **Proč se nám uvedené podařilo?** Odpověď je: , že výsledky tohoto tréninku jsou skupinově spontánní a již vedené zacvičeným, zkušeným velitelem-trenérem.
- Specificky lidské učení (SPT) probíhá v **sociálních podmínkách**.
- Návyky a dovednosti získává strážník *nápodobou* druhých lidí.
- Dobře si *pamatuje, co s ostatními prožil*, protože řeší to, co mu zadal velitel-trenér uvedeného SPT.
- *Učí se rolím* v sociální skupině vrstevníků /strážníků/, protože tato výcviková skupina má sama zájem a chuť toto učení podporovat.

Z uvedeného plyne, že SPT má vliv na pracovní výsledky a efektivnost práce skupiny, protože je:

- Významným motivačním činitelem, kde je možné naladit kladnou společenskou atmosféru.
- Dokáže aktivizovat strážníky k profesionální činnosti při řešení pracovních neshod.
- Vytváří prostor pro diskuzi, kdy může každý účastník vyslovit svůj názor, hájit ho a polemizovat o něm s ostatními.
- Vytváří možnost sebehodnocení, ale také hodnocení aktivity každého jednotlivce i aktivity ostatních strážníků ve výcvikové skupině.
- Metodou k výměně zkušeností jedince se zkušeností v sociálním styku s ostatními strážníky.

- Spojením pozitivní a negativní zkušenosti s novými poznatky a s novými metodami v řídicí činnosti velitelů – trenérů nejen v sociálních dovednostech, ale také v oblasti vedení lidí.
- Uměním k vedení pracovních kolektivů ve specifických podmínkách.

Jak jsem hodnotil sociálně – psychologický trénink (SPT)?

Při studiu sociální psychologie jsem vycházel z toho, že předmětem zkoumání je osoba, které pracuje v konkrétních podmínkách života, v sociálních podmínkách „...psychologii strážníka v sociálních situacích¹⁹ pomocí modelových situací:

1. V aktivitě či pasivitě v diskusi.
2. Návazné diskusi či izolované diskusi.
3. Kooperaci či individuálnosti.
4. Souhlasnosti s ostatními či rozpory s nimi.
5. Převahou a dominancí či submisí a podřízením se.
6. Živostí s poměrně vysokým tempem či pomalostí a lhostejností.
7. Konstruktivností a originalností či stereotypizací řešení.
8. Zásadností postojů či neurčitostí postojů.
9. Projevy vzrušení, excitací či projevy únavy, útlumu.
10. Sklony k detailnímu řešení či sklon k obecnému řešení.
11. Asertivní řešení či agresivní přístup, pasivita.
12. Kladné postoje k tréninku či projevy tenze a napětí.
13. Emoční zápal při řešení či řešení je chladné.
14. Příklon k partákovi či bez příklonu k partákovi.

Postoj strážníků k SPT je kladný, neboť je:

Jako ustálený způsob reagování na modelové situace je velmi kladný, protože souvisí s jejich zájmy, také proto, že předurčují jejich vztahy v sociálním kontaktu při výcviku, poznání a chápání souvislostí i v jejich myšlení.

Sociální kontakty obsahují složku:

¹⁹ R.Kohoutek: *Sociální psychologie, IMS, 2004, str.4*

- *Poznávací, citovou a konativní*, což se podařilo měřit kvantitativně na sedmistupňové škále, ale také analyzovat obsahově podle výše uvedených hodnot.

Aktivitu jsem pojal jako:

- Schopnost strážníků jednat, provádět profesionální činnost.
- Aktivitu myšlenkovou, kde strážník uplatňuje řešení problému.
- Činnost zaměřenou na návaznou diskuzi při vytváření nové hodnoty řešeného problému.

Pracovní výsledky a efektivnost skupiny při sociálním tréninku.

V rámci praktického výcviku byl proveden trénink konstruktivně asertivního jednání tří dvoučlenných hlídek a skupiny strážníků.

Zjistil jsem, že při SPT konstruktivně – asertivního jednání ve skupině šesti strážníků bylo v této modifikované metodě dosaženo výrazných momentů:

A to zejména:

- **V příklonu k partákoví.**
- **V kladném postoji k sociálnímu tréninku.**
- **Bylo dosaženo žádoucí úrovně asertivního jednání strážníků.**

Vše bylo realizováno v dobrém vztahu k této uváděné metodě sociálně – psychologického tréninku (SPT) strážníků.

Jak jsem výše uvedené zjistil:

- V dotazníku pro strážníky je popsáno 14 charakteristických rysů (položek) majících vztah k uváděné metodě SPT strážníků.
- Uvedené faktory jsou popsány způsobem sedmibodových stupnic, která je nejprve popsána všeobecně a potom jsou popsány i její krajní body 1 a 7.
- Úlohou strážníků potom je, aby podle svého názoru určili aktuální stav, což je podle jejich soudu v souvislosti s vedením tohoto SPT.

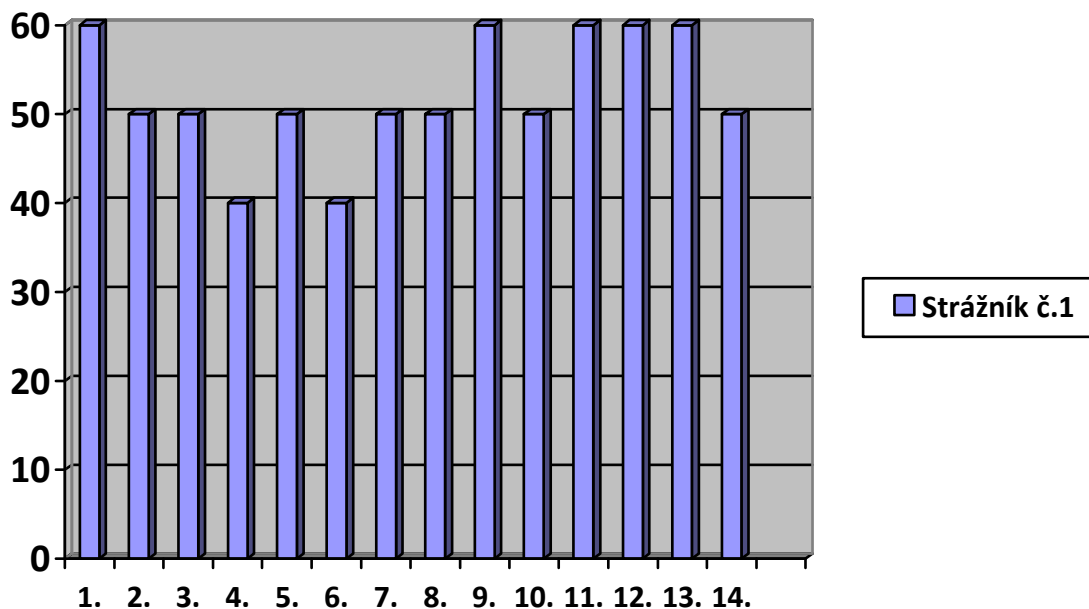
V dotazníku je popsáno 14 charakteristických faktorů konstruktivně – asertivního řešení modelových situací z profesionální činnosti strážníků MP:

Činnost	Hodnocení 1/2/3/4/5/6/7	Činnost
1) Diskuze (D) Pasivní způsob diskuze ke konkrétní modelové situaci v činnosti MP.	1/2/3/4/5/6/7	Aktivní způsob diskuze ke konkrétní modelové situaci v činnosti MP.
2) Návazná diskuze (ND) Izolovaná diskuze o modelové situaci v činnosti MP.	1/2/3/4/5/6/7	Návazná diskuze o modelové situaci v činnosti MP.
3. Kooperace (K) Individuální řešení modelové situace v činnosti MP.	1/2/3/4/5/6/7	Kooperace při řešení modelové situace v činnosti MP.
4) Souhlasnost s ostatními (SSO) Rozporné názory než ostatní při řešení modelové situace v činnosti MP.	1/2/3/4/5/6/7	Souhlasné názory s ostatními při řešení modelové situace v činnosti MP.
5) Dominantní přístup (DP) Submise a podřízení se při řešení modelové situace v činnosti MP.	1/2/3/4/5/6/7	Převaha a dominance při řešení modelové situace v činnosti MP.
6) Živost řešení (ŽŘ) Pomalost a lhostejnost při řešení modelové situace v činnosti MP.	1/2/3/4/5/6/7	Živost a vysoké tempo při řešení modelové situace v činnosti MP.
7) Konstruktivnost řešení (KŘ) Stereotypizace v řešení modelové situace v činnosti MP.	1/2/3/4/5/6/7	Konstruktivnost a originalnost řešení modelové situace v činnosti MP.
8) Postoje k tréninku (PKT) Neurčitý postoj k tréninku.	1/2/3/4/5/6/7	Zásadní, aktivní postoj k tréninku.
9) Vzrušení (V) Projevy únavy, útlumu, nezájmu v průběhu a k tréninku.	1/2/3/4/5/6/7	Projevy vzrušení, excitace, nadšení v průběhu tréninku.
10) Detailní řešení (DŘ) Sklon a snaha řešit věci obecně.	1/2/3/4/5/6/7	Sklony k detailnímu, konkrétnímu řešení.
11) Asertivní řešení (AŘ) Agresivní přístup, pasivita k řešení .	1/2/3/4/5/6/7	Asertivní řešení situace v tréninku.
12) Kladné postoje k tréninku (KPKT) Projevy tenze a napětí.	1/2/3/4/5/6/7	Kladný postoj k tréninku.
13) Emoce (E) Řešení je chladné, bez zápalu a nadšení.	1/2/3/4/5/6/7	Emoční zápal a nadšení při řešení .
14) Příklon k partěákovi (PKP)		

Bez příklonu k parťákovi.	1/2/3/4/5/6/7	Příklon k parťákovi.
---------------------------	---------------	----------------------

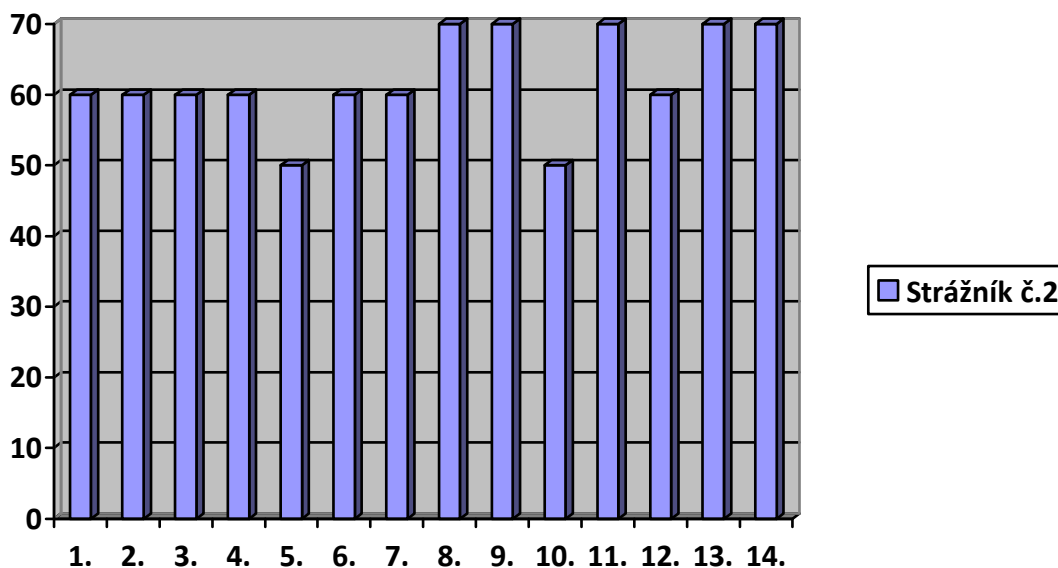
Výsledky tréninku ke konstruktivně asertivnímu jednání hlídky strážníků č.1:

Trénink ke konstruktivně – asertivnímu jednání hlídky č.1-strážník č.1:



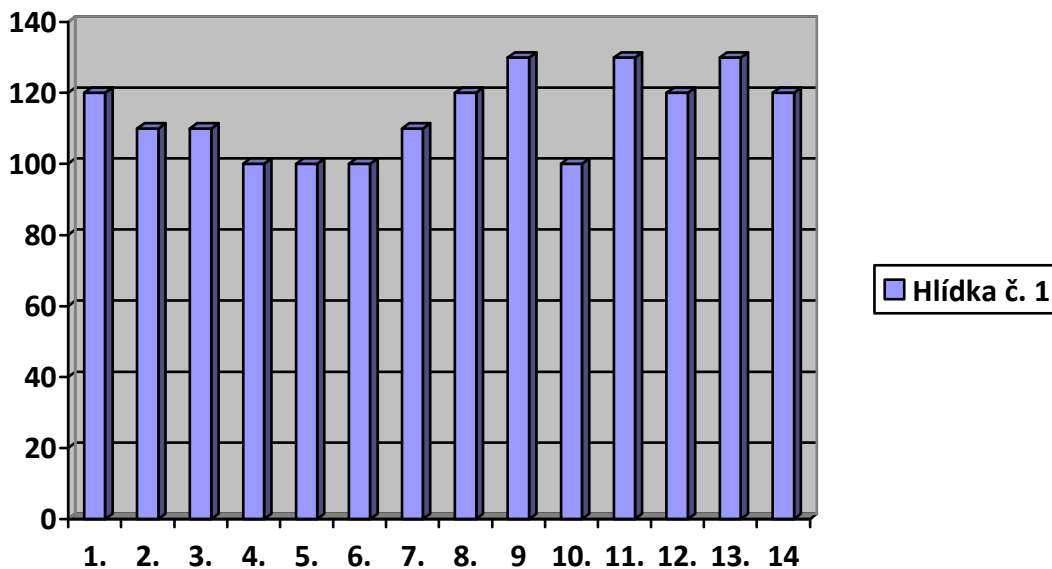
Legenda: 1- Diskuse, 2 – Návazná diskuse, 3 – Kooperace, 4 – Souhlasnost s ostatními, 5 – Dominantní přístup, 6 – Živost řešení, 7 – Konstruktivnost řešení, 8 – Postoje k tréninku, 9 – Vzrušení, 10 – Detailní řešení, 11 – Asertivní řešení, 12 – Kladné postoje k tréninku, 13 – Emoce, 14 – Příklon k parťákovi

Trénink ke konstruktivně –asertivnímu jednání hlídky č.1 – strážník č.2:



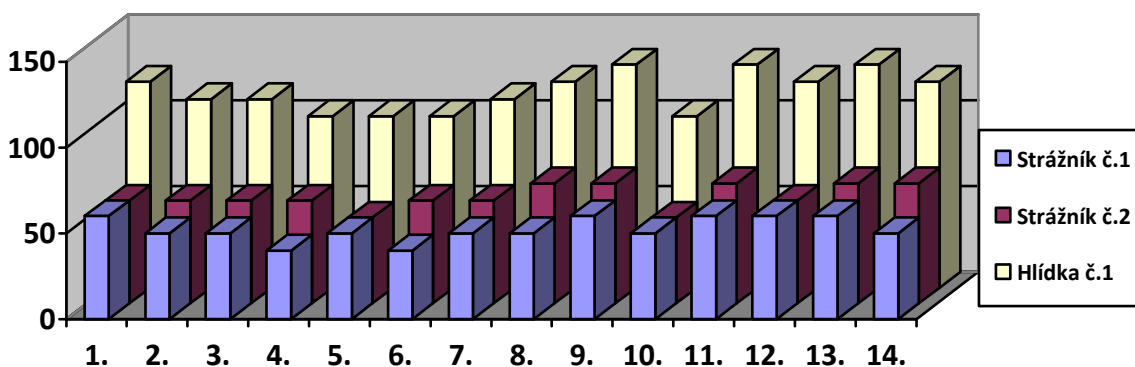
Legenda: 1- Diskuse, 2 – Návazná diskuse, 3 – Kooperace, 4 – Souhlasnost s ostatními, 5 – Dominantní přístup, 6 – Živost řešení, 7 – Konstruktivnost řešení, 8 – Postoje k tréninku, 9 – Vzrušení, 10 – Detailní řešení, 11 – Asertivní řešení, 12 – Kladné postoje k tréninku, 13 – Emoce, 14 – Příklon k parťákovi

Trénink ke konstruktivně – asertivnímu jednání hlídky strážníků č.1:



Legenda: 1- Diskuse, 2 – Návazná diskuse, 3 – Kooperace, 4 – Souhlasnost s ostatními, 5 – Dominantní přístup, 6 – Živost řešení, 7 – Konstruktivnost řešení, 8 – Postoje k tréninku, 9 – Vzrušení, 10 – Detailní řešení, 11 – Asertivní řešení, 12 – Kladné postoje k tréninku, 13 – Emoce, 14 – Příklon k partákoví

Trénink ke konstruktivně-asertivnímu jednání strážníka č.1, strážníka č.2, a hlídky č.1 složené z obou strážníků:



Legenda: 1- Diskuse, 2 – Návazná diskuse, 3 – Kooperace, 4 – Souhlasnost s ostatními, 5 – Dominantní přístup, 6 – Živost řešení, 7 – Konstruktivnost řešení, 8 – Postoje k tréninku, 9 – Vzrušení, 10 – Detailní řešení, 11 – Asertivní řešení, 12 – Kladné postoje k tréninku, 13 – Emoce, 14 – Příklon k partákoví

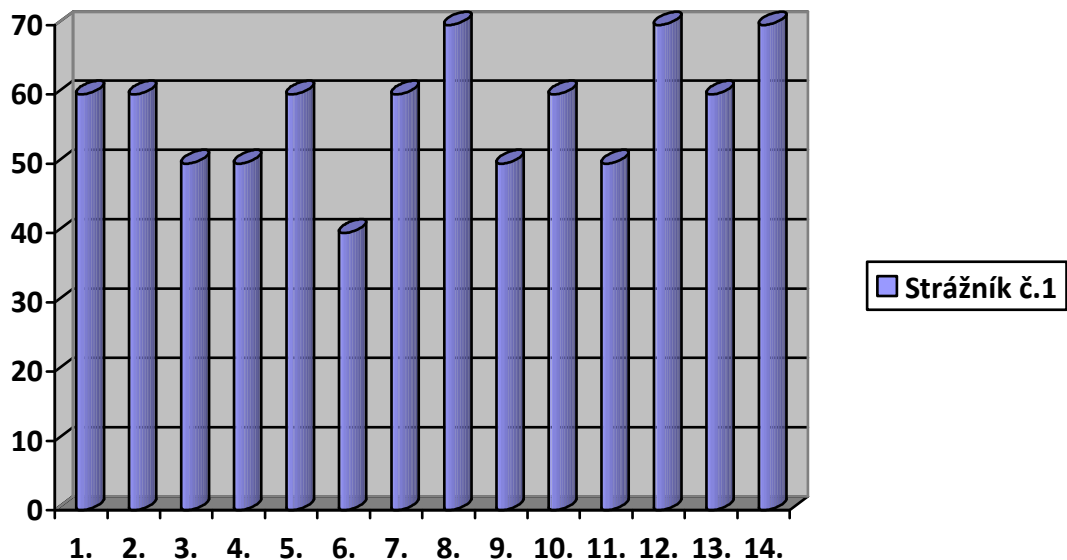
Hodnocení tréninku hlídky č.1:

U hlídky strážníků č.1 bylo z nejvyššího možného počtu bodů (140) dosaženo počtu bodů 130:

- V asertivním jednání strážníků hlídky (položka č.11)
- V emočním zápalu při řešení jejich pracovních problémů
- Ve vzrušivosti (také zaznamenal určitou míru vzrušivosti při řešení pracovní modelové situace v činnosti MP)

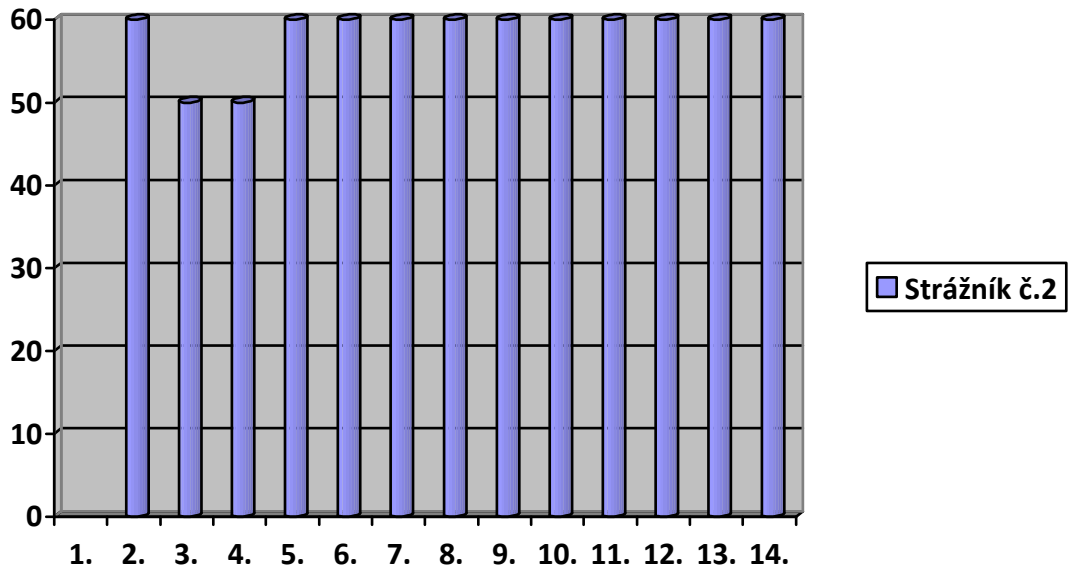
Výsledky ke konstruktivně-asertivního tréninku hlídky strážníků č.2.:

Trénink ke konstruktivně – asertivnímu jednání hlídky strážníků č.2 – strážník č.1:



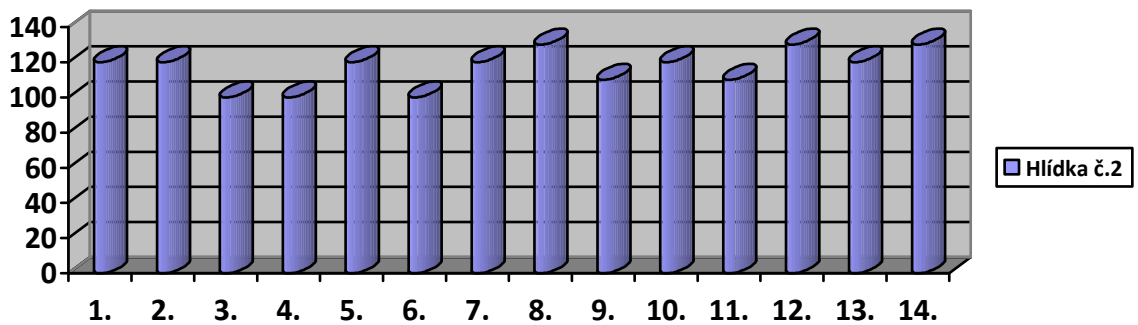
Legenda: 1- Diskuse, 2 – Návazná diskuse, 3 – Kooperace, 4 – Souhlasnost s ostatními, 5 – Dominantní přístup, 6 – Živost řešení, 7 – Konstruktivnost řešení, 8 – Postoje k tréninku, 9 – Vzrušení, 10 – Detailní řešení, 11 – Asertivní řešení, 12 – Kladné postoje k tréninku, 13 – Emoce, 14 – Příklon k partákoví

Trénink ke konstruktivně – asertivnímu jednání hlídky strážníků č.2 – strážník č.2:



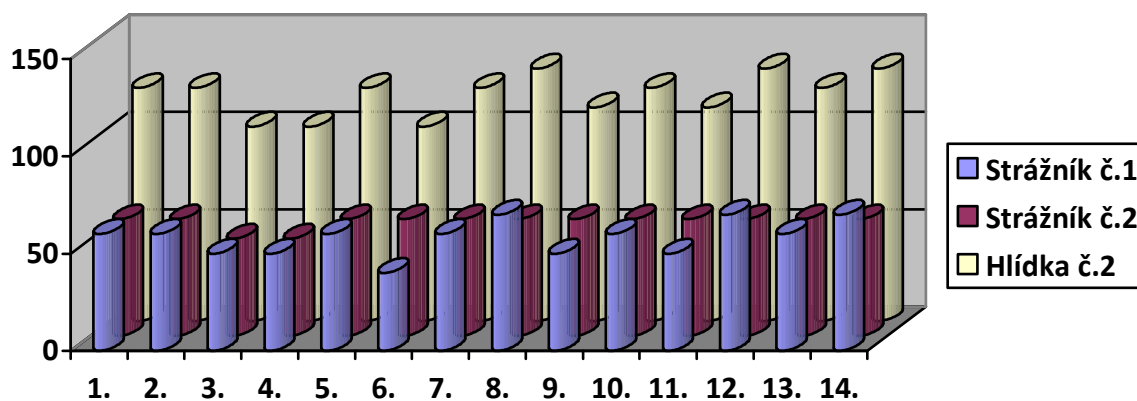
Legenda: 1- Diskuse, 2 – Návazná diskuse, 3 – Kooperace, 4 – Souhlasnost s ostatními, 5 – Dominantní přístup, 6 – Živost řešení, 7 – Konstruktivnost řešení, 8 – Postoje k tréninku, 9 – Vzrušení, 10 – Detailní řešení, 11 – Asertivní řešení, 12 – Kladné postoje k tréninku, 13 – Emoce, 14 – Příklon k partákovi

Trénink ke konstruktivně – asertivnímu jednání hlídky strážníků č.2:



Legenda: 1- Diskuse, 2 – Návazná diskuse, 3 – Kooperace, 4 – Souhlasnost s ostatními, 5 – Dominantní přístup, 6 – Živost řešení, 7 – Konstruktivnost řešení, 8 – Postoje k tréninku, 9 – Vzrušení, 10 – Detailní řešení, 11 – Asertivní řešení, 12 – Kladné postoje k tréninku, 13 – Emoce, 14 – Příklon k partákovi

Trénink ke konstruktivně-asertivnímu jednání strážníka č.1, strážníka č.2. a hlídky strážníků č.2:



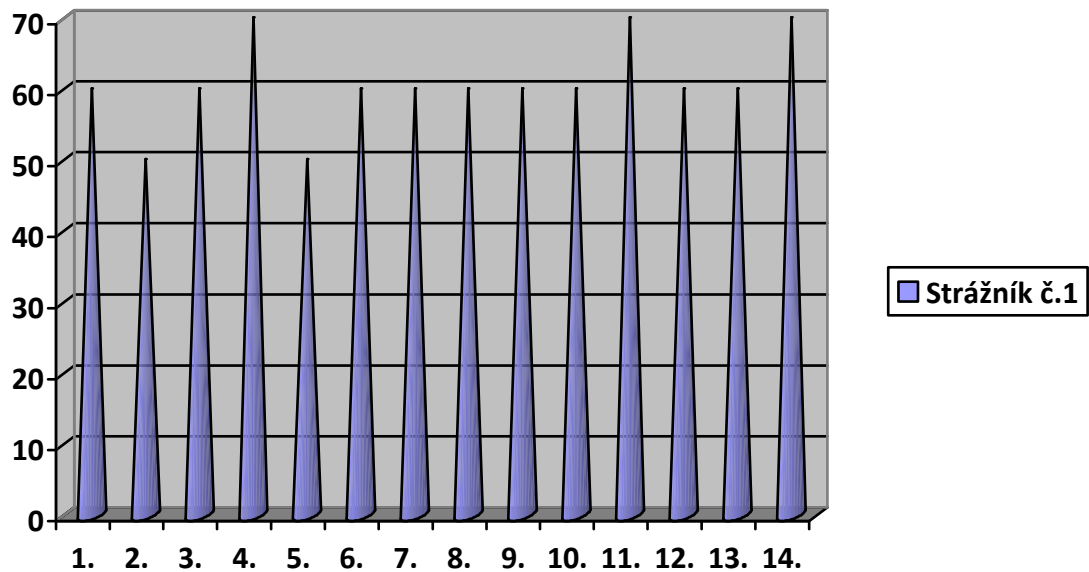
Legenda: 1- Diskuse, 2 – Návazná diskuse, 3 – Kooperace, 4 – Souhlasnost s ostatními, 5 – Dominantní přístup, 6 – Živost řešení, 7 – Konstruktivnost řešení, 8 – Postoje k tréninku, 9 – Vzrušení, 10 – Detailní řešení, 11 – Asertivní řešení, 12 – Kladné postoje k tréninku, 13 – Emoce, 14 – Příklon k partákovu

Vyhodnocením výsledků tréninku u hlídky č.2 jsem zjistil následující:

Ze 140 bodů byl dosaženo nejvyššího počtu bodů – 130 v následujících položkách:

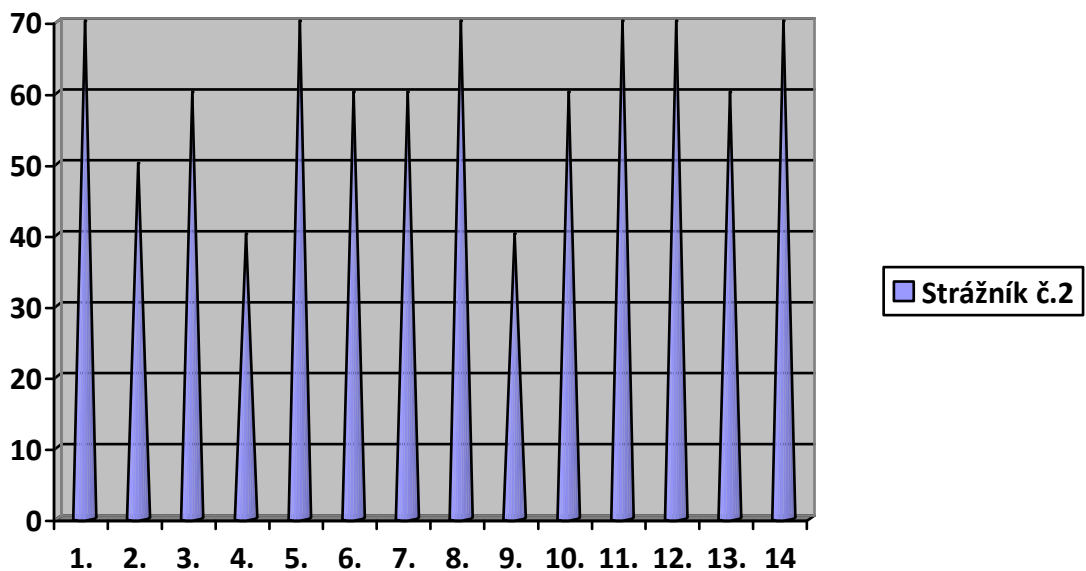
- V postoji k tréninku (položka č. 8).
- V kladném postoji k tréninku (položka č.12).
- V příklonu k partákovu (položka č. 14), což také hodnotím pozitivně.

Trénink ke konstruktivně – asertivnímu jednání hlídky č.3 – strážník č.1:



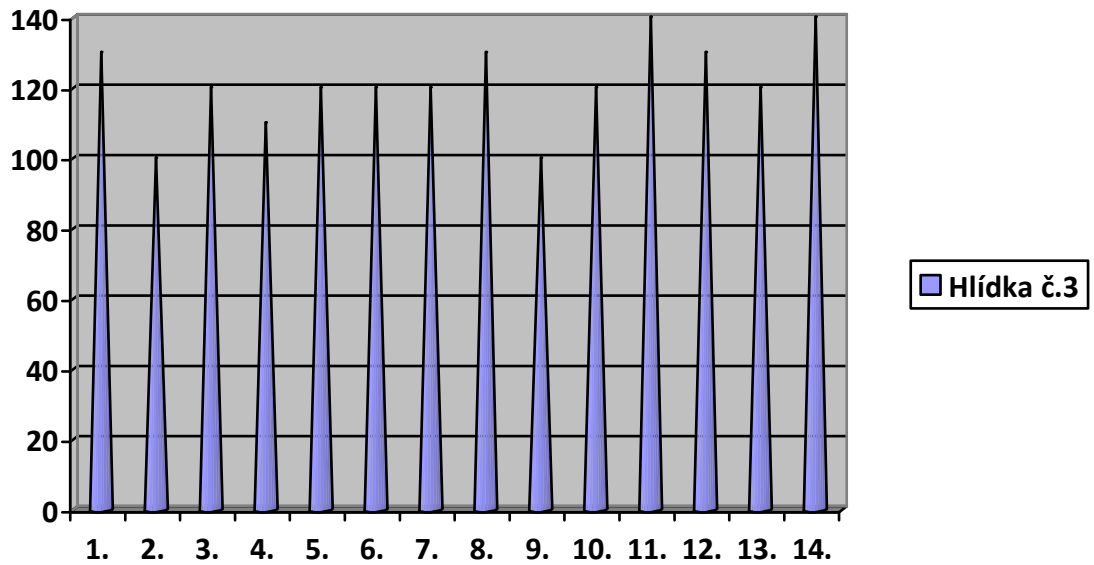
Legenda: 1- Diskuse, 2 – Návazná diskuse, 3 – Kooperace, 4 – Souhlasnost s ostatními, 5 – Dominantní přístup, 6 – Živost řešení, 7 – Konstruktivnost řešení, 8 – Postoje k tréninku, 9 – Vzrušení, 10 – Detailní řešení, 11 – Asertivní řešení, 12 – Kladné postoje k tréninku, 13 – Emoce, 14 – Příklon k parťákovi

Trénink ke konstruktivně - asertivnímu jednání hlídky č.3 – strážník č.2:



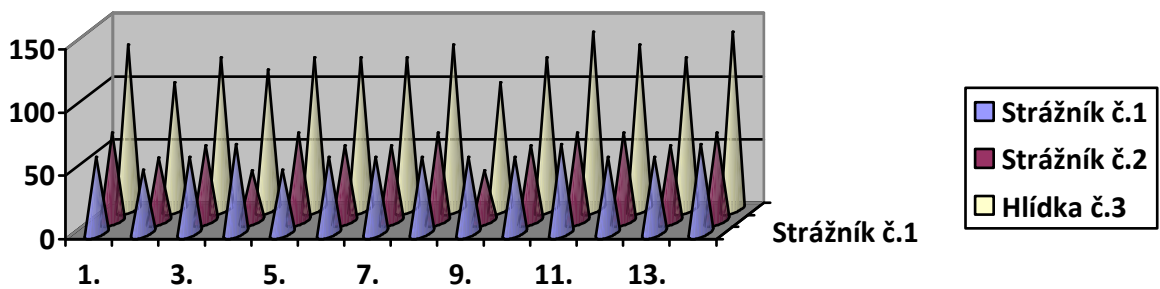
Legenda: 1- Diskuse, 2 – Návazná diskuse, 3 – Kooperace, 4 – Souhlasnost s ostatními, 5 – Dominantní přístup, 6 – Živost řešení, 7 – Konstruktivnost řešení, 8 – Postoje k tréninku, 9 – Vzrušení, 10 – Detailní řešení, 11 – Asertivní řešení, 12 – Kladné postoje k tréninku, 13 – Emoce, 14 – Příklon k parťákovi

Trénink ke konstruktivně – asertivnímu jednání hlídky strážníků č.3:



Legenda: 1- Diskuse, 2 – Návazná diskuse, 3 – Kooperace, 4 – Souhlasnost s ostatními, 5 – Dominantní přístup, 6 – Živost řešení, 7 – Konstruktivnost řešení, 8 – Postoje k tréninku, 9 – Vzrušení, 10 – Detailní řešení, 11 – Asertivní řešení, 12 – Kladné postoje k tréninku, 13 – Emoce, 14 – Příklon k parťákovi

Trénink ke konstruktivně - asertivnímu jednání strážníků č.1, strážníků č.2, hlídka strážníků č.3:

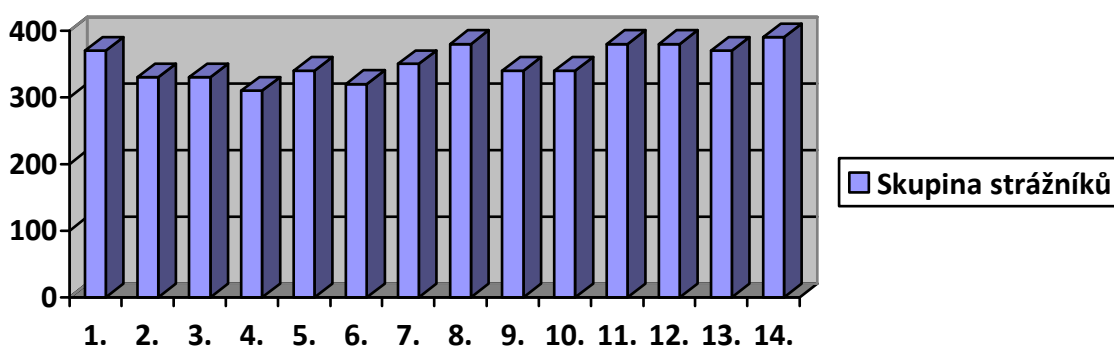


Legenda: 1- Diskuse, 2 – Návazná diskuse, 3 – Kooperace, 4 – Souhlasnost s ostatními, 5 – Dominantní přístup, 6 – Živost řešení, 7 – Konstruktivnost řešení, 8 – Postoje k tréninku, 9 – Vzrušení, 10 – Detailní řešení, 11 – Asertivní řešení, 12 – Kladné postoje k tréninku, 13 – Emoce, 14 – Příklon k parťákovi

Vyhodnocení sociálně psychologického tréninku (SPT) hlídky č.3 vykazuje následující výsledky: ze 140 možných bodů bylo nejvyššího počtu bodů dosaženo v následujících faktorech:

- V asertivním řešení (140 bodů, položka č. 11).
- V příklonu k partákoví (140 bodů, položka č.14).
- V postoji k tréninku (130 bodů, položka č.8 a č.12).

Konstruktivně – asertivní jednání celé tréninkové skupiny strážníků (6 strážníků):



Legenda: 1- *Diskuse*, 2 – *Návazná diskuse*, 3 – *Kooperace*, 4 – *Souhlasnost s ostatními*, 5 – *Dominantní přístup*, 6 – *Živost řešení*, 7 – *Konstruktivnost řešení*, 8 – *Postoje k tréninku*, 9 – *Vzrušení*, 10 – *Detailní řešení*, 11 – *Asertivní řešení*, 12 – *Kladné postoje k tréninku*, 13 – *Emoce*, 14 – *Příklon k partákoví*

Strážníci denně uplatňují ve své služební činnosti ve styku s lidmi komunikaci. Lidé jsou velmi rozdílných povah, mají různý temperament, v danou chvíli jsou pod vlivem různých emocí, mají různé schopnosti, zájmy, jsou z různých pracovních prostředí. Proto požadované jednání strážníků vyžaduje velmi často notnou dávku trpělivosti, sebeovládání, zdrženlivosti a taktického jednání a rovněž sebezapření. Sociálně – psychologický trénink jsem zaměřil na asertivní jednání strážníka. V šestičlenné skupině strážníků MP jsem zjistil souvislosti mezi programovaným SPT a asertivním jednáním. Výsledky průzkumu ukazují

následující hodnotu: $6+7+5+6+7+7 = 38$: $6 = 6,3$ bodu. **To znamená více jak velmi dobrý nadprůměr asertivního jednání strážníků.**

Uvedené je možno chápat jako sociální komunikaci ve specifické formě sociálního styku strážníků s občany, kde strážník:

- Umí hájit svá pracovní práva.
- Vyjadřuje bez problémů své myšlenky a potřeby.
- Jedná taktně vůči občanům.
- Je schopen vyslechnout i jiný názor.
- Dosáhne sebeúcty.
- Zkvalitní interpersonální styk.
- Zdokonaluje své jednání.

Jednou z vhodných metodik ke zjištění sociální sebekontroly strážníků je metodika: Stupnice sociální sebekontroly (Self-monitoring scale).

K určení stupně sociální sebekontroly strážníka je nutno zodpovědět následující otázky:

Č.	Otázka	ano	ne
1.	Nejsem schopen imitovat chování jiných lidí.		1
2.	Mé chování bývá obvykle výrazem opravdových, skutečných pocitů.		1
3.	Na večírcích a schůzích se nepokouším dělat a mluvit to, co se líbí jiným.		1
4.	Mohu obhajovat pouze ty myšlenky, kterým věřím.	1	
5.	Mohu pronést bez přípravy řeč o těch věcech, o kterých téměř nic nevím.	1	
6.	Zdá se mi, že se přizpůsobuji, abych pobavil lidi a udělal na ně dojem.	1	
8.	Je pravděpodobné, že bych se mohl stát dobrým hercem.		1

10.	Někdy se ze strany zdá, že pociťuji větší emoce, než jsou ve skutečnosti.	1	
11.	Více se směji, když vidím komedii ve společnosti, než když jsem sám.		1
12.	Ve skupině lidí zřídka bývám centrem pozornosti.	1	
13.	V různých situacích a s různými lidmi jedním jako zcela různé osoby.		1
14.	Nedaří se mi donutit jiné lidi, aby mne měli rádi.	1	
15.	I když jsem mnohdy nespokojen, vytvářím dojem, že je mi dobře.	1	
16.	Ne vždy bývám takovým, jakým se zdám.		1
17.	Neměnil bych své jednání a způsoby pouze proto, aby to někomu udělalo radost a nebo abych si získal něčí oblibu.	1	
18.	Považuji se za člověka, který vnáší oživení do společnosti.	1	
19.	Abych ladil s okolním prostředím a zalíbil se, mám snahu být takovým, jakého mne chtějí vidět.		1
20.	Nikdy se mi nedařily takové hry jako šarády a improvizovaná představení.		1
21.	Je mi těžko změnit své chování, abych se přizpůsobil různým lidem a různým situacím.		1
22.	Na večírcích umožňuji jiným žertovat a vyprávět historky.		1
23.	Ve společnosti se cítím trochu spoután a nemohu ukázat vše, čeho jsem schopen.	1	
24.	Mohu se dívat člověku přímo do očí a lhát s čestným obličejem(jestli je to nutné k práci).	1	
25.	Mohu klamat lidi, chovajíce se k nim přátelsky, i když se mi ve skutečnosti nelíbí.		1

Vyhodnocení metody:

Za střední hodnotu je považována hodnota bodů: $X = 11,7$ bodů

Standartní odklon od této hodnoty může být: 4,1 bodu

Stupeň	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Body	3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20

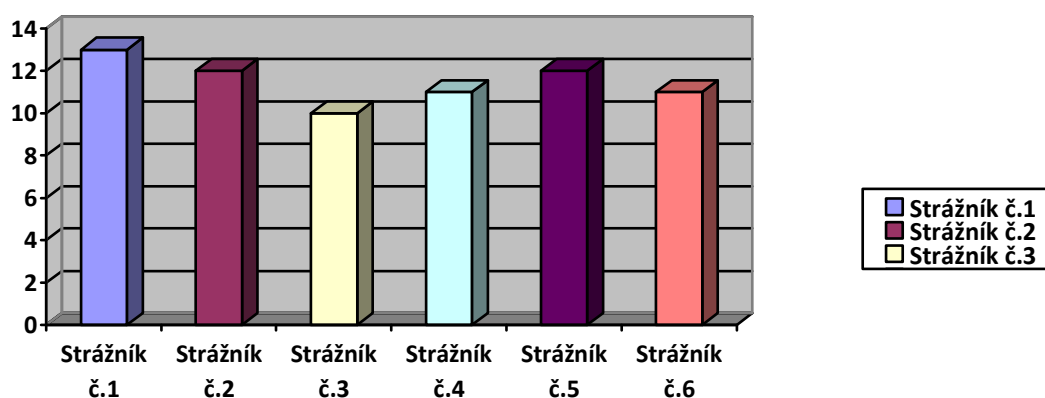
Metoda zjištění sociální sebekontroly u skupiny šesti strážníků ukázala následující výsledky:

Strážník	Č.1	Č.2	Č.3	Č.4	Č.5	Č.6
Počet bodů	13	12	14	11	12	13

Analýzou obdržení výsledků jsem zjistil následující:

Výsledky stupně sociální sebekontroly skupina strážníků je v normě, neboť klíč k výsledkům uvádí možný odklon 4,1 bodu od průměru, což je 11,7 bodu. U třech strážníků se projevila mírně nadprůměrná sociální sebekontrola, u dvou průměrná hodnota sociální sebekontroly, u jednoho mírně podprůměrná.

Graficky je vyjádření stupně sociální sebekontroly uvedeno následovně:



Strážníci s vysokým stupněm sociální sebekontroly mají tendenci citlivě přejímat emoční a jednací projevy okolních osob a jsou na ně orientováni, když neví, jak mají jednat. Chování takových lidí je silně variabilní v závislosti od situace. Kromě toho je u nich možná neshoda mezi vyjádřením emocí na různé expresivní kanály: například výraz obličeje bude od-

povídat jednomu emocionálnímu stavu a hlas druhému. Chování odrážející jejich vnitřní afektivní stav, tyto strážníky se projevují v situacích s minimálními „napovídajícími“ prvky. Celkově strážníky s vysokým stupněm sociální sebekontroly odlišuje starost o sociální vhodnost svého chování, citlivost k expresivnímu chování druhých a jeho využití jako vedení k řízení vlastní exprese. Takoví strážníky efektivně kontrolují své jednání a bez námahy mohou vyvolat u okolních osob nezbytný dojem o sobě.

Strážníky s nízkou úrovní sociální sebekontroly mají opačné vlastnosti: málo se starají o adekvátnost svého chování a emocionální exprese a neudělují pozornost zvláštnostem chování jiných osob. To znamená, že jsou méně emočně výrazní. Jednoduše jejich chování a emoce závisí ve velkém stupni od jejich vnitřního stavu, a ne od požadavků situace. Odtud vyplývá i vysoká stabilita v chování takových strážníků v různých situacích, a velká shoda ve výrazu emocí na různých kanálech. Celkově je možno říci, že strážníky s nízkou úrovní sociální sebekontroly nemají rozvinuty návyky kontroly a řízení svého chování.

3.5 Shrnutí ke kapitole třetí.

Aktivizační metody v práci strážníků MP jsou důležitou složkou jejich vzdělávání a neustálé aktivizace jejich fyzických i duševních sil k plnění náročných služebních úkolů. Díky tréninku a sociálně – psychologické přípravě se stávají odolnějšími k působení stresových faktorů v jejich práci a výsledky jejich práce nejsou ovlivněny jejich nepříznivými psychickými stavy. Při tréninku skupiny je však nutno dodržovat následující pravidla chování, aby měl trénink plnohodnotný význam pro vzdělávání a výcvik:

- Komunikace musí probíhat na principu „zde a nyní“, je zakázáno obecné popisování dějů, hodnocení situací, které se přihodily s jinými lidmi.
- Personifikace vyprávění. Zákaz neosobních řečových forem, pomáhajících lidem v běžné komunikaci ukrývat svou vlastní pozici a vyhýbat se odpovědnosti.
- Zákaz vyprávění o přítomných ve třetí osobě.
- Pravdomluvnost v komunikaci. Je možné hovořit pouze o tom, co skutečně cítíš, jinak musíš mlčet.
- Utajenost všeho, co v tréninkové skupině probíhá. Vše co probíhá během výcviku nelze prezentovat za hranicemi skupiny strážníků, která výcvik prováděla.
- Je důležité být aktivním účastníkem probíhajícího tréninku.
- Je nutno poslouchat hovořícího a nepřerušovat jej.

- Je důležité hovořit o potížích které vadí aktivní účasti v práci skupiny.
- Účastníci mají právo dostat podporu a pomoc.

ZÁVĚR

Sestavení psychologického portréту strážníka cestou analýzy hodnocení expertů ukázalo, že k úspěšné profesionální činnosti je nutno mít následující sociálně- psychologické vlastnosti:

- Profesionální pozorovací schopnosti.
- Vyrovnanost, sebeovládání v konfliktních situacích.
- Schopnost získávat v zájmu své práce lidi a vzbuzovat u nich důvěru.
- Mít jemnou a citlivou pozorovací a rozlišovací schopnost na duševní život člověka.
- Schopnost obhajovat své názory.
- Schopnost obrazotvornosti na základě slovního popisu.
- Schopnost si udělat závěr z odporujících si navzájem informací.
- Má paměť na vnější vzhled a chování člověka.
- Schopnost k rychlému navázání kontaktů s novými lidmi.

Výzkumy ukázaly, že značně komplikují psychologickou vhodnost strážníka k preventivní činnosti následující ukazatele: individualismus, sociální odcizení, které nabourává systém mezilidských vztahů a ztěžuje sociální vliv, nadměrný sklon k dominanci a úporná tendence k leadershipu, snížení úrovně motivace dostižení cíle činnosti, bázlivost, nedostatečná vůle a oslabení síly vůle, existence psychotických rysů osobnosti .

Profesionálně psychologická připravenost strážníka, jako neoddělitelná část jeho profesionálního mistrovství, je objektivně podmíněna tím, že všechna jeho činnost, boj za prosazení zákona a pořádku jsou ponořeny do života společnosti, jejích občanů, do vzniku starostí, touhy k uspokojení potřeb, do střetu cílů a plánů lidí, do konfliktů, zostřených vzájemných vztahů – do všeho toho, co přináší reálný život, sociálně psychologická skutečnost. Profese strážníka patří do profesí typu „člověk - člověk“ a to diktuje nezbytnost vytváření u strážníků takové profesionálně důležité vlastnosti, jako je vědomé komunikativní směřování osobnosti. V práci strážníka je věnována komunikaci s občanem nejvýznamnější role. Komunikace probíhá v rámci nejrůznějších profesionálních činností, dále s občanem, který se obrátil pro pomoc v nějaké právní věci, při preventivní besedě, administrativním rozporu porušení zákona, v průběhu osobního vyhledávání, výslechu. Ve většině případů se nejedná o obyčejný rozhovor strážníka s jiným člověkem, ale akt vedení a činností, který je uskutečňován s cílem řešení určitých profesionálních úkolů. Umění strážníka konstruktivně řešit

své osobní problémy vznikající ve službě i doma je zárukou jeho osobního a profesionálního úspěchu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Stanislav Balík: Vedení lidí v armádě, Praha: MO ČR, 1996.
2. Ďurič, L.: Pedagogická psychologie. Bratislava: SPN, 1997.
3. Dvořák J., Sýkora J.: Jak zvládat krizové situace. Praha. Policejní akademie ČR, 2000, ISBN 80-7251-050-9.
4. Maňák J., Švec Š., Švec V. (eds): Slovník pedagogické metodologie. Brno. Paido 2005.
5. Kubiš L.: Parták jako ochránce a rádce a strážník, který jedná konstruktivně při záležitosti, bakalářská práce, Brno, 2006.
6. Sýkora M.: Psychologie ve služební činnosti strážníka obecní (městské) policie a strážníka civilní bezpečnostní služby. Praha. ARMEX TRIVIS, 1997, ISBN 80-902283-3-X.
7. Vízdal M.: Sociálně psychologický výcvik, Techniky poznávání osobnosti. Brno. IMS. 2005.
8. Nekonečný M.: Základy psychologie., Praha: Academia, 1998.
9. Pospíšilová K., Veselá M.: Community policing (Manuál pro uniformovanou policii), Praha, Společně k bezpečí o.s., 2008.
10. Bodalev A., Stolin B.: Obecná psychodiagnostika, M., MGU, 1987.
11. Leyc G.: Psychodrama: teorie i praxe. M, PTU 1994.
12. Reynyomer D.: Je to ve vašich silách. Jak se stát psychoterapeutem., M. TSU 1992.
13. Robert L. Solso, Homer H. Johnson, Kimberly M. Beal: Experimentální psychologie. Praktický kurz. M, LGU 2002.
14. Vudvorts G.: Experimentální psychologie. M., 1950.
15. Anastasi A.: Psychologické testování. L, LGU, 1982.
16. Hansen V.A., Balin, V.D.: Teorie a metodologie psychologického výzkumu: Praktická příručka. St Petersburg, St Petersburg State University, 1991.

17. Glas, J., Stanley J.: Statistické metody v pedagogice a psychologii. M. SPSU 1976.
18. Gottsdanker R.: Základy psychologického experimentu. M, MSU, 1982.
19. Prof. Stolarenko A: Aplikovaná právní psychologie, - metodická příručka pro VŠ, M., 2001.
20. Kulikov L.: Úvod do psychologického výzkumu. St.Ptb, 1994.
21. Campbell, D.: Modely experimentů v sociální psychologii a aplikovaném výzkumu. M, MSU 1980.
22. P. Friess, J. Piaget,: Experimentální psychologie, Issue 1-5. M, 1975.
23. Bodaleva A.,Stolinských V.: Obecná psychodiagnostika., MG MGA, 1987.
24. Krylov A.: Praktika v obecné a experimentální psychologii., LA LSU, 1987.
25. Frager, R., D. Feydimen: Osobnost: teorie, experimenty, cvičení, LA LSU, 1992.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MP městská policie

SPT..... sociálně - psychologický trénink

SPP..... sociálně - psychologická příprava

SPV..... sociálně - psychologický výcvik