

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra společenských věd

Psychická zátěž příslušníků kriminální policie

Bakalářská práce

Psychological Burden of Criminal Police Members

Bachelor thesis

VEDOUCÍ PRÁCE

Mgr. Ludmila Fonferová, Ph.D.

AUTOR PRÁCE

Mgr. Gabriela Strouhalová

PRAHA

2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze, dne 15. 3. 2023

Mgr. Gabriela STROUHALOVÁ

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí své práce paní Mgr. Ludmile Fonferové, Ph.D. za veškeré rady a doporučení. Dále bych ráda poděkovala všem respondentům, kteří se ochotně podíleli na empirickém šetření.

ANOTACE

Bakalářská práce se věnuje oblasti psychické zátěže příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování. Konkrétně se práce zaměřuje na psychickou zátěž vyšetřovatelů vražd. První kapitola definuje termín psychická zátěž včetně souvisejících pojmů. Dále se práce zabývá psychickým pracovním stresem a psychickou zátěží u policistů obecně. Další kapitoly jsou již konkrétně věnovány vyšetřovatelům Služby kriminální policie a vyšetřování a jejich psychické zátěži. V rámci empirického šetření je pomocí kvalitativních rozhovorů s vyšetřovateli vražd zjišťována jejich pociťovaná psychická zátěž, která pramení z jejich profese.

KLÍČOVÁ SLOVA

Kriminální policie*násilná trestná činnost*psychická zátěž*stres*vyšetřovatel.

ANNOTATION

This thesis deals with mental hardship of the criminal police officers and investigatory procedures. The utmost emphasis has been placed on the psychological impact on homicide investigators. The first part of the thesis defines the term mental hardship and presents terminology connected to the issue. The following parts of the thesis are focused on work stress and psychological demands on police officers in general. Finally, the thesis devotes particular attention to criminal police investigators and offers insight into their mental challenges. In terms of empirical research, the experienced psychological burden of murder investigators is mapped using qualitative interviews.

KEY WORDS

Psychological burden*violent crimes*mental hardship*stress*investigator.

„Sotva asi najdeme práci, o které už toho bylo tolik napsáno a kterou přesto vůbec nikdo nezná. Práce policistů je už po generace námětem pro spisovatele, dramatiky, scenáristy, televizní producenty i pro všetečný tisk, ale každý zasvěcený člověk ví, že skutečný svět, ve kterém policajti žijí, je pro většinu lidí stále terra inkognita (neznáme území).“

Velitel ve výslužbě Anthony Bouza
(z knihy Život s policajtem, Ellen Kirschman, Ph.D.)

Obsah

Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 Psychická zátěž.....	9
1.1 Vymezení termínu.....	9
1.2 Dělení psychické zátěže.....	11
1.3 Druhy zátěžových situací.....	12
1.3.1 Stres.....	13
1.4 Zvládání zátěžových situací.....	16
1.4.1 Adaptace.....	17
1.4.2 Psychická odolnost.....	18
1.4.3 Copingové strategie.....	20
1.4.4 Obranné mechanismy.....	22
1.5 Posttraumatická stresová porucha.....	25
2 Pracovní psychická zátěž.....	28
2.1 Faktory pracovní zátěže.....	28
2.2 Psychická pracovní zátěž policistů.....	34
2.3 Syndrom vyhoření.....	37
3 Služba kriminální policie a vyšetřování.....	40
3.1 Profesní identita příslušníků SKPV.....	42
3.2 Násilná trestná činnost.....	44
3.3 Psychická zátěž vyšetřovatelů vražd.....	46
3.3.1 Profesní rovina.....	46
3.3.2 Osobní a rodinná rovina.....	49
PRAKTICKÁ ČÁST.....	52
5 Metodika empirického šetření.....	52
5.1 Cíl empirického šetření.....	53
5.2 Popis výzkumného vzorku.....	54
5.3 Výsledky empirického šetření.....	55
5.4 Diskuze.....	70
5.5 Doporučení pro praxi.....	74
5.6 Reflexe autorky.....	75

Závěr.....	76
Seznam použité literatury.....	77
Seznam tabulek	81
Příloha A – scénář rozhovorů.....	82

Úvod

Policejní profese je obecně považována za jedno z nejnáročnějších a značně stresujících povolání. Psychická zátěž u policistů je specifická, byť jsou již na základě výběru na stresující práci lépe osobnostně vybaveni. Každodenní kontakt s lidmi ze všech vrstev společnosti, vysoká očekávání nadřízených a limitující časové nároky vázané na striktní zákonné lhůty jsou jen některými z pravidelných obtíží, se kterými se musí každý policista postupem času vyrovnat. Na druhou stranu se jedná o profesi jedinečnou, v mnoha aspektech neobvyklou a pro mnohé přitažlivou a zajímavou.

Tématem bakalářské práce je psychická zátěž kriminalistů, konkrétně vyšetřovatelů násilných trestných činů – vražd. Jedná se o skupinu policistů, kteří nejsou na veřejnosti příliš vidět. O jejich práci je však natočeno mnoho filmů, seriálů a napsán nespočet knih. Realita jejich práce je ale od této mediální prezentace často velmi odlišná, velmi náročná a záslužná. Tyto skutečnosti byly motivací autorky pro zvolení tohoto tématu, stejně tak jako možnost se v rámci svého studia zúčastnit některých procesních úkonů a poznat blíže práci kriminalistů.

První kapitola této práce je věnována definování termínu psychická zátěž a s tím souvisejících pojmů. V druhé kapitole se autorka zabývá pracovní psychickou zátěží, která je pak konkretizována pro obecnou skupinu policistů. Třetí kapitola je již věnována Službě kriminální policie a vyšetřování. Následující kapitola navazuje specifickou psychickou zátěží u vybrané skupiny policistů, tedy u vyšetřovatelů vražd.

Cílem práce je vytvořit soubor relevantních poznatků o psychické zátěži vyšetřovatelů vražd, jakožto specifické skupiny příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování. Empirický výzkum je založen na kvalitativním šetření formou rozhovorů s vyšetřovateli. Cílem empirického šetření je zmapovat, jakou psychickou zátěž vyšetřovatelé vražd pocítují.

Závěry z empirického šetření jsou zpracovány na základě tematické analýzy a jsou dány do komparace se zjištěními z teoretické části práce.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Psychická zátěž

Člověk je v průběhu svého života vystavován nejrůznějším podnětům, které mají vliv na jeho organismus. Reakce našeho organismu na jednotlivé podněty se liší intenzitou, kvalitou, ale i způsobem naší odezvy na daný podnět. Každá reakce však představuje určitou míru zátěže, kdy dochází k mobilizaci našeho organismu.¹ Termín psychická zátěž je v odborné literatuře vymezován nejednotně, proto je další kapitola věnována jeho vymezení.

1.1 Vymezení termínu

Psychická zátěž představuje souhrn všech vlivů, které na člověka působí a ovlivňují jeho vnitřní rovnováhu. Hladký definuje psychickou zátěž jako „*proces psychického zpracovávání a vyrovnávání se s požadavky a vlivy životního a pracovního prostředí.*“²

Odborníci zastávají odlišné přístupy ve vymezení pojmu psychická zátěž a stres. Někteří se přiklání k tomu, že psychická zátěž a stres jsou pojmy odlišné (Kebza, Mayerová). Tito autoři vnímají stres jako neúměrnou zátěž na možnosti organismu, kdežto psychická zátěž je zátěž, se kterou se náš organismus dokáže běžně vyrovnat. Rozdílný přístup zastává například Hošek, který vnímá termín psychická zátěž jako synonymum pro termín stres. Tato práce vychází z přístupu Čírtkové, která psychickou zátěž považuje za nadřazený pojem, který v sobě zahrnuje stres i další typy zátěžových situací, jako je deprivace, frustrace, konflikty, problémy. Všechny tyto situace se dle Čírtkové vyznačují zvýšeným úsilím, které je způsobeno vnitřní nerovnováhou mezi vnějším tlakem či požadavky a připraveností jedince těmto požadavkům vyhovět.³

¹ HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 1999, s. 7. ISBN 80-7184-889-1.

² HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, 1993 s. 20. ISBN 80-706-6784-2.

³ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2 vyd. Praha: Aleš Čeněk, 2015, s. 132. ISBN 978-80-7380-581-4.

Pojem zátěž se užívá ve trojím smyslu. Označuje jednak podnět, který je zdrojem zátěže, dále označuje subjektivní prožitek a reakci organismu.⁴ Z hlediska zkoumání psychické zátěže je vzhledem k individuálnosti každé osobnosti důležité, jaké okolnosti a podněty, za jakých vnitřních stavů a sociálních kontextů, představují pro daného jedince narušení jeho psychické rovnováhy. Psychická zátěž je tedy subjektivní a záleží na mnoha faktorech.

Čírtková uvádí, že situace může být jedincem vnímána jako zátěžová i přesto, že má schopnosti i možnosti tuto situaci řešit. K tomu dochází v důsledku lidské představivosti. Psychologové i medicína již v minulosti prokázali, že představy mají intenzivní vliv na psychický i fyzický stav jedince. Pokud si již dopředu představujeme budoucí situaci jako náročnou nebo nepříjemnou, vytváříme si tzv. neurózu z očekávání a při v budoucnu nastalé situaci pochybujeme o našich možnostech se s danou situací vypořádat.⁵

Jak již bylo zmíněno, psychická zátěž mobilizuje organismus a v určitých situacích může jedince vést k dosahování vyššího výkonu nebo inovativního přístupu k řešení zátěžové situace. V důsledku přiměřené zátěže lze tedy dosáhnout pozitivních výsledků pro jedince. Problém nastává ve chvíli, kdy je psychická zátěž neúměrná možnostem člověka, jenž se pak z hlediska psychiky dostává do nepříjemných stavů – je nežádoucím způsobem ovlivněno jeho prožívání a chování. Na základě toho můžeme zátěž definovat jako: „*vyrovnávání se s požadavky, kladenými na jedince, vyplývající ze vztahu mezi jejich náročností a vlastnostmi, jimiž je jednotlivec k jejich zvládnutí vybaven.*“⁶

Vzhledem k neustálému působení těchto vlivů na člověka je zřejmé, že k určité psychické zátěži dochází nepřetržitě. Každý organismus má však rozdílnou míru odolnosti vůči těmto vlivům. Jde o určitý práh, kdy si subjektivně začne uvědomovat psychickou zátěž.

⁴ ŠTIKAR J. et al. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003, s. 73. ISBN 80-246-0448-5.

⁵ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2 vyd. Praha: Aleš Čeněk, 2015, s. 132. ISBN 978-80-7380-581-4.

⁶ HLADKÝ, A. a Z. ŽIDKOVÁ. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: metodická příručka*. Praha: Karolinum, 1999, s. 7. ISBN 978-80-7184-890-5.

1.2 Dělení psychické zátěže

Situace dle neumírněnosti zátěže vzhledem k našim aktuálním vnitřním dispozicím dělíme:

- Běžné nároky na psychiku (běžná psychická zátěž)

Představují souhrn každodenních situací, které kladou zvýšené nároky na psychiku, zároveň vzhledem k jejich běžnému výskytu jsou ustáleny schopnosti, znalosti, návyky a zvyklosti, jak se v těchto situacích zachovat a vypořádat se s nimi.

- Optimální psychická zátěž

Životní změny jsou příležitostí pro aktualizaci zavedených způsobů jednání a prožívání. Biologicky je lidský organismus vybaven schopností transformování svých vnitřních podmínek s cílem si osvojit a vyřešit nově vzniklé situace. Tato schopnost je nezbytná pro psychický rozvoj člověka jako osobnosti. Optimální psychická zátěž totiž vede k rozvoji motivace, osvojení si dovedností a získání nových znalostí. Při odeznění zátěže nezanechávají takovéto situace negativní důsledky v psychice, ale výsledkem je nastolení psychické rovnováhy na nové úrovni.

- Pesimální (záporná, negativní) psychická zátěž

Je charakterizována výrazně nízkými či nadměrnými nároky na psychiku. U výrazně nízké zátěže nedochází k žádoucímu osobnostnímu rozvoji v důsledku chybějících podnětujících stimulů. Pokud se jedinec dlouhodobě ocitá v nepodnětujícím prostředí, v případě sebemenší zátěže nemá vytvořeny vnitřní předpoklady pro zvládnutí dané situace. V situaci nadměrné psychické zátěže není jedinec schopný se s touto zátěží vyrovnat a dochází k výraznému narušení duševní rovnováhy.

- Hraniční psychická zátěž

Jedná se o mimořádnou psychickou zátěž, kdy k zachování integrity organismu je potřeba specifických reakcí (obrané mechanismy – viz kapitola 1.4.4). Často dochází k zanechání výrazných stop v psychice – k funkčním poruchám. I přes

negativní důsledky je jedinec schopný se s hraniční psychickou zátěží nakonec vyrovnat.

➤ Extrémní psychická zátěž

Při tomto typu zátěže jedinec není schopný se s náročností situace vyrovnat, volí typy dezintegrovaného chování (agrese, únik). Extrémní psychická zátěž má negativní důsledky na osobnost, jak z pohledu psychického selhání, tak často v kombinaci s negativními zdravotními dopady.⁷

Mimo dělení dle úměrnosti zátěže vůči dispozicím lidského organismu, zátěž můžeme dále dělit dle Štikaře na:

- senzorickou zátěž – zátěž centrální nervové soustavy na základě jednotlivých počitků,
- mentální zátěž – spojená s myšlením, pamětí, představivostí,
- emoční zátěž – způsobena afektivními reakcemi, někdy bývá označována také jako psychosociální stres.⁸

Kromě psychické zátěže rozlišujeme dále zátěž biologickou, zahrnující chemické, fyzikální a biologické vlivy, které na organismus působí (jako např. osvětlení, teplo, viry a bakterie aj.), a zátěž fyzickou (zátěž pohybového, srdečně cévního a dýchacího systému). Jedinec může pociťovat pouze jeden druh zátěže, mnohem častěji ale dochází ke kombinaci zátěží, například psychická zátěž je spojena s fyzickou a naopak.

1.3 Druhy zátěžových situací

Jak již bylo zmíněno výše, Čírtková mezi druhy zátěžových situací řadí frustraci, deprivace, konflikty a problémy.

⁷ MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001, s. 168–171. ISBN 80-246-0240-7.

⁸ ŠTIKAR J. et al. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003, s. 74–75. ISBN 80-246-0448-5.

Pojem frustrace definuje jako dlouhodobou situaci, kdy v cestě za uspokojením určité potřeby stojí různé překážky, které oddalují či zcela znemožňují dosažení požadovaného cíle. Může jít o překážky vnější (nedostatek financí, omezené množství možností) nebo vnitřní (nedostatečné schopnosti, protichůdné motivy). Pojem deprivace označuje typ frustrační situace, kdy se jedinci nedostává vnějších podnětů, které jsou nezbytné pro uspokojení dané potřeby, jedná se o tzv. dlouhodobé strádání. Ke konfliktům dochází v případech střetu protichůdných zájmů dvou či více stran. Konflikt dělíme na interpersonální (konflikt dvou a více osob/skupin) nebo intrapersonální, kdy dochází ke střetu vnitřních neslučitelných motivů. Dalším typem zátěžových situací jsou problémy, které označují nestandardní situace, jenž na člověka kladou zvýšené nároky a k jejich řešení nestačí námi dosud osvědčené postupy.⁹

Vymezení pojmu stres je o něco složitější, a proto je v následující kapitola věnována jeho definování.

1.3.1 Stres

Pojem stres pochází z angličtiny a v překladu znamená tlak, tíseň, nesnáze. Termín pochází od kanadského lékaře maďarského původu Hanse Selyeho,¹⁰ který stres definoval jako „*nespecifickou odpověď na jakékoli narušení vnitřní rovnováhy.*“¹¹

Kebza definuje pojem zátěž jako souhrn požadavků (vnitřních i vnějších), které jsou na náš organismus kladeny. Odlišnost od termínu stres spatřuje ve schopnosti těmto požadavkům dostát. Ke stresu dochází v případě, kdy jedinec již není schopen požadavkům vyhovět.¹²

Odlišně definuje pojem stres Hošek, který tyto pojmy (zátěž a stres) používá jako synonyma pro „*energetický nárok organismu.*“¹³

⁹ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vyd. Plzeň: Aleš Čeněk, 2015, s. 133 a 178. ISBN 978-80-7380-581-4.

¹⁰ MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1998, s. 49. ISBN 80-7169-425-8.

¹¹ GILLEROVÁ, I. et al. *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna, 2000, s. 69. ISBN 80-7168-683-2.

¹² KEBZA, V. *Zvládání stresu*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1997, s. 3. ISBN 80-7071-042-X.

¹³ HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 1999, s. 7. ISBN 80-7184-889-1.

Pojem stres je velmi běžně používán v každodenním životě v širším pojetí než jeho původní definice, jak uvádí Čírtková, která ho spojuje „*se situacemi, kdy se od jedince vyžadují sice obvyklé a osvojené činnosti, ovšem za ztížených či tísnivých podmínek pro jejich realizaci.*“¹⁴ Mezi takové podmínky patří například pocit ohrožení, špatný zdravotní stav, zvýšená odpovědnost nebo časová tíseň. Pro účely této práce autorka vychází z pojetí stresu od Čírtkové, která jej řadí mezi typy zátěžových situací.

Stresové situace se vyznačují následujícími charakteristickými znaky:

- nepředvídatelnost – zátěžová situace je nečekaná, přichází náhle bez možnosti se na ni připravit,
- neovlivnitelnost – situaci vnímáme jako pevně danou, bez možnosti ji naší vůlí změnit,
- vnitřní konflikt – situace je spojena s protichůdností motivů, dosažení cíle je v rozporu s vnitřním přesvědčením,
- zásadní životní změna – narušení dosavadních zvyků, nová situace na jedince klade vysokou schopnost adaptace,
- nadměrnost a nepřiměřenost nároků – subjektivní pocit o neschopnosti zátěž zvládnout.¹⁵

Stres se projevuje jednak vnějšími příznaky jako je zrychlené dýchání, třes, pocení, zarudnutí, tak i vnitřními příznaky jako je například vnitřní napětí, poruchy paměti a zvýšená produkce některých hormonů.

Stres nám pomáhá zvládat náročné situace a překonávat je díky mobilizaci organismu. Má za následek jak psychické, tak fyziologické reakce. Fyziologickými reakcemi v důsledku stresu se zabýval autor pojmu Hans Selye, který zprvu pracoval výhradně se zvířaty. Na základě jejich zkoumání Selye zavedl pojem

¹⁴ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2015, s. 133. ISBN 978-80-7380-581-4.

¹⁵ ATKINSON R. L. et al. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003, s. 489–493. ISBN 80-7178-640-3.

General Adaptation Syndrom (Obecný adaptační systém), který ve třech fázích označuje biologické procesy při stresové situaci.

- Fáze poplachová – dochází k aktivizaci organismu a zvýšené činnosti nervového systému. Organismus volí mezi strategií útočnou nebo útekovou.
- Fáze rezistence – boj organismu se stresem, snaha o zdárné vyrovnání se se zátěžovou situací. Dlouhodobá fáze rezistence může způsobit řadu zdravotních onemocnění
- Fáze vyčerpání – organismus stresoru podléhá a hroutí se.¹⁶

Ačkoli Selyeho model vycházel ze zkoumání čistě fyziologických procesů organismu a byl založen na zkoumání zvířat, prokázal souvislost mezi stresem a rozvojem nežádoucích biologických procesů na organismus.

Koncept zvládnání zátěžových situací u lidí dále rozpracoval psycholog Richard Lazarus, který vycházel z kognitivních procesů u člověka, z lidské schopnosti posuzovat a vyhodnocovat situaci. Lazarus rozlišil primární a sekundární zhodnocení situace. Primární zhodnocení – v této fázi dochází k zhodnocení podnětu z hlediska nebezpečnosti pro náš organismus. Podnět může být:

- irelevantní (nepředstavuje pro nás hrozbu a organismus na něj dále nereaguje),
- pozitivní (podnět je spojen s příjemnými pocity nebo slibuje pozitivní dopad),
- stresující (zahrnuje ztrátu/poškození, hrozbu a výzvu).

Ve druhé fázi dochází k zhodnocení možností a schopností co můžeme udělat, zda náš organismus je schopný se se stresujícím podnětem vyrovnat a případně jakým způsobem. Primární zhodnocení toho, co je v sázce, a sekundární zhodnocení možností chování je ve společné interakci a ovlivňuje úroveň stresu

¹⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, s. 167–168. ISBN 80-7178-551-2.

i sílu a kvalitu emoční reakce.¹⁷ Později Lazarus rozlišil i terciální zhodnocení, které hodnotí účinnost zvolené strategie.

Existuje celá škála podnětů, které působí jako spouštěče stresu – tzv. stresory. Ty jsou do jisté míry individuální a pojí se jak s radostnými událostmi, tak s událostmi negativními. Američtí psychiatři Holmes a Rahe sestavili škálu nejvíce stresových událostí, mezi nimiž byly i události jako narození dítěte či Vánoce. Ty jsou spojeny s emocemi jako nadšení a vzrušení, v důsledku však nemají dlouhodobě tak nepříznivý dopad na náš organismus. Pro tento typ stresu se používá označení eustres. Jedná se o situace, které jsou na jedné straně náročné, na straně druhé jsou ale spojeny s pozitivními emocemi.

Opakem je pojem distres, který je spojován s negativními emocemi jako je úzkost, strach, zděšení, a který může mít závažné dopady na náš organismus. Dlouhodobý stres může mít za následek rozvoj celé řady onemocnění, nejčastěji se jedná o ischemickou chorobu srdeční, vředové onemocnění, vysoký krevní tlak,¹⁸ ale také ovlivňuje kvalitu spánku, může se podílet na vzniku migrén, poruchách příjmu potravy a dalších obtížích jak fyzického, tak psychického rázu. Vlivem nadměrné zátěže a stresu na organismus se v praxi zabývá psychologie zdraví. Kebza uvádí, že důležitým faktorem pro míru stresu a závažnost jeho dopadů je skutečnost, zda si stresovou situaci mohl člověk vybrat (byl na ni připraven), nebo zda vznikla nahodile bez jeho vůle či vlastního přičinění.¹⁹

1.4 Zvládání zátěžových situací

Způsob, jakým jedinec zvládá náročné životní události je rozdílná. Individuální je i vnímání míry zátěže, tedy subjektivní hodnocení, kdy situaci považujeme za zátěžovou, případně, kdy se pro něj stává neúnosnou. To vše je závislé

¹⁷ LAZARUS, R. a S. FOLKMAN. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984, s. 32–35. ISBN 0-8261-4191-9.

¹⁸ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2 vyd. Praha: Grada, 2017, s. 109. ISBN 978-80-247-5646-2.

¹⁹ KEBZA, V. *Zvládání stresu*. Praha: Národní zdravotní ústav, 1997, s. 4. ISBN 80-7071-042-X.

na schopnosti adaptace, na odolnosti osobnosti, v případě vyrovnání se se zátěží na rozvoji copingových strategií a používání obranných mechanismů.

1.4.1 Adaptace

V procesu zvládnání zátěžové situace je snaha změnit náročnou situaci na situaci pro daný organismus přijatelnou. Schopnost, nápomocná přizpůsobovat se vnějším podmínkám a neustále se měnícím nárokům, je označována jako adaptabilita. Adaptace (proces přizpůsobování) vychází ze skutečnosti, že jednotlivé systémy na sebe působí a ovlivňují se ve vzájemné interakci, zároveň však tyto systémy usilují o zachování určité vnitřní rovnováhy (homeostázy). Proto je schopnost adaptace nezbytným předpokladem pro fungování a přežití.

K procesu adaptace můžeme přistupovat dvěma způsoby: úsilím změnit situaci nebo změnit sebe. Švýcarský filozof a vývojový psycholog Jean Piaget rozlišuje dle míry aktivity jedince v procesu adaptace akomodaci a asimilaci. Akomodace je pojem, který označuje tzv. pasivní adaptaci. V tomto případě se organismus přizpůsobuje nárokům svého okolí. Aktivní přístup, kdy se jedinec snaží o změnu svého okolí, se dle Piageta označuje jako asimilace.²⁰

Adaptační proces má dvě roviny – fyzickou a psychickou. Úprava fyziologických funkcí probíhá v lidském organismu automaticky (jedná se např. o úpravu dechové frekvence, akomodaci oka či úpravu tělesné teploty). Psychická adaptace je proces o něco složitější a uskutečňuje se pomocí psychické regulace, která se vyznačuje schopností řídit a ovlivňovat chování pomocí psychických procesů.

Mezi nejčastější oblasti lidské adaptace řadíme především kulturu, společnost, dále pak adaptaci v zaměstnání, adaptaci na nové sociální role, na nové technologické pokroky a další. Některé adaptační procesy jsou více uvědomované a organizované (například orientace nového pracovníka), řada z nich probíhá neustále a zcela automaticky. Vzhledem k dynamickým změnám ve společnosti je

²⁰ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2 vyd. Praha: Grada, 2017, s. 16. ISBN 978-80-247-5646-2.

rychlá adaptabilita jedním z hlavních předpokladů zvládnání zátěžových situací, které, jak již bylo výše zmíněno, se vyznačují výraznou životní změnou.

Schopnost adaptace je individuální a ovlivňují jí jednotlivé složky osobnosti. Jednou z důležitých složek, ovlivňujících adaptaci, je inteligence. Především sociální inteligence je pro fungování člověka ve společnosti nesmírně důležitá a napomáhá navozování a udržování kvalitních mezilidských vztahů. Pro sociální adaptaci se používá pojem *adjustace*.²¹ Dalším velmi důležitým typem inteligence je emoční inteligence, která napomáhá pochopit a zvládat své emoce, zároveň v rámci mezilidské interakce napomáhá pochopit a vcítit se do pocitů druhých.

Dle modelu osobnosti označovaného jako „Big Five“ od McCrae a Costy je jedním z rozměrů osobnosti otevřenost vůči zkušenostem, která díky pozitivnímu přístupu ke změnám napomáhá úspěšné adaptaci. Paulík ve své publikaci zmiňuje, že výsledky výzkumu potvrzují přínos otevřenosti vůči zkušenostem pro zvládnání zátěže. Je to dáno schopností pozitivní reinterpretace situace, jejího aktivního řešení a aktivního využívání copingových strategií (viz 1.4.3), případně vyhledáním sociální opory.²²

S tím souvisí i lidský styl kognitivního poznávání a interpretace zátěžových situací. Osoba s optimistickým vysvětlovacím stylem volí účinnější strategie zvládnání náročných situací, je schopná se poučit a přizpůsobit se, dokáže se poučit z neúspěchu, je méně citlivá vůči nejistotě a její vysvětlovací styl vykazuje konzistenci copingových strategií na rozdíl od pesimistického vysvětlovacího stylu.²³

1.4.2 Psychická odolnost

S pojmem adaptace souvisí pojem odolnost, který představuje kvalitativní složku adaptace, tedy to, jak byla adaptace efektivní. Psychická odolnost se vyznačuje schopností „*nenechat se výrazně vyvést z míry, rychle po odeznění zátěže obnovit*“

²¹ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2 vyd. Praha: Grada, 2017, s. 17. ISBN 978-80-247-5646-2.

²² Tamtéž, s. 48.

²³ Tamtéž, s. 50.

původní stav akceschopnosti kreativně využít poznatky již zvládnuté zátěže s vynaložením odpovídajícího volního úsilí v další adaptaci.“²⁴

Jedná se o kvalitu lidské psychiky, která spočívá ve schopnosti se vyrovnat se zátěží bez výraznějšího narušení vnitřní rovnováhy, v rychlé a pružné regeneraci, ve využitích vlastních vnitřních dispozic i vnějších zdrojů pro zvládnutí situace budoucí. Míra pocíťované zátěže tedy vychází z míry odolnosti jedince. Méně odolní jedinci mohou vnímat situaci jako extrémně zátěžovou, stejná situace však může být odolnějším jedincem hodnocena jako optimální zátěž.

Odolnost umožňuje lépe zvládat zátěžové situace, podávat výkony odpovídající schopnostem jedince, pozitivně ovlivňuje interpersonální vztahy i celkovou životní spokojenost.

Paulík zdůrazňuje, že zkoumání lidské odolnosti je problematické vzhledem k tomu, že odolnost neexistuje jako jednotlivý jev, ale je tvořena různorodými vlastnostmi a projevy, a je závislá na mnoha aspektech.

„Míra individuální odolnosti vůči zátěži je utvářena zejména genetickými faktory, dále vlivem životních podmínek a také mírou podpory společenství.“²⁵

Z hlediska zkoumání lidské odolnosti můžeme uplatnit tři přístupy. Jedná se o přístup dispoziční, kdy odolnost vnímáme jako potencionální vybavenost jedince. V souvislosti s touto vybaveností můžeme zmínit vlastnosti jako je pohotovost, nenáchylnost, aktivnost, nezdolnost. Interakční přístup zkoumá, jak člověk využívá svůj dispoziční potenciál ke zvládnutí zátěže. Zkoumá tedy vybavenost osoby v souvislosti s kognitivní, emoční a motivační složkou. Posledním přístupem zkoumání psychické odolnosti je situační přístup, který se zaměřuje na odolnost ve vztahu k chování jedince v různých typech zátěžových situací.²⁶

²⁴ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2 vyd. Praha: Grada, 2017, s. 148. ISBN 978-80-247-5646-2

²⁵ JOCHMANNOVÁ, L., T. KIMPLOVÁ et al. *Psychologie zdraví. Biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Praha: Grada, 2021, s. 34. ISBN 978-80-271-2569-2.

²⁶ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2 vyd. Praha: Grada, 2017, s. 150. ISBN 978-80-247-5646-2.

Vzhledem k tomu, že proces zvládnutí zátěžových situací je složitý proces, zahrnující různé vazby a souvislosti, jsou výše zmíněné přístupy využívány k zjednodušení výzkumu odolnosti. Tento pojem v závěru označuje osobnostní dispozici, stav, proces i výsledek adaptace.

V odborné literatuře bývá obdobně používán pojem resilience i přesto, že není jednotně vymezován. Paulík uvádí, že různá vymezení pojmu se shodují, že jde o určitou schopnost se účinně adaptovat na nepříznivé situace, ve kterých je člověk vystaven nežádoucímu riziku, a dochází k jeho reálnému či potencionálnímu ohrožení v souvislosti s nepřiměřenou zátěží. I z tohoto vymezení vyplývá, že tento pojem bývá často využíván jako synonymum pro termín odolnost, někteří autoři ho definují jako specifický druh odolnosti.²⁷

Jak již bylo zmíněno, odolnost určuje míru prožívané zátěže a kvalitu procesu adaptace. V situacích, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti osobnosti neúměrná, dochází k využití copingových strategií.

1.4.3 Copingové strategie

Copingové strategie jsou uvědomované techniky sloužící k zmírnění stresu. Na rozdíl od adaptace se coping uplatňuje v situacích, kdy je zátěž nadměrná vzhledem k odolnosti jedince, a pro vyrovnání se s ní je potřeba zvýšeného úsilí.²⁸

Copingové strategie rozlišil Lazarus na strategie zaměřené na problém a strategie zaměřené na emoce. Z jeho výzkumu (1980) spolu s psycholožkou Susan Folkman vyplynulo, že volba copingové strategie závisí na možnosti ovlivnění nastalé situace. Z tohoto výzkumu je patrné, že pokud je možné situaci ovlivnit, lidé spíše volí strategie zaměřené na řešení problému. Pokud je situace

²⁷ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. vyd. Praha: Grada, 2017, s. 156. ISBN 978-80-247-5646-2.

²⁸ Tamtéž, s. 188.

hodnocena jako vlastním úsilím nezměnitelná, volí spíše strategie zaměřené na zvládnání emocí.²⁹

Strategie zaměřené na problém můžeme dále rozdělit na strategie zaměřené na okolí (vyhledání pomoci, odstranění bariér, vyhýbání se nebezpečí) a strategie zaměřené na sebe (změna aspirace, alternativní zdroje uspokojení, osvojení nových dovedností). Strategie, které se zaměřují na řešení problému, jsou většinou hodnoceny jako nejefektivnější. U jedinců využívajících těchto strategií je nižší výskyt depresí.

Strategie zaměřené na emoce si kladou za cíl zmírnit negativní emoce a usilují o přijetí situace jedincem. Zahrnují techniky jako je například reinterpretace (změna pohledu na situaci), vyhledání psychické podpory v okolí či výkon činností uvolňujících napětí (sport, umělecká činnost, relaxace). Lazarus upozorňuje, že ačkoliv strategie zaměřené na emoce mohou zmírnit dopady stresující situace, je potřeba brát v potaz určitou míru sebeklamu, který je součástí těchto technik.³⁰

S ohledem na časové hledisko můžeme rozlišit coping reaktivní, který je zaměřený na zvládnání zátěžové situace v minulosti, a coping proaktivní, který se zaměřuje na potencionální situace v budoucnu. Proaktivní coping pracuje s představami o vlastních schopnostech, zabývá se jejich využitím při zátěžové situaci a orientuje se na plánování dosahování cílů za náročných podmínek.³¹

Ne vždy dochází k pozitivnímu vlivu využití copingových strategií. Negativní strategie zvládnání zátěžových situací se označují jako malcoping. Jsou spojeny s aktivitami, které v důsledku mohou zvyšovat míru stresu, negativně ovlivňovat chování nebo mít nevhodné dopady na zdraví. Jedná se například o užívání omamných a psychotropních látek, požívání nadměrného množství alkoholu, kouření a jiné.

²⁹ LAZARUS R. S. and S. FOLKMAN. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984, s. 43. ISBN 0-8261-4191-9.

³⁰ LAZARUS R. S. and S. FOLKMAN. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984, s. 151. ISBN 0-8261-4191-9.

³¹ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2 vyd. Praha: Grada, 2017, s. 120. ISBN 978-80-247-5646-2.

1.4.4 Obranné mechanismy

V náročných situacích, při kterých nastává ohrožení sebepojetí, dochází k více či méně neuvědomovanému použití obranných mechanismů. Jejich účelem je změnit prožívání a hodnocení nastalé situace. Oproti copingovým strategiím obranné mechanismy vychází z určitého zkreslení reality, které je pro naše prožívání přijatelnější.

Obranné mechanismy souvisí s jednou ze složek osobnosti zvanou ego (psychoanalýza). Ego označuje zaprvé sebepojetí, tedy představu o vlastním já, zadruhé představuje „nejvyšší úroveň integrace osobnosti“ – „je činitelem specificky lidské organizace duševního života člověka a jeho dynamiky.“³²

Jak uvádí Nakonečný: „psychická integrace či vnitřní rovnováha se utváří kolem ega, proto je obrana ega základním předpokladem bezporuchového fungování psychiky vůbec...“³³

Mezi nejznámější psychology zabývající se rozlišením ego-obranných mechanismů patřil Sigmund Freud, na jehož práci navázala jeho dcera Anna Freud. Sigmund Freud také poprvé přišel s pojmem „obrana“, který později nahradil termínem „vytěsnění“. Další odborníci, kteří se následně tomuto tématu věnovali, znovu zavedli pojem obranné mechanismy, kdy vytěsnění je jedním z těchto mechanismů.

Používání obranných mechanismů je zcela běžné, jejich nadměrné využívání však může souviset s psychopatií a nevhodnou adaptabilitou. Jak uvádí Atkinson: „obrné mechanismy jsou projevem špatného přizpůsobení osobnosti pouze tehdy, když se stanou převládajícím způsobem reagování na problémy.“³⁴

Vaillant seřadil Freudovy obranné mechanismy od těch nejvíce patologických (nejméně zralých) po ty nejméně patologické (nejvíce zralé).³⁵ Rozlišil čtyři následující kategorie: psychotické obrany, nezralé mechanismy, neurotické

³² NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993, s. 145. ISBN 80-85603-34-9.

³³ Tamtéž, s. 186.

³⁴ ATKINSON R. L. et al. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003, s. 514. ISBN 80-7178-640-3.

³⁵ VAILLANT, G. E. *Ego mechanisms of Defence: A Guide for Clinicians and Researchers*. Washington: American Psychiatric Press, 1992, s. 9–20. ISBN 978-0880-4840-46.

mechanismy a zralou obranu. Následuje popis vybraných obranných mechanismů dle míry zralosti.

Popření – ačkoliv Freud zpočátku termín popření přímo nepoužil, popsal tento obranný mechanismus v praxi.³⁶ Dochází k nepřijetí dané situace a rezignaci na její řešení. Jedinec se chová jakoby daná situace/podnět neexistoval. Hošek ji zařazuje mezi techniky pasivní, kdy sice dochází k dočasnému zklidnění, ale také k neefektivnímu řešení zátěžové situace.³⁷ Popření bývá také častou fází reakce na šokující zprávu a vyrovnávání se se smutkem.

Dalším obranným mechanismem je projekce. Ta spočívá v připisování vlastních nežádoucích atributů druhým. Jedná se o proces přenášení subjektivních pocitů, představ a vlastností na jinou osobu. Často se tento obranný mechanismus využívá v případech selhání, kdy chybu připisujeme někomu jinému, protože si nedokážeme přiznat vlastní chybu.³⁸

Pasivní agrese, jako další obranný mechanismus, není ventilována aktivně, ale projevuje se nežádoucím chováním, nejčastěji se využívá při řešení interpersonálních konfliktů. Projevuje se neplněním povinností, zadržováním informací a systematickým ignorováním osoby či jejích požadavků.

Mechanismus regrese je založen na navrácení se do nižšího stupně ontogenetického vývoje, zpravidla po prožití velmi traumatického zážitku.

Izolace je pasivní mechanismus obrany ega, používaný často v sociogenních zátěžích. Izolací se jedinec snaží zabránit nepříjemným pocitům, jako je například stud nebo pocit viny, snižuje pravděpodobnost výskytu podobné situace, zároveň však dochází k zmenšení šance na úspěšnou adaptaci.

Dalším obranným mechanismem je přesunutí. Dochází k němu v případech, kdy není možné uspokojit potřebu určitým způsobem, a proto je vyhledán jiný objekt, který je dostupnější nebo méně ohrožující. Přesunutí emocí a reakcí na jiný cíl zmírňuje pocity napětí a úzkosti.

³⁶ VAILLANT, G. E. *Ego mechanisms of Defence: A Guide for Clinicians and Researchers*. Washington: American Psychiatric Press, 1992, s. 9. ISBN 978-0880-4840-46.

³⁷ HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 1999, s. 56. ISBN 80-7184-889-1.

³⁸ ATKINSON, R.L. et al. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003, s. 615. ISBN 80-7178-640-3.

Reaktivní formování (výtvor) se projevuje navenek opačným chováním, než je potlačovaný skutečný motiv. Jedinec se snaží nežádoucí myšlenky převést do protichůdných názorů a projevů chování.

Sublimace je přeměna sociálně nepřijatelného chování na chování přijatelné. Freud spojoval sublimaci s kompenzací pudových impulsů. Sublimace se však může týkat jakéhokoliv motivu či chování, které není možné uplatnit přímo, ale projeví se v jiné činnosti, jako je například umělecká činnost.

Potlačení znamená přesunutí nepříjemných pocitů a myšlenek do předvědomí. Nejsou tedy zcela vytěsněny do nevědomí (jako je tomu u vytěsnění, dalšího obranného mechanismu) a je možné se nim vracet a uvědomovat si je.

Humor můžeme naopak považovat za zralý způsob vyrovnání se se zátěžovou situací odlehčením situace.

Mezi další známé obranné mechanismy patří:

Racionalizace, což je snaha o nalezení logického a ospravedlnitelného vysvětlení, které je založeno na vlastní nepravdivé domněnce, nebo na skrývání pravdivého motivu chování či pocitů. Dochází k odůvodnění neuspokojení potřeby nebo nedosažení cíle pozitivními/negativními argumenty.

Bagatelizace je zlehčování významu situace nebo hodnoty objektu. Cílem je zmírnit emoční dopad při neschopnosti dosáhnout určitého cíle. Hošek definuje bagatelizaci jako typ racionalizační techniky.³⁹

Idealizace je obranný mechanismus zveličování a připisování pozitivních vlastností sobě či druhé osobě.

Identifikací rozumíme snahu ztotožnit se s osobou dosahující vysokého postavení či úspěchu. Dochází k napodobování stylu chování, oblékání, přejímání hodnot a myšlenek.

Výše uvedený výčet obranných mechanismů není úplný. V Diagnostickém a statistickém manuálu z roku 2000 vydaného Americkou psychiatrickou asociací (DSM-IV) bylo charakterizováno 27 obranných mechanismů. Avšak v roce 2013

³⁹ HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 1999, s. 55. ISBN 80-7184-889-1.

byl manuál aktualizován (DSM-V) a nyní již definice obranných mechanismů neobsahuje. I tak lze v odborné literatuře nalézt celou řadu dalších obranných mechanismů.

1.5 Posttraumatická stresová porucha

Extrémně zátěžové situace mohou být tak výrazně stresující, že zanechají dlouhodobé psychické následky. Takovéto závažně stresující události označujeme jako traumata. Traumatické události jsou „mimořádně nebezpečné situace, které se vymykají běžné lidské zkušenosti.“⁴⁰

Stejně tak jako vnímání a míra zátěže je u každého jedince individuální, tak i vznik posttraumatické stresové poruchy (dále jen PTSP) je individuální, což znamená, že ne u každého jedince dojde k jejímu rozvoji v případě vystavení závažně stresující události.

Posttraumatická stresová porucha je odezvou organismu na traumatickou událost. Mezi traumatické události obecně řadíme přírodní katastrofy, války a teroristické útoky, fyzické násilí, sexuální násilí, přítomnost na místě havárie, ohrožení života, ztráta blízké osoby, ztráta nebo poškození majetku.⁴¹

Výzkumy se snažily objasnit, proč u některých jedinců, kteří zažili nějakou z traumatických událostí PTSP nevznikla, případně proč někteří jedinci příznaky trpěli jen krátkodobě, zatímco jiní se potýkali se symptomy po celý život. Na tyto otázky neexistuje jednotná odpověď. Někteří odborníci zastávají názor, že existují vrozené předpoklady (predispozice) pro rozvoj PTSP, které souvisí se zvýšenou citlivostí receptorů v mozku nebo nižším uvolňováním endorfinů při stresu. Další teorie jsou založeny na přesvědčení, že ke vzniku PTSP jsou citlivější jedinci, kteří již v minulosti nějaké trauma prožili. Vyšší riziko je u osob, které vyrůstaly

⁴⁰ RYMEŠOVÁ, P. a K. CHAMOUTOVÁ. *Průvodce psychologií osobnosti a sociální psychologií pro distanční studium*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2003, s. 119. ISBN 80-213-0814-1.

⁴¹ PORTERFIELD, K. M. *Jak se vyrovnat s následky traumatu*. Praha: Lidové noviny, 1993, s. 47–48. ISBN 80-7106-262-6.

ve špatných životních podmínkách, které mají duševní poruchu v rodině, nebo trpěly nízkým sebevědomím v průběhu dospívání.⁴²

Uvádí se, že PTSP se vyskytuje přibližně u 15 % jedinců, kteří byli vystaveni traumatu.⁴³ U policistů zasahujících při teroristickém útoku na Světové obchodní centrum v roce 2001 výzkumy ukázaly, že PTSP do tří let po zásahu trpělo pouze necelých 8 % policistů. V průběhu dalších tří let počet ale vzrostl hlavně u mužů na 16,5 %. Přes 80 % policistů však vyšlo z této extrémní situace bez rozvoje dlouhodobého traumatu, což je možné právě vyšší odolností vůči zátěži u policistů, kteří na místě zasahovali, díky jejich profesnímu výcviku.⁴⁴

Posttraumatická stresová porucha má za následek silné narušení duševní rovnováhy a dlouhodobě narušuje lidský život. Mezi typické projevy patří:

- Intrusivní příznaky – projevují se opakovaným prožíváním traumatizující situace v podobě nočních můr nebo vybavených vzpomínek (tzv. flashback). Dochází k pocitování negativních emocí spojených s danou událostí jako je strach, úzkost nebo vina.
- Únikové příznaky – snaha vyhnout se situacím či podnětům, které nepříjemný zážitek připomínají. Jedinec se často uzavírá do sebe, upouští od dříve oblíbených aktivit a stává se citově otupělý.
- Nadměrné vzrušení – jedinec trpící PTSP stále očekává nebezpečí z okolí, je ostražitý, mohou u něj lehce propukat záchvaty vzteku či agrese, má nutkavost mít kontrolu nad situacemi, může docházet i k fyziologické reaktivitě v podobě zrychleného dýchání, pocitům nevolnosti, třesu apod.⁴⁵

U osob trpících touto poruchou se mohou vyskytnout i sebevražedné myšlenky se značným rizikem takový čin spáchat, pokud jim není poskytnuta potřebná péče.

⁴² PORTERFIELD, K. M. *Jak se vyrovnat s následky traumatu*. Praha: Lidové noviny, 1993, s. 49–50. ISBN 80-7106-262-6.

⁴³ KIRSCHMANN, E. *Život s policajtem. Vše, co by měla rodina policisty vědět*. Praha: Grada, 2007, s. 120. ISBN 978-80-247-5342-3 a RYMEŠOVÁ, P. a K. CHAMOUTOVÁ. *Průvodce psychologií osobnosti a sociální psychologií pro distanční studium*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2003, s. 119. ISBN 80-213-0814-1.

⁴⁴ BERNDT, CH. *Odolnost. Nepřízeň osudu lze překonat*. Praha: Beta, 2015, s. 84–85. ISBN 978-80-7306-771-7

⁴⁵ PORTERFIELD, K. M. *Jak se vyrovnat s následky traumatu*. Praha: Lidové noviny, 1993, s. 18–22. ISBN 80-7106-262-6.

V některých případech však bylo zaznamenáno, že po překonání traumatického zážitku došlo k posttraumatickému růstu – tedy pozitivnímu rozvoji osobnosti. Uvádí se, že 30 až 70 % osob, které zažily nějakou traumatickou událost zaznamenalo u sebe po překonání zážitku pozitivní změnu, která se projevila v jedné z pěti oblastí: nové životní hodnoty (ocenění života), spirituální změna, osobní rozvoj (sebedůvěra, odolnost), nové zájmy, zlepšení interpersonálních vztahů (empatie, altruismus). Mezi prediktory ovlivňující posttraumatický růst řadíme pozitivní kognitivní styl, předchozí odolnost, možnost sociální opory, schopnost řešit problémy a být otevřen novým zkušenostem. Výzkumy dále potvrdily, že klíčovou roli hraje i pozitivní vazba matky a dítěte v rané fázi vývoje.⁴⁶

Posttraumatická stresová porucha je spolu s akutní stresovou reakcí zařazena do Mezinárodní klasifikace nemocí (F 43 Reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení) vydávanou Světovou zdravotnickou organizací. Rozdíl mezi PTSP a akutní stresovou reakcí spočívá v časovém hledisku. Zatímco ke vzniku PTSP dochází zpravidla v rozmezí od 3 měsíců do několika let od traumatické události, u akutní stresové reakce jde o bezprostřední odezvu, příznaky se projevují ihned po události a trvají zpravidla několik hodin či dní.

⁴⁶ JOCHMANNOVÁ, L., T. KIMPLOVÁ et al. *Psychologie zdraví. Biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Praha: Grada, 2021, s. 62. ISBN 978-80-271-2569-2.

2 Pracovní psychická zátěž

Velkou část lidského produktivního věku tvoří práce, která je zdrojem téměř každodenní zátěže. Většina náročných situací je spojena právě se zaměstnáním, nejčastěji v průběhu jeho vykonávání, ale velká míra psychické zátěže souvisí také s hledáním nebo ztrátou zaměstnání. Současná dynamická doba sebou přináší stále měnící se požadavky na pracovníky. Jsou kladeny vysoké nároky na výkonnost, na celoživotní učení a zdokonalování, vlivem globalizace narůstá konkurence na trhu práce, zároveň technologický pokrok mění jednak způsoby práce, tak i potřeby pracovních míst. Všechny tyto skutečnosti kladou na jedince požadavek flexibility, rychlé a úspěšné adaptace a vysoké odolnosti vůči zátěži.

2.1 Faktory pracovní zátěže

Každé povolání se vyznačuje určitou mírou zátěže. U většiny povolání se zátěžové situace pohybují v rámci běžné každodenní, optimální či hraniční zátěže. Některé druhy povolání jsou již z povahy práce spojeny s velmi vysokou mírou zátěže (v některých případech se mohou stát až extrémní psychickou zátěží), hovoříme o skupinách velmi rizikových profesích, u kterých je nejčastěji kombinace vysoké fyzické i psychické zátěže (bezpečnostní složky, zdravotníci a další).

Při výkonu všech povolání se dle Mayerové vyskytují nejčastěji tyto faktory zátěže: pracovní přetížení, mimořádná zodpovědnost, konflikty a nejistota, profesní kariéra, organizační změny, interpersonální vztahy, konflikt rolí.⁴⁷

Greenberg zdroje zátěže rozděluje na faktory přímo související s výkonem práce (časová tíseň, nadměrné pracovní tempo, riziko zranění...), s rolí v organizaci (odpovědnost, spolupráce), s pracovní kariérou, se vztahy na pracovišti, s organizační strukturou a sociálním klimatem (personální politika). Tyto faktory jsou v interakci s individuálními zdroji stresorů (zdravotní, finanční, rodinné

⁴⁷ MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1998, s. 61. ISBN 80-7169-425-8.

problémy) a s osobnostními charakteristikami (míra odolnosti, schopnost adaptace).⁴⁸

Státní zdravotní ústav mezi hlavní faktory pracovní zátěže řadí:

- časový tlak a intenzita práce,
- nucené pracovní tempo,
- monotónnost práce,
- nároky v oblasti komunikace a kooperace,
- práce v třísměnném a nepřetržitém režimu, noční práce,
- vlivy narušující soustředění (zvýšený hluk, vibrace),
- odpovědnost hmotná i organizační,
- riziko ohrožení vlastního zdraví/zdraví jiných osob,
- pracovní podmínky,
- špatné vztahy na pracovišti.⁴⁹

U bodu „nároky v oblasti komunikace a kooperace“ se autorka domnívá, že je potřeba především zdůraznit, že se jedná o zvýšené nároky, protože nároky na komunikaci a kooperaci jsou součástí převážně téměř každého zaměstnání. Stejně tak „pracovní podmínky“ by autorka doplnila o přídavek „ztížené.“

Z těchto výše uvedených faktorů vychází i legislativa, konkrétně zákon č. 258/2000 Sb., *o ochraně veřejného zdraví*⁵⁰, který stanovuje povinnost kategorizace práce dle rizikovosti do čtyř kategorií, vyhláška č. 432/2003 Sb.⁵¹ a její novelizace vyhláškou č. 107/2013 Sb., *kteřou se stanoví podmínky pro zařazování prací do kategorií (...)*. Zákonná úprava se týká především ztížených pracovních podmínek z hlediska fyzikálního (teplota, chemické látky), ale upravuje i fyzickou a psychickou zátěž.

⁴⁸ GREENBERG, J. *Comprehensive Stress Management*. 10th ed. New York: McGraw-Hill, 2008, s. 302. ISBN 978-0-07-352962-2.

⁴⁹ BLAŽKOVÁ, V. *Psychická pracovní zátěž* [online]. Státní zdravotní ústav: 2018. [cit. 2022-12-12]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/pracovni-prostredi/psychicka-pracovni-zatez>.

⁵⁰ Zákon č. 258/2000 Sb., *o ochraně veřejného zdraví*. In: *Zákony pro lidi* [online] [cit. 2022-12-12] Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>.

⁵¹ Vyhláška č. 432/2003 Sb., *vyhláška, kteřou se stanoví podmínky pro zařazování prací do kategorií, limitní hodnoty ukazatelů biologických expozičních testů, podmínky odběru biologického materiálu pro provádění biologických expozičních testů a náležitosti hlášení prací s azbestem a biologickými činiteli*. In: *Zákony pro lidi* [online] [cit. 2022-12-12]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-432>

V následujících odstavcích budou podrobněji rozebrány některé faktory pracovní zátěže.

➤ Časový tlak a intenzita práce

Nedostatek času a závaznost termínů pro splnění pracovních úkolů bývá velmi častým zdrojem pracovní zátěže. Ačkoli de lege lata je zaměstnavatel povinen určit množství požadované práce a pracovní tempo dle fyzických a neuropsychických možností zaměstnance, je rozhodování o těchto dvou aspektech v jeho pravomoci. V praxi tak běžně dochází k zvyšování nároků na pracovní tempo i nad rámec možností pracovníků.

Dle výzkumu provedeného v roce 2022 Evropskou agenturou pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, který byl proveden v 27 evropských zemích (27 250 tisíc respondentů), 46 % respondentů je v práci vystaveno časové tísní. Časová tíseň byla zmiňována jako nejčastější zdroj psychosociálního rizika při výkonu povolání především ve velkých a středních organizacích.⁵²

Nepřiměřené tempo a časový tlak pro splnění pracovních úkolů mohou mít za následek zvýšenou míru pocítovaného stresu a negativně ovlivňovat emoce. Dochází k vyvolání úzkosti, neklidu, napětí, ztrátě koncentrace a chaotickému chování. Tím se snižuje pracovní výkon a zvyšuje se chybovost. Zvláště u velmi pečlivých osob se sklonem k perfekcionismu je časová tíseň silným zdrojem pracovního stresu.⁵³

Negativní důsledky spojené s nedostatkem času jsou i nedostatek odpočinku, vynechání potřebných přestávek, práce přesčas nebo dokončování úkolů v době osobního volna, dovolených, o svátcích apod. Dlouhodobě nepřiměřeně vysoké pracovní tempo často vede k úplnému vyčerpání organismu a neschopnosti nadále vykonávat dosavadní zaměstnání.

⁵² European Agency for Safety and Health at Work. *OSH Pulse – Occupational safety and health in post-pandemic workplaces* [online]. 2022, s. 4, 21. [cit. 2022-12-13]. ISSN 1831-9343. Dostupné z: <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-pulse-occupational-safety-and-health-post-pandemic-workplaces>.

⁵³ MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1998, s. 63. ISBN 80-7169-425-8.

Na druhé straně je potřeba uvést i nedostatečnou stimulaci v práci, která mívá taktéž za následek stres v případě, že pracovník musí být přítomen na pracovišti bez toho, aniž by mu byly přiřazeny pracovní úkoly.⁵⁴

➤ Práce na směny, noční práce

Práce na směny a noční práce jsou spojeny s profesemi, jejichž výkon práce je nutný po delší časový úsek než běžná pracovní doba. Zpravidla se jedná o služby, které vyžadují nepřetržitý provoz jako jsou záchranné služby, nemocnice, policejní stanice, hasičské záchranné sbory a další.

Práce na směny, především pak noční práce, je nadmíru náročná a vždy určitým způsobem narušuje běžný spánkový režim. Nedostatek spánku či poruchy spánku se mohou negativně odrazit ve výkonnosti pracovníka a jeho schopnosti řešit zátěžové situace. Právě skutečnost, že značná část nočních prací je spojena s výkonem profesí zachraňujících lidské životy, je kladen velký tlak na tyto pracovníky, kteří musí být ve výborné každodenní fyzické i psychické kondici.

Noční práce je spojena i s rizikem nadužívání stimulačních látek pro zachování pozornosti, ve velké míře také narušuje především rodinný život.

➤ Pracovní prostředí a ztížené pracovní podmínky

Pracovní prostředí má zásadní vliv na spokojenost a výkonnost pracovníků. Nevyhovující pracovní prostředí může výrazně přispívat k nespokojenosti v práci, k zvýšené fyzické i psychické zátěži a potažmo i k vyšší míře pocíťovaného stresu. Jak uvádí Kocianová: „...úroveň pracovního prostředí stupňuje zátěž člověka, pracovník musí vynakládat úsilí na překonání vlivů, které mu znesnadňují práci⁵⁵.“

Obecně můžeme pracovní prostředí definovat jako souhrn veškerých materiálních podmínek práce. Řadíme sem pracovní pomůcky, ochranné pomůcky, technologie a stroje, vybavenost pracovišť aj.

Pracovní prostředí je ovlivněno i pracovními podmínkami, které jsou určeny například prostorovým řešením pracoviště, osvětlením, rušícími vlivy při práci jako

⁵⁴ MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1998, s. 61. ISBN 80-7169-425-8.

⁵⁵ KOCIANOVÁ, R. *Personální činnosti a metody personální práce*. Praha: Grada, 2010, s. 179. ISBN 978-80-247-2497-3.

je nadměrný hluk, vibrace, znečištěné ovzduší nebo výkyvy teplot. Práce ve ztížených podmínkách vyžaduje zvýšenou fyzickou, ale zejména taky psychickou odolnost vůči zátěži.

Některé profese jsou již ze samotné povahy práce spojeny s jejím výkonem ve ztížených podmínkách a jsou (de lege lata) dle toho hodnoceny. Jiné profese, ač jejich povaha práce je ve ztížených podmínkách, nejsou zcela často dostatečně doceněny z hlediska odměňování pracovníků.

Management organizace by měl vždy usilovat o zlepšování podmínek práce a tam, kde je to možné, se snažit eliminovat zátěžové faktory. Předchází tak demotivaci pracovníků, nižší výkonnosti, stresu, vyšší chybovosti, úrazovosti a snižuje fluktuaci.

➤ Riziko ohrožení vlastního života/ohrožení života druhých

Bezpochyby velkým pracovním zátěžovým aspektem je eventualita ohrožení vlastního života nebo odpovědnost za život svých kolegů a dalších osob. Tento faktor do jisté míry souvisí i s dodržováním bezpečnostních postupů na pracovištích a aktuálním rozpoložením pracovníka. Jak uvádí Štikar a kol., mezi důvody nehod na pracovištích patří únava z dlouhé pracovní doby, nevyspání, osobní problémy, časová zátěž aj.⁵⁶

Některá povaha profesí je spojena s téměř každodenním ohrožením svého života, což je stresujícím aspektem nejen pro samotného pracovníka, ale také pro jeho rodinu a blízké okolí. Takováto práce je spojena s pocitem nejistoty a nepředvídatelnosti. U jedinců vykonávající tyto profese se předpokládá vyšší odolnosti vůči zátěži a vhodné využití copingových a obranných mechanismů.

Při výkonu povolání je odpovědnost za život druhých je mnohdy ještě více stresujícím faktorem. Je zřejmé, že vyhovující pracovní podmínky a vnitřní psychická rovnováha je zcela zásadní při výkonu pomáhajících profesí. Nezbytná je v téměř většině případů i týmová spolupráce, která je ovlivněna fungujícími interpersonálními vztahy.

⁵⁶ ŠTIKAR J. et al. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003, s. 55–56. ISBN 80-246-0448-5.S.

➤ Nevyhovující interpersonální vztahy, konflikty na pracovišti

Součástí téměř každého povolání je lidská kooperace a komunikace. Přirozeně se tedy setkáváme se střetem protichůdných názorů, hodnot, potřeb a cílů. Konflikt je třeba vnímat jako přirozený jev, který je často nezbytný, ale je žádoucí, aby každý konflikt měl ve finále pozitivní dopad a umožnil naleznout řešení – dosáhnout posunu. Problém nastává v případě dlouhodobých sporů a špatného klimatu v rámci pracovního kolektivu. Mayerová uvádí, že zdrojem stresu při výkonu povolání jsou špatné interpersonální vztahy, které mohou ovlivňovat i reakce jedinců na ostatní problémy v práci. Pokud jsou vztahy na pracovišti výrazně narušeny, tak i běžné pracovní činnosti se mohou stát stresovými.

Nevyhovující mezilidské vztahy vznikají v důsledku nevhodného stylu řízení, nedostatečné komunikace, nízké důvěry, nevyřešených konfliktů či špatné péče a nezájmu o pracovníky ze strany organizace. Zásadní jsou také jednotlivé osobnostní charakteristiky pracovníků (míra agresivity, ochota spolupracovat, empatie, soutěživost).

Prostřednictvím pracovních vztahů dochází k uspokojování sociálních potřeb, jako je potřeba někam patřit, potřeba moci/podřízenosti, potřeba být přijímán či poskytovat pomoc. Pokud tyto potřeby nejsou naplňovány může docházet až k frustraci jedince.

➤ Konflikt rolí

Významným zdrojem zátěže je i konflikt vyplývající z protichůdnosti sociálních rolí. Každý jedinec zastává v průběhu života různé sociální role. Ty vyjadřují „*způsob chování vztahující se k určité společenské pozici.*“⁵⁷ Jedná se o soubor očekávaného chování od jedince v určitém společenském postavení. Některé sociální role jsou ve vzájemné harmonii, tedy zastávání jedné role není v rozporu s rolí druhou. Často však dochází ke vzájemnému střetu – ambivalentnosti rolí. V případě, kdy jsou pro nás role stejně významné, dochází ke vnitřnímu konfliktu a pocitům nerozhodnosti, bezradnosti a úzkosti. Konflikt rolí vzniká zpravidla při střetu dvou sociálních rolí, např. role zaměstnance a role partnera/rodiče při

⁵⁷ GILLERNOVÁ, I. et al. *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna, 2000, s. 66. ISBN 80-7168-683-2.

nedostatečných časových možnostech. Konflikt rolí ale může vzniknout z více odlišných požadavků na soubor očekávaného chování u jedince zastávajícího danou pozici, např. odlišné požadavky od nadřízených. Dalším typem konfliktu je konflikt vycházející z rozporu mezi požadavky (vnějšími tlaky) a schopnostmi nositele role.

V souhrnu za zdroj pracovní zátěže můžeme také považovat jakoukoliv větší změnu v organizaci nebo kariérní změnu (povýšení/přemístění/propuštění).

2.2 Psychická pracovní zátěž policistů

Jako každá profese má i profese policisty svá specifika. Dříve, než se tato práce bude zabývat specifickou pracovní zátěží příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování, je v následující kapitole věnována pozornost psychické zátěži příslušníků Policie České republiky (dále jen policisté) v obecné rovině.

I když je tato profese přes svoji náročnost a rizikovost společensky nezbytná, bývá často veřejností nedoceněna. Příčiny lze hledat ve skutečnosti, že přes veškeré zásluhy a snahu policistů zajistit občanům bezpečí, pomoc a ochranu se v běžném životě s policisty občan setkává nejčastěji při spáchání a řešení protiprávních činů, ať již v roli pachatele, poškozeného či svědka. Pro každého zúčastněného to většinou bývá nepříjemná, stresující a někdy až traumatizující událost. Na druhé straně pak společenská závažnost trestných činů a jejich prověřování, vyšetřování a objasňování klade na policisty zvýšené profesní nároky, a to jak po stránce psychické, tak i fyzické.

Kromě častého negativního vztahu občanů k policii (často umocněný i vlivem médií), je na policisty kladena značná psychická zátěž ustanovováním kontrolních aparátů, které nad výkonem služby dohlížejí. Je zcela nezbytné, aby určitá kontrola bezpečnostních složek existovala a zamezovala tak postavení policie

nad zákon. Měla by však být přiměřena tak, aby nevedla k demotivaci a k rezignaci policistů v boji s protiprávním jednáním.⁵⁸

Mezi zatěžující faktory, se kterými se policisté při výkonu služby setkávají, jsou omezené pravomoci, nedostatečně upravená legislativa a neustále se měnící předpisy. Výkon policejní práce je náročný na orientaci v zákonných úpravách a v interních služebních předpisech. Vychází to z jejich postavení strážců zákona, kteří by měli mít nejlepší povědomí o právním a protiprávním jednání. Jak Čírtková uvádí, policejní práce vychází „z úmyslu zabránit porušování zákonů (a hrozícím škodám), nikoli z touhy po potrestání nekalostí.“⁵⁹

Proto je nezbytné, aby policisté právní předpisy nejen znali, ale chápali i smysl jejich prosazování, případně byli schopni odkázat na náhradní jednání, které je v souladu s právními normami. Legislativa upravuje celou řadu procesních úkonů policistů, kdy její nedodržení může negativně ovlivnit důkazní hodnotu úkonů a tím zmařit průběh vyšetřování. Zároveň nedodržení předpisů může vážně ohrozit život samotných policistů i ostatních osob. Omezené pravomoci mohou být zdrojem zátěže v případech, kdy se policisté ocitají v náročných situacích, kdy musí stále jednat v mezích zákona a zachovat klid. To může vést k značné frustraci v případě, že policisté nemají dostatek důkazních prostředků pro prokázání viny pachatele, i když o zavinění dotyčného nepochybují.

Neumann rozděluje policejní stresory do čtyř kategorií: externí (například rozdílné hodnoty a představy o legislativě, negativní obraz v médiích), interní (nedostatečný výcvik, nejasný systém hodnocení), stresory související s pracovní činností (ohrožení života, velké množství práce) a individuální stresory (osobní a rodinné problémy). Dále uvádí, že zdrojem stresu u policistů jsou většinou stresory interní než ty, které souvisí s pracovní činností. To je možné odůvodnit copingovými mechanismy, které si policisté osvojili při každodenním vystavení se náročným situacím. Pro některé z nich je nebezpečí, ohrožení života či setkání se se smrtí součástí jejich denní práce. Proto tyto situace,

⁵⁸ ADAMOVÁ, I. a Z. VTÍPIL. Stres v policejní praxi [online]. *Psychologie a její kontexty*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2012, roč. 3, č. 1, s. 1–13. [cit. 2023-01-30] Dostupné z: https://psychkont.osu.cz/fulltext/2012/Adamova,Vtipil_2012_1.pdf.

⁵⁹ ČÍRTKOVÁ, L. Policejní psychologie. Plzeň: Aleš Čeněk, 2015, s. 298. ISBN 978-80-7380-581-4.

pro ostatní extrémně zátěžové, vnímají jako běžnou součást své práce.⁶⁰ I ti nejvíce zkušení policisté se však mohou setkat s mimořádně stresovou situací, která vybočuje z jejich každodenní praxe.

K zátěžovým faktorům policejní práce patří v současné době také nedostatek policistů, odchod zkušených kolegů do výslužby i neadekvátní finanční ohodnocení vzhledem k náročnosti a rizikovosti profese. Z výzkumné studie z roku 2012 provedené mezi řadovými policisty a policisty ze speciálních jednotek vyšlo najevo, že jako nejvíce stresující faktory hodnotili řadoví policisté nedostatečný služební příjem, nadměrnou administrativu a nedostatek sociálních a existenčních jistot. Neodpovídající služební příjem byl i největším zdrojem stresu u policistů ze speciálních jednotek.⁶¹ I když v současné době došlo k navýšení služebního příjmu, stále vzhledem k navyšování cen, ale i náročnosti profese, policisté mohou pociťovat jisté finanční nedocnění.

Aktuálním problémem je i nedostatek policistů. V roce 2022 klesl jejich počet pod hranici 40 tisíc, což je dle současného policejního prezidenta genmjr. Martina Vondráška hranice pro „zajištění stálých úkolů i jednorázových akcí.“⁶² Chybí tedy obsazení několika tisíc služebních míst. Nedostatek policistů má za důsledek zvýšené množství pracovních úkolů (případů) na osobu, vede k práci přesčas a k celkovému nadměrnému tlaku na výkon a intenzitu práce příslušníků policie.

V průběhu výkonu služby se policisté setkávají s celou škálou různých osob z odlišných sociálních vrstev, s odlišným vzděláním, osobností, chováním a postoji. Mnohdy přichází do kontaktu s lidmi pod vlivem alkoholu, omamných a psychotropních látek, s agresivními osobami či s lidmi trpící duševním onemocněním. Situace, kdy policisté jednají s problémovými osobami, jsou velmi

⁶⁰ NEUMANN, L. A. Worker's Compensation and High Stress Occupations: Application of Wisconsin's Unusual Stress Test to Law Enforcement Post-Traumatic Stress Disorder. *Marquette Law Review* [online]. 1993, roč. 77, č. 1, s. 153–154. [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: <https://scholarship.law.marquette.edu/mulr/vol77/iss1/7/>.

⁶¹ ADAMOVÁ, I. a Z. VTÍPIL. Stres v policejní praxi [online]. *Psychologie a její kontexty*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2012, roč. 3, č. 1, s. 1–13. [cit. 2023-01-30] Dostupné z: https://psychkont.osu.cz/fulltext/2012/Adamova,Vtipil_2012_1.pdf.

⁶² Česká justice. *Počet policistů loni klesl pod 40 tisíc, projedná to Bezpečnostní rada státu* [online]. 2023 [cit. 2023-01-30]. Dostupné z: <https://www.ceska-justice.cz/2023/01/pocet-policistu-loni-klesl-pod-40-tisic-projedna-to-bezpecnostni-rada-statu/>.

psychicky náročné a policisté musí dbát na bezpečí své i bezpečí dalších osob, zároveň však musí stále jednat v mezích zákona.

Nežřídka musí policisté použít donucovací prostředky k zadržení pachatele či odvrácení hrozícího nebezpečí, v krajních případech jsou oprávněni použít i služební zbraň. Takovéto situace jsou i pro policisty stresující. U některých z nich může dojít k rozvoji psychické stresové reakce (tzv. post-shooting trauma), která vzniká v důsledku použití střelné zbraně. Vyznačuje se nervovou labilitou, podrážděností, přecitlivělostí na nebezpečí, opakovaným prožíváním události v myšlenkách, někdy dochází k nadužívání alkoholu či omamných látek, je zhoršen pracovní výkon a často dochází i k zhoršení interpersonálních vztahů nejen na pracovišti.⁶³

Ačkoli jsou policisté trénováni k zvládnutí zátěže, realita dokazuje, že vážné psychické problémy postihují i je. Náročnost profese, jak některé studie ukazují, vedou k častým rodinným problémům, rozvodům, alkoholismu a v krajních případech i k sebevraždám.⁶⁴ Studie ukazují, že policisté spáchají až 3 – 8x častěji sebevraždu, než když jsou během výkonu služby usmrceni.⁶⁵

Kromě psychické zátěže, která je společná pro všechny příslušníky, je pro každý speciální policejní útvar specifická určitá psychická zátěž. Proto je v kapitole 3 a následujících kapitolách věnována detailnější pozornost Službě kriminální policie a vyšetřování, profesní identitě kriminalistů a specifikům jejich profesní zátěže.

2.3 Syndrom vyhoření

Vzhledem k psychické náročnosti policejní profese jsou její příslušníci ohroženi psychickým vyčerpáním, které může vést až k syndromu vyhoření.

⁶³ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2015, s. 139–140. ISBN 978-80-7380-581-4.

⁶⁴ NEUMANN, L. A. Worker's Compensation and High Stress Occupations: Application of Wisconsin's Unusual Stress Test to Law Enforcement Post-Traumatic Stress Disorder. *Marquette Law Review* [online]. 1993, roč. 77, č. 1, s. 151–152. [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: <https://scholarship.law.marquette.edu/mulr/vol77/iss1/7/>.

⁶⁵ MADONNA, J. and R. E. KELLY. *Treating Police Stress. The Work and the Words of Peers Counselors*. Springfield: Charles C. Thomas, 2000, s. 12. ISBN0-398-07305-8.

Od sedmdesátých let dvacátého století se odborníci začali zabývat stavy celkového vyčerpání organismu, který byl později definován Herbertem J. Freudenbergerem. Název pochází z anglického burn out (v překladu vyhořet, vyhasnout). Zpočátku začal být tento stav pozorován u tzv. pomáhajících profesí. Jedná se o profese, které vyžadují častý sociální kontakt a jejichž práce spočívá v poskytování určité pomoci. Mezi pomáhající profese patří i profese policistů a proto jsou syndromem vyhoření také ohroženi. U lidí, trpících tímto syndromem dochází k celkové ztrátě motivace, apatii, psychické i fyzické vyčerpanosti.

Ačkoli byl v minulosti tento syndrom spojován především s pomáhajícími profesemi, později byl pozorován i u dalších profesí. V současnosti se odborníci přiklánějí ke skutečnosti, že k syndromu vyhoření vede požadavek na vysoký výkon s nedostatečným odpočinkem a s vážnými sankcemi v případě pracovního pochybení. V některých případech se syndrom vyskytl i u osob dlouhodobě nezaměstnaných.

KeBZA uvádí, že vyhoření je reakcí na pracovní stres, zejména v důsledku nadměrného psychického vyčerpání.⁶⁶ Hrozí především u pracovníků s velkým počátečním entuziasmem a motivací, které v případě nenaplněných očekávání a rozporu reality a představ, vystřídají pocity zklamání a demotivace. U začínajících policistů může jít o počáteční nadšení z práce v terénu, která je konfrontována realitou v podobě určité byrokracie. Rizikovým faktorem je již výše zmíněný požadavek na vysoký pracovní výkon, který jedinec vnímá jako neúměrný jeho schopnostem, ve spojení s přesvědčením, že úsilí vkládané do vykonávané činnosti je neadekvátní výslednému efektu.⁶⁷

Stock mezi rizikové pracovní faktory vzniku syndromu vyhoření řadí zvýšenou pracovní zátěž, trvalé působení rušivých vlivů, neustálou kontrolu, malou míru autonomie a nesoulad mezi hodnotovým systémem pracovníka a organizace. Všechny tyto faktory můžeme rozeznat i v práci policistů, především zvýšenou pracovní zátěž, neustálou kontrolu a malou míru autonomie.

⁶⁶ KEBZA, V. a I. ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, s. 7. ISBN 80-7071-231-7.

⁶⁷ Tamtéž, s. 9.

Syndrom vyhoření lze diagnostikovat na základě psychických i fyzických projevů. Mezi psychické projevy patří například apatie, ztráta sebeovládání, beznaděj, lhostejnost, hostilita, úzkost, snížené sebevědomí. Po fyzické stránce se syndrom vyhoření projevuje nedostatkem energie, poruchami spánku, svalovým napětím, poruchami paměti a soustředění, dýchacími problémy, bolestmi hlavy aj.⁶⁸

Syndrom vyhoření je v odborné literatuře popisován ve čtyřech fázích. Jedná se o fázi počátečního idealistického nadšení, fázi stagnace, fázi frustrace a posledním čtvrtým stádiem je rezignace jako obranná reakce proti frustraci. Pro poslední fázi je typický výrazný pokles pracovní výkonnosti, ztráta zájmu o práci, jedinec vykonává jen rutinní pracovní postupy a straní se pracovního kolektivu. Časem dojde k úplnému emocionálnímu vyčerpání, které může vést až ke ztrátě smyslu života. Nutností je proto často odchod ze zaměstnání a celková změna profese.

Nejen u pracovníků pomáhajících profesí je proto potřeba dbát na kvalitní psychohygienu, dodržovat potřebnou dávku odpočinku, vytvořit si systém kvalitních copingových strategií v boji proti pracovnímu stresu, mít možnost využít sociální podpory v okolí a případně včas vyhledat pomoc odborníků. Zvláště pak u policistů je potřeba rozeznat syndrom vyhoření co nejdříve, vzhledem k tomu, že práce policistů sebou přináší velkou míru zodpovědnosti. Ztráta pozornosti, nedodržení zákonných postupů a interních předpisů může mít velmi závažné dopady. V krajních případech může dojít až k ohrožení života vlastního či ohrožení života další osoby. Protože je práce policistů i týmovou záležitostí, pokud jedinec vykazuje znaky syndromu vyhoření, může tím ohrozit práci celého týmu.

⁶⁸ KEBZA, V. a I. ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, s. 7. ISBN 80-7071-231-7. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010, s. 20. ISBN978-80-247-3553-5.

3 Služba kriminální policie a vyšetřování

Vzhledem k tématu práce, která se zaměřuje na příslušníky SKPV, je následující kapitola věnována její stručné charakteristice. V další podkapitole se práce zabývá profesní identitou příslušníků SKPV. Z důvodu, že navazující empirické šetření je věnováno psychické zátěži vyšetřovatelů vražd, je zahrnuta i podkapitola, vztahující se k násilné trestné činnosti, jakožto hlavnímu předmětu vyšetřování této specifické skupiny kriminalistů. Navazující podkapitola je již věnována psychické zátěži vyšetřovatelů vražd, jak v rovině profesní, tak osobní.

Služba kriminální policie a vyšetřování (dále jen SKPV) vznikla 1. ledna 2002 sloučením Úřadu vyšetřování se Službou kriminální policie a je jednou z velmi významných služeb Policie České republiky. Policie České republiky je ozbrojeným bezpečnostním sborem, který má za úkol sloužit veřejnosti, tedy zajišťovat ochranu veřejného pořádku, ochranu osob a majetku a předcházet trestné činnosti.⁶⁹

Organizační strukturu Policie České republiky tvoří policejní prezidium, útvary s celostátní působností, čtrnáct krajských ředitelství a útvary zřízené v rámci krajských ředitelství. SKPV disponuje svými útvary na všech třech úrovních, jedná se tedy o útvary s celostátní působností, útvary v rámci krajských ředitelství Policie České republiky a útvary, které jsou součástí územních odborů krajských ředitelství. Mezi útvary SKPV s celostátní působností patří:

- Úřad služby kriminální policie a vyšetřování
- Národní centrála proti organizovanému zločinu
- Národní centrála proti terorismu, extremismu a kybernetické kriminalitě
- Národní protidrogová centrála
- Útvar zvláštních činností
- Útvar speciálních činností
- Úřad dokumentace a vyšetřování zločinu komunismu

⁶⁹ Policie.cz. *O Policii české republiky* [online]. [cit. 2022-10-23]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/o-nas-policie-ceske-republiky-policie-ceske-republiky>.

Za metodické vedení a plnění úkolů policejních útvarů v trestním řízení odpovídá náměstek policejního prezidenta pro SKPV.

Hlavním úkolem Služby kriminální policie a vyšetřování je vyhledávání, odhalování, prověřování, dokumentování a vyšetřování trestné činnosti. Dále se příslušníci kriminální policie podílejí na specializovaných činnostech jako je potírání organizovaného zločinu, boj s kybernetickou kriminalitou, pátrání po osobách a věcech, plní úkoly v rámci mezinárodní trestně-právní pomoci a další specifické podpůrné úkoly. Vzhledem k činnostem SKPV je nesmírně důležitá spolupráce s dalšími útvary Policie České republiky s celostátní působností, a to především s Kriminologickým ústavem a Útvarem rychlého nasazení, které významně napomáhají k úspěšnému naplňování hlavních úkolů SKPV.⁷⁰

Tato bakalářská práce se nadále zabývá útvary SKPV v rámci krajských ředitelství. Ty odhalují, prověřují, dokumentují a vyšetřují „*skutkově i právně složité trestné činy obecného i hospodářského charakteru spáchané na území kraje a dále opakující se a pokračující trestné činy spáchané ve dvou a více krajských územních obvodech, o nichž, až na výjimky, v prvním stupni řízení rozhoduje krajský soud, a na něž zákon stanoví trest odnětí svobody s dolní hranicí nejméně pět let, vyhledávají a zajišťují výnosy z trestné činnosti.*“⁷¹

V rámci krajského ředitelství rozlišujeme zpravidla následující odbory:

- Odbor obecné kriminality
- Odbor hospodářské kriminality
- Odbor technické ochrany
- Odbor analytiky a kybernetické kriminality

Tato práce se dále věnuje profesní identitě příslušníků SKPV. Z nichž je dále vyčleněna specifická skupina kriminalistů. Vyšetřovatelé vražd působí v rámci odborů obecné kriminality.

⁷⁰ Služba kriminální policie a vyšetřování. *Zpráva SKPV za rok 2021* [online]. 2021, s. 6. [cit. 2022-10-23]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyrocní-zprava-skpv-2021>.

⁷¹ Tamtéž, s. 9.

3.1 Profesní identita příslušníků SKPV

Identita je výsledkem osobnostního rozvoje a představuje určité povědomí o sobě, tedy to, jak jedinec sám sebe vnímá a reprezentuje. Vymezuje se ve třech rovinách. V rovině interpersonální, kdy jedinec si uvědomuje svoji jedinečnost a odlišnost od ostatních. V rovině intrapersonální, kdy si v rámci sociální interakce vymezuje své sociální role. Poslední rovinou je rovina sociální, která je určena příslušností k určité sociální skupině.⁷²

Vzhledem ke skutečnosti, že velkou část lidského života tvoří práce, je důležitou součástí naší identity identita profesní. Ta zahrnuje vědomou představu o sobě, jako o nositeli určité profesní role, a příslušnost k určité profesní skupině. Identifikace s profesí, kterou vykonáváme, je nesmírně důležitá zvláště u policistů. Představuje klíčový faktor pro výkon této profese, protože právě vytvoření adekvátní pracovní identity přispívá k pracovnímu úspěchu, sociální adaptaci i psychické pohodě. Schaible ve své práci poukazuje na význam identity ve vztahu ke stresu a upozorňuje, že silná identifikace se s rolí policisty může být ale i významným stresorem.⁷³ Zvláště u příslušníků SKPV může představovat značný tlak při vyšetřování a objasňování trestných činů, zvláště pokud jde o dlouho neobjasněné případy, nebo případy, kdy je pachatel policii znám, ale nelze ho odsoudit pro nedostatek důkazů.

Prestiž kriminalistů, především pak těch z oddělení vražd, je silným motivačním faktorem pro výkon této profese. Mnoho uchazečů o přijetí do služebního poměru se k policii hlásí se zájmem na tomto oddělení pracovat. Povědomí o práci kriminalistů je však do velké míry zkresleno. Mediální obraz této profese je mnohdy idealizován, a proto se až v průběhu nástupu na dané oddělení konfrontují představy jedince s realitou práce kriminalisty.

Označení kriminalista je pojmem velmi obecným. Vzhledem k zaměření této práce na příslušníky krajských oddělení SKPV se jedná o služební hodnosti vrchního

⁷² GILLEROVÁ, I. et al. *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna, 2000, s. 23–24. ISBN 80-7168-683-2.

⁷³ SCHAIBLE, L. M. The impact of the police professional identity on burnout. *Policing: An international Journal* [online]. 2018, roč. 41, č. 1, s. 130. [cit. 2023-02-09]. ISSN: 1363951X. Dostupné z: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/PIJPSM-03-2016-0047/full/pdf?title=the-impact-of-the-police-professional-identity-on-burnout>.

inspektora, komisaře a vrchního komisaře. Označení kriminalista může označovat v praxi existující pozice vyšetřovatele, operativce či kriminalistického technika. Vyšetřovatel se podílí na procesních úkonech trestního řízení, zejména na jeho zahájení, na vedení spisu, navrhuje odposlechy telekomunikačních zařízení, domovní prohlídky, vede výslechy, přibírá znalce a spolupracuje se státním zástupcem při udělování povolení pro určité procesní úkony. Operativec pracuje zejména v terénu a plní úkony trestního řízení. Kriminalistický technik vykonává odborné kriminalisticko-technické činnosti, je nezbytnou součástí ohledání místa činu, provádí dokumentaci místa činu včetně zajištění a dokumentace předmětů a kriminalistických stop.

Základním požadavkem pro výkon výše zmíněných pozic je samozřejmě splnění podmínek pro přijetí do služebního poměru. Kromě fyzických a psychologických testů je potřeba i splnit minimální stupeň daného vzdělání. U služební hodnosti vrchní inspektor se jedná o střední vzdělání s maturitou, případně vyšší odborné vzdělání. U služební hodnosti komisař je minimálním vstupním vzděláním vyšší odborné nebo vysokoškolské bakalářské vzdělání. U služební hodnosti vrchní komisař vysokoškolské bakalářské vzdělání. Klíčová je i délka služebního poměru.

Na krajských odděleních SKPV působí policisté, kteří jsou ve služebním poměru již delší čas. Často jsou v průběhu svého působení na jiných odděleních vytipováni na základě jejich dosavadní práce. V případě uvolnění daného služebního místa jim je umožněn kariérní postup. Kriminalisté jsou tedy zpravidla zkušení policisté, kteří mají adekvátní představy o policejní práci. Tato profese je velmi náročná jak z hlediska času, tak fyzické i psychické kondice, proto je předpokladem, že tuto práci vykonávají lidé, kteří ji vidí spíše jako poslání a s rolí kriminalisty jsou zcela ztotožnění.

Vzhledem k specifické psychické zátěži kriminalistické profese je předvýběr vhodných uchazečů zásadní. Je určitým předpokladem, že uchazeč disponuje znalostmi a vlastnostmi, které jsou pro daný odbor a oddělení SKPV klíčové. Lze předpokládat, že prestiž kriminalistů vyšetřujících nejzávažnější trestné činy a náročnost získání daného služebního místa snižují následnou fluktuaci. Ta může být zapříčiněna zejména velkou psychickou zátěží.

Tato práce se zaměřuje na příslušníky SKPV, kteří se zabývají násilnou trestnou činností, konkrétně psychickou zátěží, kterou sebou přináší vyšetřování nejzávažnějších trestných činů – vražd. Vraždy patří mezi druh násilných trestných činů. Vzhledem k jejich převážně nízkému nápadu*, vyšetřovatelé vražd často objasňují i další případy, týkající se násilných trestných činů. Proto je následující kapitola tomuto tématu věnována.

3.2 Násilná trestná činnost

Násilné trestné činy patří mezi nejzávažnější typ kriminality ohrožující společensky významný a právem chráněný zájem, především lidský život, zdraví a celkovou integritu člověka. Pojem násilná kriminalita je pojmem kriminologickým a často bývá používán nejednotně, zejména ve vztahu ke struktuře kriminality. Obecně vymezuje *„útok proti fyzické a psychické integritě člověka ve smyslu úmyslného užití fyzického násilí, respektive pohrůžky násilí vůči osobě.“*⁷⁴

Šámal definuje násilnou kriminalitu jako *„použití fyzické síly k překonání nebo zamezení kladeného nebo očekávaného odporu.“*⁷⁵ Tato definice se vztahuje na instrumentální násilné trestné činy, kdy násilí je vedlejším jevem při snaze dosáhnout určitého cíle (např. loupež).

Motivem násilné trestné činnosti je často i násilí samo o sobě, potom tedy hovoříme o nepřátelském motivu, kdy cílem je usmrcení či fyzické poškození konkrétní osoby, zahrnující i pokus o takovýto čin. Z pohledu psychologického je násilí považováno za patologické chování jedince, které zahrnuje nejen fyzické chování, ale také verbální projevy.⁷⁶

Násilná kriminalita je jistým ukazatelem vnímané bezpečnosti občanů v dané zemi a její úroveň *„...bývá mnohdy považována za ukazatel míry úspěšnosti státu*

*nápad trestné činnosti – počet trestných činů

⁷⁴ STAŇKOVÁ, L., ŠČERBA F. a M. VICHLENDÁ. *Násilná kriminalita*. Praha: Leges, 2014, s. 14. ISBN 978-80-7502-069-7.

⁷⁵ ŠÁMAL, P. et al. *Trestní zákoník. Komentář*. 2 vyd. Praha: C.H. Beck, 2012, s. 1317. ISBN 978-80-7400-428-5.

⁷⁶ SPURNÝ, J. *Psychologie násilí. O psychologické podstatě násilí, o jeho projevech a způsobech psychologické obrany proti němu*. Praha: Eurounion, 1996, s. 7. ISBN 80-85858-30-4.

*a společnosti v kontrole kriminality.*⁷⁷ Vzhledem k její závažnosti je násilné kriminalitě věnována zvýšená pozornost i ve veřejných sdělovacích prostředcích. Zejména případy vraždy spáchané na speciálním předmětu útoku (na těhotné ženě, na dítěti) nebo vraždy spáchané zvláště surovým nebo trýznivým způsobem jsou veřejností detailně sledovány, a proto je kladen i značný tlak na jejich vyšetřování a objasňování.

Násilné trestné činy netvoří z hlediska zvláštní části trestního zákoníku jednotnou skupinu, ale jednotlivé skutkové podstaty násilných trestných činů jsou rozřazeny do různých hlav trestního zákoníku. Policejní klasifikace násilných trestných činů je postavena na různorodých základech. Pro některé trestné činy je rozhodující motiv pachatele (mravnostní a majetková kriminalita), pro některé je klíčový způsob spáchání trestného činu. Informačně statistický systém zvaný Evidenčně statistický systém kriminality vychází z takticko-statistické klasifikace trestné činnosti a rozlišuje například vraždy sexuální, vraždy loupežné, vraždy motivovány osobními vztahy, zabití, usmrcení z nedbalosti a další. Vzhledem k různým přístupům definování násilné kriminality je potřeba opatrně přistupovat i ke statistickým údajům, které mohou vykazovat určité nepřesnosti (příkladem lze uvést výše zmíněné usmrcení z nedbalosti, které je násilím na těle ve smyslu fyzikálním, ale nejedná se o použití fyzické síly jako takové).⁷⁸

V roce 2022 došlo k nárůstu násilné kriminality o 10,2 %. Zvýšil se také počet vražd na 150 skutků (o 45 více než v roce 2021). Nejčastěji byly tyto skutky motivovány osobními vztahy. Nárůst násilné kriminality je potřeba dát do souvislosti s omezeními, které byly v předchozích letech z důvodu celosvětové pandemie. Celkový nárůst kriminality o 18,8 % je spojen se zvýšeným pohybem osob a zrušením omezujících opatření.⁷⁹

⁷⁷ STAŇKOVÁ, L., ŠČERBA F. a M. VICHLENDÁ. *Násilná kriminalita*. Praha: Leges, 2014, s. 13. ISBN 978-80-7502-069-7.

⁷⁸ STAŇKOVÁ, L., ŠČERBA F. a M. VICHLENDÁ. *Násilná kriminalita*. Praha: Leges, 2014, s. 22–25. ISBN 978-80-7502-069-7.

⁷⁹ Policie.cz. *Vývoj registrované kriminality v roce 2022* [online]. 2022 [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyvoj-registrovane-kriminality-v-roce-2022>.

Podíl násilné kriminality na celkové registrované kriminalitě se pohybuje kolem 7–8 %, z čehož nejčastěji převládá trestný čin ublížení na zdraví.⁸⁰ Nejvyšší míru objasněnosti dosahují právě nejzávažnější trestné činy – vraždy. Jejich objasněnost většinou dosahuje přes 90 %. Úspěšnost objasňování těchto trestných činů můžeme spatřovat jednak ve vynaložených prostředcích na vyšetřování, což je dáno právě společenskou závažností vražd, ale také v tom, že vraždy jsou nejčastěji motivovány osobními vztahy a pachatelé jsou z okruhu osob blízkých. I když je objasněnost vražd velmi vysoká, jejich vyšetřování klade zvýšené nároky na psychiku kriminalistů.

3.3 Psychická zátěž vyšetřovatelů vražd

Většina výzkumů i odborné literatury se zaměřuje na stres či psychickou zátěž policistů jako celku, případně se zaměřují na specifické skupiny policistů, jako například na příslušníky dopravní či pořádkové služby. Na psychickou zátěž skupiny vyšetřovatelů vražd nalezneme převážně výzkumy zahraničních autorů, proto je i z tohoto hlediska zkoumání psychické zátěže vyšetřovatelů vražd tématem empirické části práce.

Psychickou zátěž vyšetřovatelů vražd můžeme rozdělit na zátěž přímo související s náplní práce v profesní rovině a v rovině osobní/rodinné.

3.3.1 Profesní rovina

Profese vyšetřovatele, jak již bylo zmíněno, je veřejností vnímána jako prestižní. Sami vyšetřovatelé svoji práci nepovažují za tak vzrušující, jak bývá mnohdy prezentováno, ale z praxe vědí, že se jedná o náročnou práci – v angličtině někdy označovanou jako „dirty work“ (v překladu špinavá práce).⁸¹ Právě především

⁸⁰ SCHEINOST, M. et al. *Analýza trendů kriminality v České republice v roce 2021* [online]. Praha: Institut kriminologie a sociální prevence, 2022, s. 15. [cit. 2023-02-09] ISBN 978-80-7338-200-1. Dostupné z: http://www.ok.cz/iksp/v_prehled.html.

⁸¹ HUEY, L. and R. BROLL. 'I Don't Find It Sexy At All': Criminal Investigator's Views of Media Glamorization of Police 'Dirty Work'. *Policing and Society* [online]. An International Journal of Research and Policy, 2015, roč. 25, č. 2, s. 236–247. [cit. 2023-02-15]. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10439463.2013.864654>

vyšetřovatelé vražd se běžně setkávají tváří v tvář se smrtí. Mezi nejnáročnější okolnosti spojené s vyšetřováním násilné trestné činnosti patří případy extrémních mrtvol.⁸² Pohled na mrtvé tělo, které může být i v nejrůznějších stupních rozkladu, zvláště pak pokud bylo vytaženo z vody či se nacházelo ve vyšších teplotních podmínkách po delší dobu, může být nepříjemným pohledem nejen pro nově začínající policisty. V některých případech se vyšetřovatelé vražd setkávají i s nejrůznějším znetvořením a oddělením částí těl.

Mezi další velmi psychicky náročné situace patří případy úmrtí dětí. Jak uvádí Čírtková: „*vysoká stresovost těchto situací zřejmě plyne z lidské podstaty: smrt patří ke stáří, s obdobím dětství se neslučuje, vždy je nepřírozená, zvláště krutá a surová.*“⁸³

Výzkum provedený mezi dánskými a britskými policisty potvrzuje, že pro vyšetřovatele jsou vraždy dětí nejvíce psychicky náročné. Důvodem mimo jiné může být fakt, že většina policistů cítí větší osobní zainteresovanost, především pokud jsou sami rodiči. Výzkum mimo jiné také ukázal, že vyšetřovatelé pocítují tenkou hranici mezi adekvátní úrovní empatie při jednání s pozůstalými a mezi přílišným emočním ovlivněním situací, které může zkreslit objektivní úsudek při vyšetřování. Právě příbuzní a nejbližší osoby oběti jsou jedni z těch, kteří se stávají prvními podezřelými.⁸⁴

Výslech a komunikace s pozůstalými klade na vyšetřovatele určitou emoční zátěž. Musí zůstat v profesionální roli a udržovat si od případu jistý odstup. Zároveň jednají s pochopitelně velmi silně rozrušenými osobami, kdy je potřeba projevit velkou míru empatie. Proto vyšetřovatelé musí být zvyklí zvládat vysokou emoční zátěž a tlak ze svého okolí.

Zvládání svých vlastních emocí je důležitým předpokladem pro práci vyšetřovatele. Jednou z důležitých náplní práce vyšetřovatele je vedení výslechu.

⁸² ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2015, s. 137. ISBN 978-80-7380-581-4.

⁸³ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2015, s. 138. ISBN 978-80-7380-581-4.

⁸⁴ ROACH, J. et al. Cognitive and Emotional Stressors of Child Homicide Investigations on UK and Danish Police Investigators. *Homicide Studies*. [online]. 2018, roč. 22, č. 3, s. 296–320. [cit. 2023-02-15]. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1088767918759695>.

To klade jisté nároky na znalosti psychologie. Obviněné osoby často vypovídat nechtějí, zapírají nebo vypovídají lživé informace. Na vyšetřovateli je pak jaký postup výslechu zvolí, jaké otázky a v jakém pořadí je bude klást, jaké informace a důkazy při výslechu předloží. Chování obviněného může být zdrojem zátěže pro vyšetřovatele. Jednak je třeba si uvědomit, že se vyšetřovatel nachází v místnosti s možným vrahem a násilníkem, kde i přes různá bezpečnostní opatření hrozí určitá míra rizika, dále pak ve většině případů nelze počítat s doznáním obviněného. Psychický tlak na vyšetřovatele vyvíjí i obhájce, který jedná v zájmu obviněného.

Zachování profesionální přístupu a odolání snaze být během výslechu druhou stranou vyprovokován je někdy nesnadný úkol. Boukalová ve své knize zmiňuje názor R. Hanzelwooda, který říká, že pokud se vyšetřovatelé začnou uchýlovat k používání vulgárních výrazů, cynismu a ironizaci pachatelů (případně i obětí), svědčí to spíše o jejich vnitřním vyčerpání zdrojů odolnosti než o adaptaci na psychicky náročnou profesi.⁸⁵

Tragické okolnosti případu mohou silně psychicky zapůsobit i na zkušenější vyšetřovatele. Jedná se o situace, kdy jsou například zavražděni rodiče malých dětí, které nemají další blízké příbuzné, nebo zmiňované vraždy dětí svými rodiči. V současnosti přibývá tragických případů, kdy jeden rodič se uchýlí k vraždě svého dítěte a následně spáchá sebevraždu.

Úspěch vyšetřovatelů bývá zpravidla hodnocen na základě množství objasněných případů. Toto hledisko však nemá příliš vypovídající hodnotu. Vyšetřování je týmová práce a ačkoli vyšetřovatel zodpovídá za vedení spisu a celkový výsledek vyšetřování, podílí se na něm mnoho dalších osob. Někdy i přes veškerou snahu policistů nelze pachatele usvědčit pro nedostatek důkazů či absenci mrtvoly při podezření z vraždy. Tyto situace mohou být pro vyšetřovatele velmi frustrující. Je při nich pro vyšetřovatele důležité vědomí, že pro případ udělali vše, co bylo v jejich silách. To potvrzují i závěry již zmiňovaného výzkumu mezi dánskými

⁸⁵ BOUKALOVÁ, H. *Interakce a komunikace ve vyšetřování trestné činnosti z pohledu psychologie*. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy, 2012, s. 48. ISBN 978-80-7308-409-7.

a britskými policisty, kteří uvedli, že jim při zvládnání náročného vyšetřování pomáhá vědomí, že vyšetřování vedli tím nejlepším možným způsobem.⁸⁶

Práce vyšetřovatele vražd sebou nese velkou zodpovědnost. Jejich rozhodnutí má přímé i sekundární dopady na životy vyšetřovaných. To sebou přináší velký tlak na správné rozhodování a na „*reflexi možných následků jeho chování*.“⁸⁷

Z výše uvedeného je zřejmé, že práce vyšetřovatele je psychicky velmi náročná. V současné době se v tisku i médiích stále více zmiňuje nárůst počtu stresových a psychických poruch. Dochází k destigmatizaci těchto problémů. U vyšetřovatelů vražd však přiznání psychických problémů může být bráno jako určité omezení – znak, že na práci vyšetřovatele daný jedinec již nemá. Ačkoliv mají i vyšetřovatelé vražd k dispozici služby policejního psychologa, je otázkou, do jaké míry jsou otevření těchto služeb využít.

3.3.2 Osobní a rodinná rovina

Vyšetřovatelé vražd se v profesním životě snaží potlačit své emoce, což pak vede k tomu, že někdy emoce neprojevují ani v osobním životě. Důvodem, proč své emoce skrývají, je i časté setkání s mnoha projevy utrpení a zoufalství. „*S kontrolou emocí, která ovlivňuje přátele a rodinné příslušníky policistů, souvisí ještě další dva aspekty.*“⁸⁸ Je to především snaha vyšetřovatele ochránit své blízké před drsnými životními zážitky, zároveň je to jistá dávka cynismu, která vyplývá z poznání, že je z velké většiny lidské jednání motivováno především sobectvím.⁸⁹ Cynismus u vyšetřovatelů vražd vyplývá z obrany před zklamáním z negativní reality. Každodenní kontakt vyšetřovatelů, především se zápornými lidskými vlastnostmi, zapřičiňuje některé z jejich cynických postojů.

⁸⁶ ROACH, J. et al. Cognitive and Emotional Stressors of Child Homicide Investigations on UK and Danish Police Investigators. *Homicide Studies*. [online]. 2018, roč. 22, č. 3, s. 296–320. [cit. 2023-02-15]. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1088767918759695>.

⁸⁷ BOUKALOVÁ, H. *Interakce a komunikace ve vyšetřování trestné činnosti z pohledu psychologie*. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy, 2012, s. 52. ISBN 978-80-7308-409-7.

⁸⁸ KIRSCHMANN, E. *Život s policajtem. Vše, co by měla rodina policisty vědět*. Praha: Grada, 2007, s. 51. ISBN 978-80-247-5342-3.

⁸⁹ Tamtéž, s. 51.

Některá psychická zátěž v osobní rovině pramení i z faktu, že vyšetřovatelé jsou zvyklí přijímat a dávat rozkazy. Tento způsob jednání však často přenáší i do rodinného života. Není ojedinělé, že se svými rodinnými příslušníky jednají jako se svými podřízenými či podezřelými.⁹⁰ Starosti běžného života mohou ale být v očích vyšetřovatelů nejzávažnějších trestných činů vnímány jako malicherné a marginální.

Určitou psychickou zátěží je i omezená možnost řešit detaily své práce s blízkými. Vyšetřovatelé se mohou s těžkostí své práce svěřovat jen ve velmi omezené míře. Proto je pro rodiny policistů někdy náročné pochopit složitost této profese, kdy realita je často velmi odlišná od představ běžné populace. Rodinné zázemí ze strany blízkých je pro vyšetřovatele velmi důležité. Pochopení, že vyšetřovatelé vražd na případech pracují několik hodin či dní nepřetržitě, tudíž se nemohou účastnit nejrůznějších rodinných akcí, je nesmírně důležité.

Sladění rodinného a pracovního života je obtížným úkolem. Zvláště u této profese, kdy zainteresovanost samotných policistů na případu jim samotným nedovolí práci opustit se skončením řádné pracovní doby. Rodina si musí také zvyknout na nejrůznější nečekané výjezdy, tzv. dosahy, kdy vyšetřovatel má služební pohotovost. Oznamení o nalezení zesnulého těla se děje v různých denních i nočních hodinách, proto vyšetřovatelé musí být zvyklí pracovat i přes noc.

Některé studie dokazují, že policisté mají vyšší pravděpodobnost výskytu určitých problémů souvisejících se stresem, jako je například nadměrná konzumace alkoholu, zneužívání drog a vyšší rozvodovost.⁹¹ Jak však Kirschman ve své publikaci uvádí, statistiky ohledně rozvodů policistů jsou nepřesné. Nejkritičtější bývají první tři roky společného soužití, kdy se odehraje až 75 % rozvodů.

⁹⁰ KIRSCHMANN, E. *Život s policajtem. Vše, co by měla rodina policisty vědět*. Praha: Grada, 2007, s. 54. ISBN 978-80-247-5342-3.

⁹¹ ROACH, J. et al. Dealing with the Unthinkable: a Study of the Cognitive and Emotional Stress of Adult and Child Homicide Investigations on Police Investigators [online]. *Journal of Police Criminal Psychology*. 2016, roč. 32, č. 3, s. 251–262. [cit. 2023-02-19] Dostupné z: https://www.academia.edu/31198255/Dealing_with_the_Unthinkable_a_Study_of_the_Cognitive_and_Emotional_Stress_of_Adult_and_Child_Homicide_Investigations_on_Police_Investigators

Pokud ale manželství tyto první roky překoná, stává se mnohem stabilnější než u ostatní populace.⁹²

⁹² KIRSCHMANN, E. *Život s policajtem. Vše, co by měla rodina policisty vědět*. Praha: Grada, 2017, s. 15. ISBN 978-80-247-5342-3.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Metodika empirického šetření

V souvislosti s tématem bakalářské práce bylo provedeno empirické šetření, které se zaměřilo na percepci psychické zátěže u specifické profesní skupiny, u které se vzhledem k povaze jejich profese předpokládá vyšší míra psychické odolnosti. Empirické šetření se zabývá psychickou zátěží příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování, konkrétně na určitou skupinu vyšetřovatelů, kteří vyšetřují a objasňují specifickou násilnou trestnou činnost – vraždy. Empirický výzkum navazuje na některé zahraniční studie, zmiňované v teoretické části práce, které se zabývaly zkoumáním psychické zátěže u vyšetřovatelů vražd. Motivací pro toto šetření byla i skutečnost, že v tuzemských podmínkách se autorce nepovedlo dohledat podobné výzkumy, které by se zaměřovaly na tuto konkrétní skupinu.

Pro dosažení cíle empirického šetření byl zvolen kvalitativní přístup. Cílem takového šetření je získat detailní informace o zkoumaném jevu. „*Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.*“⁹³

Konkrétně byly zvoleny a provedeny polostrukturované rozhovory. Polostrukturované rozhovory umožňují výzkumníkovi doptávat se na důležité informace a reflektovat témata, která se v průběhu rozhovorů vynoří.⁹⁴

Z celkových čtyř rozhovorů proběhly tři rozhovory přímo na jednotlivých služebnách v kanceláři. Jeden rozhovor byl proveden mimo služebnu. Rozhovory byly nahrávány na zvukové zařízení. Protože většina vyšetřovatelů té nejzávažnější trestné činnosti detaily výkonu své práce příliš často nesdělují a proniknout do takového prostředí není snadné, navození důvěry mezi výzkumníkem a respondentem bylo pro toto výzkumné šetření klíčové. Z důvodu

⁹³ ŠVARŤÍČEK, R. et al. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 17. ISBN 978-80-7367-313-0.

⁹⁴ ŘIHÁČEK, T. et al. *Kvalitativní analýza textu: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013, s. 15. ISBN 978-80-210-6382-2.

zachování co nejvyšší anonymity byly po transkripci tyto nahrávky předány do dispozice respondentů. V této práci jsou použity doslovné přepisy některých významných pasáží z rozhovorů. Jednotlivé rozhovory trvaly hodinu až hodinu a půl.

Výsledky byly zpracovány na základě tematické obsahové analýzy. Jejím cílem je vytvoření témat, která zachycují určitou podstatu jevu, který je předmětem empirického šetření.⁹⁵

5.1 Cíl empirického šetření

Cílem empirického šetření je zjistit, co pro vyšetřovatele vražd představuje největší pocíťovanou psychickou zátěž. Na základě cíle práce byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

Hlavní výzkumná otázka

HVO: Jakou psychickou zátěž vyšetřovatelé vražd pocíťují?

Tato výzkumná otázka je následně rozpracována dílčími výzkumnými otázkami. Na základě těchto otázek byly formulovány tazatelské otázky, jejichž seznam je uveden v příloze (příloha A). Za každou dílčí otázkou jsou v závorce uvedena čísla tazatelských otázek, které se k tématu vztahují.

Dílčí otázky

DVO₁: Co pro vyšetřovatele představuje psychickou zátěž z hlediska výkonu jejich profese? (otázky č. 17–32)

DVO₂: Jak se vyšetřovatelé vražd vypořádávají s náročností své profese? (otázky č. 9, 10, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40)

DVO₃: Jaký vliv má jejich profese na osobní a rodinný život? (otázky č. 41–45)

DVO₄: Jak se mění vnímání psychické zátěže s délkou služebního poměru? (otázky č. 17, 18, 19, 38, 46, 47, 48)

⁹⁵ ŘIHÁČEK, T. et al. *Kvalitativní analýza textu: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013, s. 16. ISBN 978-80-210-6382-2.

5.2 Popis výzkumného vzorku

Rozhovory byly provedeny se čtyřmi respondenty. Z genderového hlediska se jednalo o dva muže a dvě ženy.

Respondent č. 1 (dále jen R1): muž, ženatý, 2 děti, u Policie ČR 27 let, na oddělení vražd od roku 2003. R1 přivedla k práci u Policie ČR náhoda. Po opuštění práce u jednoho nejmenovaného podniku viděl náborový leták k policii a rozhodl se o toto zaměstnání ucházet. Pracovní zařazení na útvar SKPV mu bylo nabídnuto v době zvýšené kriminality několik let po roce 2000. Práci u SKPV sám viděl jako prestižnější a řekl si, že ho maximálně „vyhodí pro neschopnost,“ pokud mu práce nepůjde. Oddělení, na kterém působí, se zabývá vyšetřováním násilné trestné činnosti – vraždy, kterých uvádí, že je tak cca 10 do roka, zabití, těžké ublížení na zdraví, znásilnění s následkem smrti, znásilnění pod 15 let, loupeže s následkem smrti a vyšetřování dalších závažných trestných činů. Nejčastěji vyšetřuje vraždy a zabití v rámci osobních vztahů.

Respondent č. 2 (dále jen R2): muž, svobodný, u Policie ČR 8 let, na oddělení vražd 1 rok. Původně chtěl R2 působit u zásahové jednotky, nebylo mu to však doporučeno z důvodu, že je příliš vůdčím typem a „moc nad věcmi přemýšlí.“ Oddělení, na kterém působí, se zabývá násilnou trestnou činností – vraždy, zabití, loupeže s následkem smrti, požáry s následkem smrti aj. Nejčastěji vyšetřuje těžká ublížení na zdraví.

Respondent č. 3 (dále jen R3): žena, vdaná, 1 dítě, u Policie ČR 25 let, od roku 2008 vyšetřovatelkou na oddělení vražd. Dříve působila na mravnostním oddělení. Již od dětství sen stát se policistkou, práce na kriminálce pro ni představuje „reálnou policejní práci.“ Oddělení, na kterém působí se zabývá vyšetřováním násilné trestné činnosti – vraždy, zabití, těžká ublížení na zdraví, požáry s následkem smrti a podobné případy. Nejčastěji vyšetřuje vraždy a těžká ublížení na zdraví.

Respondent č. 4 (dále jen R4): žena, vdaná, 1 dítě, od roku 1997 u bezpečnostních složek, 13 let na oddělení vražd. Při studiu na Policejní akademii dostala R4 nabídku pracovat u bezpečnostních složek, kterou využila a později přijala nabídku pracovat na odděleních vražd. Oddělení, na kterém působí, se

zabývá vyšetřováním násilné trestné činnosti – vraždy a další trestné činy, které končí smrtí, ublížení na zdraví aj. Nejčastěji vyšetřuje vraždy a těžká ublížení na zdraví.

5.3 Výsledky empirického šetření

Otázky, které se vztahovaly k profesní motivaci respondentů.

„Co Vás na vaší práci nejvíce baví?“

R1: „*služba společnosti.*“ Dále respondent uvedl, že ho práce uspokojuje, až na nějaké výjimky. Nejvíce ho baví nalezení nové stopy, dopadení pachatele a nachytání ho „*na švestkách.*“ Tedy momenty, kdy pachatel neví, že jsou mu kriminalisté na stopě nebo se dopustí určité chyby.

R2: „*baví mě celý proces vyšetřování, moment, kdy se pachatel přizná, kdy máte typ, kdo to byl a nemýlíte se.*“

R3: „*ačkoli se to nezdá, je to tvůrčí záležitost, baví mě ten adrenalin, dobrý tým kolegů i štěstí na šéfa.*“

R4: „*baví mě práce celkově, případy, na kterých se podílím. Je to různorodá práce.*“

„Pocítil/a jste někdy ztrátu motivace?“

R1: „*ano byly momenty kdy jsem chtěl odejít.*“ Uvádí, že důvodem bylo především ohrožení bezpečí jeho rodiny v rámci vyšetřování případu. Nakonec se ale rozhodl zůstat, protože nechtěl „*couvnout.*“ „*Bylo to náročné období pro moji rodinu. Ještě jednou jsem přemýšlel, že to vzdám, když při zásahu přišel kolega o život. Nerad na to vzpomínám, ale i to občas bohužel k naší práci patří.*“

R2: „*ano, ale v dobách, kdy jsem byl ještě v uniformě. Po nástupu sem (na oddělení vražd – pozn. autorky) zatím ne.*“

R3: „*zatím úplně ne.*“

R4: „*naštěstí zatím ne.*“

„Co vás naopak motivuje k výkonu další práce?“

R1: „výsledky mé práce, různorodost té práce, vidím v té práci smysl.“

R2: „motivuje mě ta práce sama o sobě, to, že se podílím na určité spravedlnosti.“

R3: „práce mě baví jako taková.“

R4: „motivuje mě rozmanitost práce, závažnost dopadů trestné činnosti i moji kolegové.“

„Jaký vliv mají neobjasněné případy na vaši motivaci k výkonu další práce?“

R1: „člověk si to nesmí brát k srdci. Tak to prostě někdy je.“

R2: „pro mě je to nejhorší, když pachatele znám a neprokáže se mu to.“

R3: „myslím na ně, ale člověka zase motivují ty případy, které objasněné jsou.“

R4: „tyto případy mě motivují pracovat na dalších případech a objasnit je.“

Následující otázky se vztahovaly k osobnostním předpokladům, které jsou dle respondentů nezbytné pro výkon profese vyšetřovatele vražd.

„Jaké osobnostní předpoklady jsou dle vás klíčové pro výkon Vaší profese?“

R1 (po delším přemýšlení): „no nesmí to být individualista, není tu prostor pro sólové hráče, nikdo neví všechno (odmlčení se), umět dát všemu čas, neuspěchat věci, umět vypnout, umět odpočívat.“

R2: „určitě vytrvalost, žít tou prací, nesmí to být jen zaměstnání, nebát se, že uděláte něco špatně, strach je limitující.“

R3: „no určitě by to měl být ten týmový hráč, vytrvalý člověk, nadšený pro tu práci, zodpovědný, odolný vůči stresu. Taky by měl být schopný obětovat svůj sociální život, být časově flexibilní a vědět kdy držet hubu a krok.“

R4: „zodpovědnost, ochota spolupracovat, přemýšlivost, trpělivost, odolnost vůči stresu.“

„Jaký z těchto předpokladů je dle vás nejdůležitější pro zvládnání psychické zátěže v rámci výkonu vaší profese?“

R1 uvedl: „*umění odpočívat a nenimrat se v případě.*“

R2: „*asi to, že člověk tou prací žije, že ho to naplňuje víc než stresuje. Musí to být trošku odolný člověk, co si věci tolik nebere.*“

R3: „*asi ta odolnost a na některé věci prostě musíte mít žaludek. Nastoupil tu člověk, co zjistil, že nemůže vidět pohled na krev, takže zase rychle šel jinam, ale dokud si to prostě nevyzkoušel, tak si myslel, že to dá.*“

R4: „*trpělivost, odolnost.*“

Další okruh otázek se vztahoval k interpersonálním vztahům na pracovišti.

„Jak u vás probíhá adaptační proces při příchodu nového kolegy?“

R1: uvedl, že nejdříve se jedná o tzv. „*kolečko po oddělení*“. Pak je nově příchozí zařazen podle potřeby na oddělení.

R2: „*ten je hodně důležitý. Nejdřív je představení na poradě, pak velká část je po neformální rovině, nějaké to lehké posezení s kolegy, sportovní den...když jsem nastoupil tak tu vůbec nebyl žádný manuál pro nově začínající, tak jsem ze svých poznámek začal sepisovat, co by měl takový člověk, co jsem nastoupí, měl vědět a zatím to má od kolegů i vedení pozitivní ohlas.*“

R3: „*hlavně po neformální linii, ale samozřejmě vždy má k ruce zkušenější kolegy, co mu pomáhají.*“

R4: „*přichází sem lidé, co už mají nějaké povědomí o této práci, adaptace je můžu říct neformální, nejlepší adaptace je rovnou praxí.*“

„Jaká je fluktuace na vašem oddělení?“

R1: uvedl, že byly doby, kdy odešli i čtyři lidé z oddělení za tři měsíce a on sám měl připravenou žádost o rozvázání služebního poměru. Důvodem byla ztráta motivace a psychické vyhoření z důvodu ohrožení rodiny. Ostatní odešli do civilní sféry. Dále uvádí: „*lidé po 15 letech vidí, že potřebují změnu, přesun na jinou*

pozici, ale v rámci stejného oddělení.“ V současné době je fluktuace minimální, většinou je spojena s přechodem do manažerské funkce.

Na otázku ohledně fluktuace R2 uvedl, že na oddělení je zatím krátkou dobu, ale že obecně od kolegů slyšel, že lidé odcházejí spíše z důvodu kariérního posunu do managementu než z důvodu vyhoření.

R3: *„příliš velká ne, tady jsou lidi, co byli vybráni, občas se stane, že někdo na začátku vypadne, ale spíš z důvodu, že se nezařadí do kolektivu.“*

R4: *„ne příliš velká, jsme stabilní tým.“*

„Jak byste popsal/a mezilidské vztahy na Vašem pracovišti?“

R1 *„máme neformální vztahy, jsme malý kolektiv, takže navzájem známe rodiny a partnery.“*

R2: *„máme přátelské vztahy, občas někdo nemá den, ale to je normální. Máme neformální prostředí, hodně černý humor, který by pro někoho zvenčí mohl být moc, ale my už to bereme jinak, máme posunuté hranice. Pro nás je to forma odreagování se.“*

R3: *„velmi přátelské, jak už jsem říkala, máme stabilní tým, když někdo na začátku nezapadne většinou rychle odchází jinam.“*

R4: *„přátelské, máme dobrý kolektiv.“*

„Co pro vás znamená tým?“

Na otázku, co pro R1 znamená tým, uvedl, že tým je při jeho profesi nesmírně důležitý, čímž odpověděl i na další otázku ohledně důležitosti spolupráce. Doplnil, že pokud jeden z vyšetřovatelů „vypadne,“ převezme případ jiný vyšetřovatel.

R2: *„spolupráce, hodně si pomáháme navzájem.“*

R3: *„to, že se na sebe můžeme spolehnout a zaskočit když je potřeba.“*

R4: *„tým musí být ochotný spolupracovat, nedá se při této práci fungovat samostatně.“*

„Je týmová spolupráce důležitá při výkonu vaší profese?“

R2: „jo, je, hlavně když nejsou lidi, tak si i vypomáháme z různých oddělení.“

R3: „velmi, tady to ani jinak nejde.“

R1 a R4 důležitost týmu pro práci vyšetřovatele vyjádřili již v předchozí otázce.

Hlavním tématem práce byla psychická zátěž vyšetřovatelů. V souvislosti s hlavní výzkumnou otázkou byly v rámci rozhovoru zjišťovány odpovědi na tyto otázky:

„Co pro vás bylo nejtěžší při nástupu k Policie ČR?“

R1: „naučit se, že šéf má vždy pravdu.“

R2: „já jsem hodně vůdčí typ, takže ty začátky v uniformě pro mě lehké úplně nebyly. Hned jsem věděl, že chci postupovat dál, chtěl jsem mít možnost víc věci ovlivnit.“

R3: „já jsem tu práci chtěla dělat odjakživa, těžké bylo to někdy skloubit s rodinou.“

R4: „asi naučit se veškeré papírování.“

„Co pro vás bylo nejtěžší při nástupu ke SKPV?“

R1: „najít si systém vytváření důkazů, taky podchytit všechny změny, novinky, neusnout na vavřínech, pořád se učit. No a taky určitě pracovat pod tlakem.“ Zde v rámci doplňující otázky respondent uvedl, že tlakem myslí tlak na objasnění případu, dodržování veškerých procesních lhůt a celkovou časovou náročnost.

R2: „jsem hodně systematický a chyběl mi tu nějaký ucelený přehled o všech věcech, úkonech a tak, takže jsem si, jak už jsem říkal, vytvořil takový vlastní manuál.“

R3: „já jsem dříve dělala chvíli i na mravnostním, ale tam to bylo mnohem horší. Možná i proto, že mám děti. Takže pro mě pracovat na vraždách je mnohem jednodušší. Tady sice vidíte, co oběti museli zažít, ale ony samy vám to už nevypráví. Psychicky náročnější pro mě byla práce na mravnostním. Ale samozřejmě všude je tu tlak na objasňování případů, musíte si dávat pozor, protože stačí malá chyba a celý případ tím můžete zkazit.“

R4: „zorganizování si práce své i ostatních lidí Taky jsem si ze začátku dělala takový přehled toho, co vše se na místě musí udělat a jak postupovat při různých případech. Vozila jsem si ho sebou, abych na nic ze začátku nezapomněla.“

„Co pro vás z hlediska psychické zátěže bylo nejtěžší při začátcích vyšetřování násilné trestné činnosti?“

R1: „asi chodit na pitvy.“

R2: „tak od práce na jiných odděleních je to samozřejmě rozdíl, někdy vidíte fakt drsné věci, jestli se ptáte na to, jestli mi vadily mrtvoly a tak, tak to ani ne, i když někdy ten pohled není zrovna dvakrát pěkný. Spíš ta práce je časově náročná, nejhorší je, když víte, že to někdo udělal a prostě nemáte dostatek důkazů.“

R3: „jak jsem říkala někdo nedá třeba tu krev a tak, já na to koukám tak, že v tom těle už není duše.“

R4: „náročné je to, že někdy někam jedete, máte představu o nějaké situaci a přijedete na místo činu a situace je úplně jiná. Nikdy úplně nevíte, co vás čeká. Časem se člověk částečně otrká, беру to jako součást své práce, ale určitě k této práci musí mít i určité predispozice.“

„Považujete vaši profesi za náročnou?“

R1: „no myslím si, že náročná je, teda záleží na individuální odolnosti jedince, psychické i fyzické, protože často máte chuť odejít v souvislosti s fyzickou vyčerpaností, když jste tu třeba šestnáct hodin v kuse.“

R2: „pro spoustu lidí určitě náročná je, záleží, jak jste odolní, mě práce baví i když třeba obecně pro mě je náročná spisová agenda.“

R3: „nějak extrémně ne.“ Ale po chvíli dodává: „náročné je, když víte, kdo je pachatel a nemáte důkazy. Je to spousta práce pro nic. Někdy je potřeba využít stresu a pohádat se v týmu, prostě využít ten špatný stres a občas to vede k pozitivnímu výsledku.“

R4: „zas tolik ne. Já myslím, že hodně prací je náročných. U nás je to hodně časově náročné, někdy je problém skloubit práci s rodinou, protože já mám třeba malé dítě a přemýšlela jsem, jestli je to fér vůči kolegům se sem vrátit.“

„Proč fér?“

R4: „no myslela jsem na tým, na to, že tu nemůžu kolikrát zůstat tak déle, jak bych chtěla. Ale naštěstí si hodně pomáháme a když někdo má něco důležitého v osobním životě, tak se vždy dá s ostatními domluvit i s vedením.“

„Jaké činnosti nebo úkony v rámci vaší práce berete nyní jako rutinní?“

R1: „papíry, výslechy, ale tahle práce je pořád něčím nová, já беру rutinně i ty případy, mrtvá těla, ale vždy ten případ je něčím novým, a to mě baví.“

R2: „výslechy, výjezdy i ta spisová agenda je rutinní, ale ta mě baví nejméně.“

R3: „pro mě je rutinní vozit si v autě i oblečení a holínky na pitvy (smích). Tahle práce je různorodá, ale samozřejmě máte rutinní činnosti jako papírování a tak.“

R4: „práce je rozmanitá, ale máte i rutinní činnosti, jedete na místo činu, vyslýcháte, papírujete...“

„Jaké činnosti nebo úkony vnímáte naopak jako nejtěžší při výkonu vaší práce?“

R1: „pro mě je nejtěžší se srovnat s vraždama, kde soud zproští viny pachatele pro duševní poruchu.“

R2: „za mě ta administrativa, spolupráce a komunikace s jinými orgány, od kterých něco potřebujete, to je vždy na dlouho. Pro mě je ještě problém vypnout po práci.“

R3: „nejtěžší je, když v případě není posun. A taky neobjasněné případy.“ Mezitím respondentka ukazuje nástěnku se svými neobjasněnými případy, tzv. pomníčky, které si takto v práci připomíná. „Případ, kdy jsme našly kusy rozřezaného těla mladé holky podél Vltavy. Nikdo ji dlouhou dobu nesháněl. Totožnost jsme zjistili až náhodou. Pachatel je ale pořád neznámý.“

R4: „nejtěžší bych neřekla, ale nerada dělám papíry.“

„Jaké případy jsou pro vás z hlediska psychiky nejtěžší?“

R1: „určitě případy vraždy dětí.“

R2: „za mě ty, kde prostě víte, kdo to udělal a nemáte ty důkazy.“

R3: „určitě případy úmrtí dětí, ty jsou tak dva až tři za rok.“

R4: „případy, které se týkají dětí, sama mám dítě a tyto případy jsou vždy nejtěžší.“

„Můžete mi popsat případ, který považujete za nejmotivnější a na jehož vyšetřování jste se podílel?“

Konkrétní případy autorce zmínili dva respondenti.

R1: „vyšetřoval jsem případ vraždy osmiletého kluka. To dítě mělo být svěřeno do péče matky, ale otec dítěte ho raději podřízl a krví napsal vzkaz: když ne já tak nikdo. Dostal dvacet let....dítě před tím nikdy netýral.“

Jako nejmotivnější případ R4 uvedla případ pátrání po zmizelé holčičce, která byla nalezena mrtvá. Probíhalo desetidenní celodenní pátrání, které bylo pro všechny zúčastněné velmi náročné. Navíc vyšetřovatelka měla za úkol i komunikaci s rodinou pohřešované.

„Na jaký nejdéle vyšetřovaný případ si z vaší praxe vzpomínáte?“

Odpověď: „nejdelší...no asi 7 let.“

Vzhledem k délce působení R2 jako vyšetřovatele násilné trestné činnosti, nebyla otázka ohledně nejdelšího vyšetřovaného případu položena.

R3: „to jsou ty pomníčky, ke kterým se občas vracíme, od té doby uplynuly již roky.“

R4: „máme tu případy, které nejsou stále objasněny a vracíme se k nim.“

„Pocítujete, že stoupá náročnost objasňování trestných činů?“

R1: „myslím, že u některých trestných činů jo, třeba u drog.“

R2: „mění se spíš některé způsoby, ale neřekl bych, že je objasňování náročnější.“

R3: „to bych úplně neřekla.“

R4: „myslím si, že záleží případ od případu.“

„Jak často se setkáváte s neobjasněnými případy?“

R1: „za tu dobu co tu jsem... asi 2 případy.“

R2: „vzhledem k tomu, že jsem na vraždách jen krátce, tak nemohu říct, dříve jsem se zabýval majetkovou trestnou činností a tam těch případů bylo víc, ale tady jsou zase závažnější a tlak na objasňování je větší.“

R3: „setkáváme a vždy když je období, že se řeší méně případů, tak se k těmto neobjasněným vracíme.“

R4: „máme tu případy, které nejsou stále objasněny a vracíme se k nim.“

„Komunikujete s pozůstalými obětí násilných trestných činů?“

R1: „dost často.“

R2: „ano, i to je část práce vyšetřovatele, ne příliš oblíbená.“

R3: „ano, a je to náročné, hlavně právě co se týká těch úmrtí dětí.“

R4: „ano, často jsem kontaktní osoba i při pohřšování osob, kde je podezření na násilnou smrt.“

„Jak náročná je pro vás tato komunikace?“

R1: „velmi náročná, ono oznamovat někomu smrt dítěte nebo prostě kohokoliv není nikdy jednoduchý.“

R2: „člověk v tu chvíli musí být empatický, ale ne moc. Hodně empatický člověk to má v tomto případě horší.“

R3: (viz předchozí otázka) - „ano a je to náročné, hlavně právě co se týká těch úmrtí dětí.“

R4: „je to velmi náročné, s těmi lidmi se často sblížíte a soucítíte s nimi.“

„Když už jsme u empatie, jak ta je důležitá pro vyšetřovatele?“ – doplňující otázka byla položena R2.

R2: „já si myslím, že důležitá je, ale pokud je člověk hodně empatický, myslím si, že ta práce může být pro něj časem příliš.“

Dalším tématem práce byl způsob, jakým se vyšetřovatelé vražd vypořádávají s náročností své práce.

„Jakým způsobem se vypořádáváte s náročností své profese?“

Na tuto otázku R1 odpověděl, že náročné případy se prostě snaží vyřešit a pracuje přesčas. Ve svém osobním volnu rád jezdí na motorce nebo chodí do přírody, na houby, vyhledává spíše klidná místa bez velkého množství lidí. Hodně času tráví s dětmi a manželkou.

R2: „mám rád box, celkově sport, deskové hry.“

R3: „rodina, cestování, chození do přírody.“

R4: „cvičením, časem stráveným s rodinou a s přáteli.“

„Máte nějaký rituál/aktivitu, kterým se odreagováváte po náročném případě?“

R1 uvádí, že dříve si po případě dali s kolegy skleničku, dnes občas zajdou na pivo, ale snaží se mluvit o jiných tématech i když to často není jednoduché.

R2: „určitě ten sport, čas s přáteli. Nejhorší je, když máte dosah, protože to si nemůžete úplně nic domluvit a není kde ventilovat stres.“

R3: „to úplně ne, ale hodně pomáhá probrat případ s kolegy a trošku i černý humor.“

R4: „většinou si případ probereme tady na oddělení a zajdeme někam s kolegy.“

Následující otázky se vztahují k vlivu profese vyšetřovatele vražd na osobní a rodinný život.

„Jak výkon vaší profese ovlivňuje váš soukromý život?“

R1: „nejvíc ovlivnila bezpečí mé rodiny. Dost nám to změnilo život, dodnes jsme v určité míře utajení.“

R2: „já mám problém vypnout, hodně si práci беру domů, pročítám si po práci různé sborníky.....na práci myslím hodně.“

R3: „člověk musí obětovat kus sociálního života.“

R4: „poměrně dost, někdy nejste celé dny doma, rodina neví, kde jste, kdy se vrátíte a tak podobně. Je potřeba mít dobré rodinné zázemí, aby se to dalo zvládnout.“

„Jak výkon vaší profese ovlivnil váš rodinný život?“

R1: - viz předchozí otázka „nejvíc ovlivnila bezpečí mé rodiny. Dost nám to změnilo život, dodnes jsme v určité míře utajeni.“

R2: „rodinu zatím nemám, ale celkově mám méně času na přítelkyni a kamarády, někdy je práce prostě dost časově náročná a já se jí věnuju asi víc, než bych měl.“

R3: „dřív když jsem měla malé děti tak samozřejmě více, ale musíte mít někoho, kdo vám s tím pomůže a dobrého šéfa a kolegy, kteří si navzájem vyjdou vstříc.“

R4: „určitě ovlivňuje, protože často pracuji v noci nebo se stane, že ten den vůbec nepřijdu domů když děláme na nějakém případě. Je potřeba mít někoho, kdo to s váma zvládne, což já naštěstí mám. Ale dá se tahle práce dělat i s dítětem, když máte doma podporu.“

„Povede se vám zapomenout na práci ve Vašem osobním volnu?“

R1: „někdy ano, ale taky na případy myslím, někdy to, co můžu probírám i s manželkou, ale žádné detaily, o stresu a zátěži z práce jí neříkám.“

R2: „právě, že moc ne, hodně si ve volnu projíždím ty sborníky, snažím se poučit z minulých případů.“

R3: „tolik ne, ale samozřejmě jak už jsem říkala, v autě vozím sáčky na důkazy, polštář, deku, zubní kartáček, převlečení, prostě jsem připravena, když je potřeba zůstat v práci.“

R4: „snažím se, ne vždy se to povede. Někdy máte případy, které vám nedají spát a přemýšlíte o nich.“

Respondentům byla položena doplňující otázka: **„sledujete během svého volna někdy kriminální seriály?“**

R1: „ne nikdy.“ – „**Proč?**“ R1: „za prvý jsou v nich často úplné nesmysly, jako například když je přestřelka a ten vyšetřovatel se schová za dveře auta...to by žádný neudělal, navíc si spíš ve svém volnu chci odpočinout.“

R2: „koukal jsem na 1. oddělení, ale jinak spíš ne. To se raději věnuji reálným případům, jdu na box nebo jsem s kamarády.“

R3: „ne, já jsem ráda, když si ve volnu odpočinu a nemyslím na takové věci (smích). Ono ani dost mých známých neví, co přesně dělám, a já ve svém volnu nemám potřebu se o tom někde zmiňovat nebo koukat na něco spojeného s prací. I když ono to s tím moc nemá nic společného“

R4: „ne, nedívám. To spíš sleduju jiné věci, když už, a věnuju se rodině.“

„Domníváte se, že se změnil váš pohled a vnímání světa a společnosti po práci u SKPV?“

R1: „určitě víc vidím nebezpečí kolem, a to třeba i u dětí, vše, co se může stát. Pak ten cynismus, to je asi takový znak na oddělení a náš humor. Ten je taky specifický. Snažím se zapojit do charity a méně se rozčilovat drobnostmi.“

R2: „dost, mám určitý nadhled nad situacema, ale také hodně vidím možné hrozby.“

R3: „spoustu věcí berete normálně a běžné problémy neberete tak vážně.“

R4: „určitě částečně ano, vidíte hodně negativního, posunujete si hranice, často věci neberete tak vážně, aby se z toho člověk nezbláznil.“

Jednou z dílčích výzkumných témat bylo zjistit, zda se mění vnímání psychické zátěže s délkou služebního poměru.

„Domníváte se, že má délka služebního poměru vliv na vyrovnávání se s psychickou zátěží, se kterou je tato profese spojena?“

R1: „myslím si, že člověk se po čase otrká a asi už ty věci nevnímá tak jako na začátku. V průběhu let se ze mě stal pěkný cynik. Čím to člověk dělá dýl, tím je horší odejít, ale zase nesmí úplně vyhořet, to je pak taky problém.“

R2: „určitě ano, myslím, že čím člověk déle někde setrvá, tím více může vyhořet. Záleží asi taky na typu trestné činnosti, na míře objasňování případů, myslím si, že i tato práce má nějaké limity a pak je potřeba změna.“

R3: „myslím si, že člověk zjistí na začátku, jestli na to má nebo ne.“

R4: „já bych řekla, že někdo určitě časem zjistí, že už prostě chce odejít, ale většina to vzdá na začátku, pokud ne, tak tu pak lidi dlouho vydrží.“

„Využila jste někdy pro sebe služeb policejního psychologa?“

Na otázku, jestli využil R1 někdy služeb psychologa odpověděl, že služeb policejního psychologa nevyužil a ani by nevyužil. Jako důvod uvedl nepříliš velkou důvěru. Při doplňujících otázkách vyšlo najevo, že policejní psycholožkou je žena mladšího věku, která dle R1 „nemůže rozumět téhle práci, kolikrát je to lepší probrat s kolegou nebo klidně i s laikem.“ Dále R1 uvedl určitou míru obav o diskrétnost policejní psycholožky. Pokud by služeb psychologa využil, jednalo by se určitě o externího psychologa.

R2: „ne, nevyužil. Já bych za policejním psychologem nešel, mám známou psycholožku, kdybych potřeboval.“ – položena doplňující otázka: „**proč?**“ R2: „asi jde spíš o důvěru a o to, že je těžké to vysvětlovat někomu, kdo neprošel praxí.“

R3: „ne nevyužila. My jsme psychologové sami pro sebe mezi kolegy. Ti nejlépe pochopí, čím si kdo prochází a vždy si to probereme tady a dál už to řešit nemusíme.“

R4: „zatím ne, nejvíc mi pomáhá probrat případ s kolegy, ale i to, že si vše nemůžete brát k srdci. Špatných věcí během této práce uvidíte hodně, ale je potřeba se tím úplně nenechat ovlivnit.“

Na závěr byly položeny otázky ohledně budoucnosti a jejich kariéry. Všichni respondenti se shodli, že plánují nejen setrvat u Policie ČR, ale také by rádi zůstali na pozici vyšetřovatelů na oddělení vražd.

V následující tabulce jsou shrnuty tematické kategorie analýzy.

Tematické kategorie	Podkategorie	Výpovědi
Motivace	Pozitiva	Adrenalin, dopadení pachatele, kolektiv, různorodost, služba společnosti, spravedlnost, výsledky
	Momenty ztráty motivace	Ohrožení života rodiny, smrt kolegy
Osobnostní předpoklady		Flexibilita, nadhled, odolnost, rozvážnost, spolupráce, trpělivost, týmovost, zodpovědnost
Vztahy na pracovišti		Důvěra, neformálnost, přátelskost, týmová spolupráce
Psychická zátěž		Časová náročnost, emotivně silné případy, komunikace s pozůstalými, nedostatek důkazů pro usvědčení pachatelů
Vliv na osobní a rodinný život		Časová náročnost, dobré rodinné zázemí, ohrožení, utajení
Vyrovňávání se s profesní psychickou zátěží	Copingové strategie	Rodina, sociální vazby, pobyt v přírodě, sport
	Obranné mechanismy	Bagatelizace, humor, nadhled, racionalizace

<p style="text-align: center;">Změna psychické zátěže s délkou služebního poměru</p>		<p style="text-align: center;">Adaptace, oddanost, odolnost, predispozice, vytrvalost</p>
---	--	---

Tabulka 1 tematická analýza

Jedním z témat analýzy byla motivace vyšetřovatelů vražd. Dle odpovědí respondentů je patrné, že vidí ve své práci smysl, prospěšnou službu společnosti. Práce je baví a určitá představa spravedlnosti je motivací k dalšímu pracovnímu výkonu. Svoji práci považují za různorodou, dopadení pachatele vyšetřovatelé nejvíce zmiňovali při otázkách, co je na práci baví nebo motivuje. Ztrátu motivace při práci vyšetřovatele pocítil jen jeden respondent, a to v případě ohrožení bezpečí jeho rodiny, které v důsledku přineslo omezení v jeho soukromém i rodinném životě, a smrti jeho kolegy během výkonu služby.

Z výpovědí respondentů vyplývá, že za nejdůležitější osobnostní předpoklady vyšetřovatelů vražd považují týmovost, odolnost, zodpovědnost a v případě potřeby věnovat případům maximum svého času. Práce vyšetřovatelů vražd je časově náročná a je důležité, aby jedince práce bavila, byl trpělivý a ochotný se případům co nejvíce věnovat.

Psychická zátěž vyšetřovatelů vražd je spojena především s frustrací z nedostatků důkazů. Jako nejvíce náročné označili respondenti případy úmrtí a vražd dětí. Časová náročnost byla zmiňována jako určité specifikum této práce a má zásadní vliv i na osobní a rodinný život. Pro respondenty je důležité dobré rodinné zázemí, které má pro jejich práci pochopení.

Co se týká vyrovnávání se s náročností profese vyšetřovatele, respondenti jako copingové strategie nejčastěji zmiňovali sportovní aktivity, pobyt v přírodě a čas strávený s přáteli či rodinou. S náročností profese se vyrovnávají i pomocí humoru, v některých případech označován jako „drsný,“ cynismu, racionalizace a bagatelizace. Některé psychicky náročné situace vnímají jako nezbytnou součást své práce, se kterou se musí vyrovnat, a od určitých psychicky náročných situací se emočně distancovat.

Empirické šetření se zaměřilo i na téma změny vnímání psychické zátěže s délkou služebního poměru. Z šetření vyplynulo, že klíčové jsou první případy vyšetřovatelů vražd, kdy jedinec zjistí, zda tuto práci je schopný vykonávat. Po čase dochází k určité adaptaci na náplň této práce. Důležité jsou tedy určité osobnostní predispozice, které předurčují jedince tuto profesi vykonávat, zároveň také oddanost této práci, která vede k nízké fluktuaci. Jako významný faktor snížení psychické zátěže vyšetřovatelů vražd se ukazuje i dobrý pracovní kolektiv.

5.4 Diskuze

Výzkum se zaměřil na psychickou zátěž vyšetřovatelů vražd. Z výsledku šetření vyplynulo, že při nástupu na oddělení SKPV bylo pro respondenty nejtěžší si práci zorganizovat a vytvořit si určitý systém práce. Respondenti uváděli odpovědi jako *„najít si systém utváření důkazů,“* *„zorganizování si práce své i ostatních lidí“*. To souvisí se skutečností, že vyšetřovatelé musí dodržovat zákonné postupy trestně procesních úkonů. V případě, že by postupy nedodrželi, mohli by tím ohrozit případ, protože by například při nesprávném postupu ztratili možnost uplatnění důkazů před soudem. Proto i dva z respondentů uvedli, že pro ně bylo nejtěžší při nástupu k SKPV pracovat pod tlakem a vědomí toho, že na jejich práci závisí úspěšné objasnění případu (viz odpověď R3 *„... stačí malá chyba a celý případ tím můžete zkazit“*).

Při dotazování, co bylo pro vyšetřovatele vražd nejtěžší při začátcích vyšetřování násilné trestné činnosti, respondenti neuváděli ani tak důvody, které souvisí s nepříjemným pohledem na oběti těchto činů. To může být dáno tím, že všichni respondenti měli za sebou již delší kariéru u policie, tudíž se v průběhu svého působení setkali s nejrůznějšími případy. Jak uvedla i jedna respondentka, to, jestli tuto práci člověk může vykonávat, zjistí většinou na začátku u prvních případů. I když jak uvádí R1 a R2 pohled na oběti násilných trestných činů je někdy *„drsný“* a pro R1 bylo zpočátku obtížné se účastnit pitev. Z jejich odpovědí vyplývá, že vyšetřovatelé vražd dnes tyto situace berou jako běžnou součást své práce.

Zajímavý byl fakt, že ženy respondentky se s těmito situacemi vypořádávaly více racionálně, uváděly „...já na to koukám tak, že v tom těle již není duše,“ „beru to jako součást své práce.“ Mnohem náročnější pro jednu respondentku byly situace, kdy pracovala na mravnostním oddělení a jednala s oběti trestných činů, které o prožitých věcech mohli vypovídat. Je potřeba však říci, že vyšetřovatelé vražd uváděli, že nejčastěji objasňují případy ublížení na zdraví, kde musí s oběti těchto trestných činů také komunikovat. Komunikace s obětí by se tak z emočního hlediska dala považovat pro vyšetřovatele za psychicky náročnější.

Za nejnáročnější při počátcích prvních vyšetřování násilné trestné činnosti respondenti uváděli faktory jako časová náročnost, rozpor mezi očekáváním a skutečnou situací na místě činu a nedostatek důkazů pro usvědčení pachatele. Z odpovědí vyplývá, že nedostatek důkazů bývá zdrojem určité frustrace a respondent R2 tento zdroj psychické zátěže uvedl v otázce „*jaké případy jsou pro vás z hlediska psychiky nejtěžší.*“ Ostatní respondenti uváděli, že psychicky nejtěžší jsou pro ně případy úmrtí dětí, což potvrzují i některé další výzkumy. Příčiny je možné spatřovat i v tom, že tři z respondentů byli rodiči, na rozdíl od respondenta, který jako psychicky nejtěžší uvedl případy s nedostatkem důkazů. Zároveň je možné, že v rámci svého kratšího působení jako vyšetřovatele vražd se s případy vražd dětí zatím příliš nesešel.

Ženy označily jako náročné skloubení rodiny a práce. Zajímavý byl poznatek, že jedna respondentka vnímala oddanost své práci natolik, že přemýšlela, jestli je fér vůči kolegům se na oddělení vrátit s malým dítětem. Všichni respondenti uváděli, že týmovost je klíčová pro tuto práci a není zde místo pro individualisty. Jeden z respondentů u otázky, zda pocítil někdy ztrátu motivace uvedl, že psychicky náročné bylo období bezprostředního ohrožení života jeho rodiny a ztráta života kolegy při zásahu. Faktor rizika ohrožení života a odpovědnost za život druhých je jako velmi psychicky náročný aspekt zmiňován i v teoretické části práce a vyžaduje větší míru odolnosti a vhodné využití copingových a obranných mechanismů.

Hlavní výzkumnou otázkou bylo zjistit, co pro vyšetřovatele vražd představuje psychickou zátěž. Významnou psychickou zátěž pro vyšetřovatele vražd představují z hlediska faktorů, souvisejících s výkonem jejich práce, především

případy vražd a úmrtí dětí, jednání s pozůstalými a situace, kdy **chybí dostatek důkazů pro usvědčení pachatele**. Jedna respondentka uvedla i nevyřešené případy. Zajímavé je, že ačkoli je práce velmi časově náročná a respondenti časovou náročnost práce zmiňovali, nepovažovali tento faktor jako nejvíce psychicky náročný. R1 zmiňoval, že je potřeba určitá psychická i fyzická odolnost, protože vyšetřovatelé vražd jsou v práci i více než dvanáct hodin v kuse. Tuto skutečnost jako nejvíce psychicky náročnou nevnímají možná z důvodu, že všechny respondenty tato práce baví a mají fungující přátelské vztahy na oddělení.

Jako největší psychickou zátěž pro vyšetřovatele vražd bylo v osobní rovině **ohrožení života své rodiny**, kterou pocítil jeden z respondentů, stejně tak jako **ztrátu života svého kolegy**. Takovéto situace jsou velmi psychicky náročné. I když R1 přemýšlel o odchodu ze služby právě v souvislosti s těmito situacemi, dokázal se s nimi prozatím úspěšně vyrovnat.

Jedna z dílčích otázek se zaměřovala na to, jak se vyšetřovatelé vražd vypořádávají s náročností své profese. Dva respondenti uvedli, že svoji práci považují za náročnou. Zmiňují především potřebu určité odolnosti, jak fyzické, tak i psychické. Ženy respondentky byly v posuzování náročnosti své práce mírnější. Mnoho činností, které by však pro běžnou populaci nadměrně zátěžové být mohly, vnímají vyšetřovatelé jako rutinní, např. vedení výslechů, spisová agenda apod. S náročností své profese jim pomáhají jednak **copingové strategie**, nejvíce respondenti uváděli **fyzické aktivity, pobyt v přírodě** nebo **čas strávený s rodinou a přáteli**. Významné jsou i **obrané mechanismy**. Z rozhovorů vyplynulo, že vyšetřovatelé vražd se s náročností své profese často vypořádávají v podobě **humoru, cynismu, racionalizace** či **bagatelizace**. To dokládají odpovědi jako např. *„pro mě je rutinní si v autě vozit i oblečení a holínky na pitvy (smích),“* nebo *„...hodně černý humor, který by pro někoho zvenčí mohl být moc, ale my už to bereme jinak, máme posunuté hranice. Pro nás je to forma odreagování se.“*

Náročnost práce vyšetřovatelům vražd ulehčuje i dobře fungující tým, kdy pocity mohou probrat se svými kolegy. Naopak špatné vztahy na pracovišti mohou být silným zdrojem pracovní psychické zátěže, jak uvádí Státní zdravotní ústav (viz

kapitola 2.1). R3 uvádí, že negativní stres se spíše v rámci kolektivu snaží využít k pozitivnímu výsledku a produktivní výměna názorů může vést k posunu v případě. Dlouhodobě ale u všech respondentů panují možná až nadstandardní pracovní sociální vazby. To plyne i z povahy práce, která je velmi týmově zaměřena. V případě špatných vztahů na oddělení by míra pocitované zátěže mohla být u respondentů vyšší.

Třetí dílčí otázkou bylo zjistit, jaký vliv má profese vyšetřovatelů vražd na jejich **osobní a rodinný život**. Zde z výzkumu vyplynulo, že ani jeden z respondentů žádné trvalé omezení nevidí, až na R1, který se svou rodinou zažil režim utajení. Takováto situace by pro méně odolného jedince mohla představovat extrémně negativní vliv na rodinný život. Respondenti však zmiňují určitou **časovou náročnost**. Vzhledem k tomu, že všichni respondenti jsou své práci velmi oddáni a naplňuje je, je možné, že rodinní příslušníci pocítují větší negativní vliv této profese na rodinný život než samotní vyšetřovatelé.

Někteří vyšetřovatelé myslí na svoji práci i během svého osobního volna (př. R1 někdy řeší detaily případu s manželkou, R2 si bere kriminalistické sborníky domů, R3 si v autě vozí různé pracovní pomůcky – deku, polštář, zubní kartáček v případě, že by musela v práci zůstat déle, R4 uvedla, že někdy jsou případy, o kterých musí přemýšlet i ve svém osobním volnu). Z těchto odpovědí vyplývá i určitá **zodpovědnost** a **oddanost** této práci, i určitý tlak na objasněnost případů – jak bylo uvedeno v teoretické části práce, úspěšnost vyšetřovatelů bývá často posuzována podle množství objasněných případů.

Z empirického šetření vyplynulo, že **délka služebního poměru** má určitý vliv na psychickou zátěž. Pokud má jedinec určité **osobnostní predispozice**, většinou je schopný se po čase s psychickou zátěží této profese vyrovnat, tzv. „*časem se otrkat*.“ Nejčastěji jednotlivci zjistí již u prvních případů, že profese vyšetřovatele vražd pro ně není vhodná. Někteří respondenti si myslí, že po delší době je možné, že jedinec na této pozici potřebuje určitou změnu, aby nevyhořel (přechod do managementu, na jinou pozici v rámci oddělení.) I přes delší působení většiny respondentů na pozicích vyšetřovatelů nikdo z respondentů o odchodu od SKPV neuvažuje.

Z výzkumu dále vyplynulo, že nikdo z respondentů zatím nepociťoval takovou psychickou zátěž, aby potřeboval využít služeb policejního psychologa. Zajímavým poznatkem byl postoj vyšetřovatelů vražd k policejním psychologům, kdy by jejich služeb nevyužili pro osobní potřeby. Důvodem byla jistá míra nedůvěry k diskrétnosti psychologa i přesvědčení, že nemá podrobnou znalost praxe práce vyšetřovatelů.

Tento výsledek šetření byl pro autorku značně překvapující. Možné vysvětlení spatřuje autorka ve skutečnosti, že vyšetřovatelé mají jednak obavy svěřovat se z důvodu možného pochybování o jejich schopnosti vykonávat práci po posouzení psychologem, ale je zde možné i nepochopení přínosu policejních psychologů pro jejich osobní problémy. Respondenti spíše vnímali roli psychologa jako někoho, kdo by jim měl pomoci s problematikou vyšetřování případů než osobu, která by jim byla schopna pomoci s pocíťovanou psychickou zátěží obecně. Zde by bylo zajímavé provést další šetření, které by se zaměřilo na postoj a využívání policejních psychologů pro osobní potřeby u většího vzorku policistů.

5.5 Doporučení pro praxi

Práce vyšetřovatelů vražd klade na jedince zvýšené nároky na jejich psychickou odolnost. Z výsledků šetření je patrné, že tuto profesi mohou vykonávat pouze jedinci psychicky i fyzicky odolní, kteří v dané práci vidí smysl, a jsou schopni této práci obětovat i dostatek času nad rámec klasické pracovní doby. Výběr jedinců, kteří jsou schopni tuto pozici adekvátně vykonávat, je zela jistě klíčový. Vhodný předvýběr kandidátů snižuje následnou fluktuaci a může předcházet syndromu vyhoření.

Vzhledem k náročnosti této práce se během služebního poměru mohou dostat vyšetřovatelé vražd do nadstandardně emočně vypjatých situací. Šetření ukázalo, že mezi takové situace patří především případy úmrtí a vražd dětí, komunikace s pozůstalými a frustrace z nedostatku důkazů pro usvědčení pachatele. Těmto situacím je potřeba věnovat zvýšenou pozornost. V rámci příslušného pracovního kolektivu je vhodné sledovat, jak se s těmito obtížnými situacemi jedinec dokáže vyrovnat, případně mu doporučit vyhledat pomoc odborníka. Vzhledem k tomu, že

z šetření vyplynul nezáměr respondentů svěřovat se policejním psychologům, v praxi bylo by vhodné vyšetřovatelům vražd (i policistům obecně) zdůraznit přínos policejních psychologů i pro řešení jejich osobních problémů a také posílit vzájemnou důvěru.

5.6 Reflexe autorky

Důvěra byla klíčová i pro uskutečnění všech rozhovorů empirického šetření. Vyšetřovatelé vražd jsou specifickou skupinou, která je velmi časově vytížena a dbá na svoji anonymitu. O to více cenná byla jejich ochota na všechny otázky odpovídat a sdílet své pocity a názory. Během rozhovorů bylo patrné, že vyšetřovatelé vražd často nemají možnost si o některých skutečnostech své práce mimo svůj pracovní kolektiv takto promluvit. Nyní měli příležitost si o realitě kriminalistické práce pohovořit, v průběhu rozhovorů byl zřejmý jejich zájem tyto informace do jisté míry sdílet. Limitem výzkumu byly určité utajované informace, které nemohly být zveřejněny, ať již z důvodu probíhajícího vyšetřování či právě z důvodu zachování co největší anonymity. I přesto byl cíl práce naplněn a v rámci empirického šetření byly zodpovězeny všechny výzkumné otázky.

Závěr

Tématem bakalářské práce byla psychická zátěž příslušníků Služby kriminální policie a vyšetřování, konkrétně se práce zaměřila na vyšetřovatele násilné trestné činnosti, především vražd.

V prvních kapitolách práce je definován pojem psychická zátěž a s tím související pojmy. Tyto kapitoly vycházely z odborných psychologických publikací. Dále se práce věnovala faktorům psychické pracovní zátěže a psychické pracovní zátěži policistů obecně.

Další kapitola byla zaměřena na Službu kriminální policie a vyšetřování, na identitu kriminalistů a na konkrétní psychickou zátěž spojenou s rolí vyšetřovatele vražd jak v rovině profesní, tak i osobní.

V rámci empirického šetření byly provedeny čtyři rozhovory s vyšetřovateli vražd. Hlavní výzkumná otázka si kladla za cíl zjistit, co pro vyšetřovatele vražd představuje psychickou zátěž. V rovině profesní se jednalo především o velmi emotivně náročné případy vražd a úmrtí dětí, dále pak o náročnou komunikaci s pozůstalými. Jako psychicky náročné respondenti vnímali také situace s nedostatkem důkazů pro usvědčení pachatele. Nejvíce psychicky náročné jsou i případy ohrožení života rodiny vyšetřovatelů vražd či smrt kolegy při práci, pokud je těmto situacím vyšetřovatel vystaven.

Z empirického šetření také vyplynulo, že díky copingových a obranným mechanismům vyšetřovatelé vražd úspěšně zvládají náročnost své profese. Velkou roli při výkonu této profese hraje týmová spolupráce a fungující kolektiv. Výzkum ukázal, že vyšetřovatelé vražd jsou jedinci, kteří vykazují vyšší míru psychické i fyzické odolnosti, a v průběhu praxe posunuli své hranice vnímání psychické zátěže. Jedná o práci velmi náročnou, která není vhodná pro každého. Je však nesmírně důležitá, pro společnost významná a je potřeba dbát o psychické zdraví nejen vyšetřovatelů vražd, ale i policistů obecně.

Seznam použité literatury

Monografie

- ATKINSON R. L. et al. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- BERNDT, CH. *Odolnost. Nepřízeň osudu lze překonat*. 2015. Praha: Beta, 2015. ISBN 978-80-7306-771-7
- BOUKALOVÁ, H. *Interakce a komunikace ve vyšetřování trestné činnosti z pohledu psychologie*. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy, 2012. ISBN 978-80-7308-409-7.
- ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vyd. Praha: Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4.
- GILLEROVÁ, I. et al. *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-683-2.
- GREENBERG, J. *Comprehensive Stress Management*. 10th ed. New York: McGraw-Hill, 2008. ISBN 978-0-07-352962-2.
- HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1.
- HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-706-6784-2.
- HLADKÝ, A. a Z. ŽIDKOVÁ. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: metodická příručka*. 1999. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 978-80-7184-890-5.
- JOCHMANNOVÁ, L., T. KIMPLOVÁ et al. *Psychologie zdraví. Biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2569-2.
- KEBZA, V. *Zvládání stresu*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1997. ISBN 80-7071-042-X.
- KEBZA, V. a I. ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.
- KIRSCHMANN, E. *Život s policajtem. Vše, co by měla rodina policisty vědět*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-5342-3
- KOCIANOVÁ, R. *Personální činnosti a metody personální práce*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2497-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- LAZARUS, R. a S. FOLKMAN. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. ISBN 0-8261-4191-9.

- MADONNA, J. and R. E. KELLY. *Treating Police Stress. The Work and the Words of Peers Counselors*. Springfield: Charles C. Thomas, 2000, s. 12. ISBN0-398-07305-8.
- MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-425-8.
- MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.
- PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2 vyd. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
- PORTERFIELD, K. M. *Jak se vyrovnat s následky traumatu*. Praha: Lidové noviny, 1993. ISBN 80-7106-262-6.
- RYMEŠOVÁ, P. a K. CHAMOUTOVÁ. *Průvodce psychologií osobnosti a sociální psychologií pro distanční studium*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2003. ISBN 80-213-0814-1.
- ŘIHÁČEK, T. et al. *Kvalitativní analýza textu: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2.
- SPURNÝ, J. *Psychologie násilí. O psychologické podstatě násilí, o jeho projevech a způsobech psychologické obrany proti němu*. Praha: Eurounion, 1996. ISBN 80-85858-30-4.
- STAŇKOVÁ, L., ŠČERBA F. a M. VICHLENDÁ. *Násilná kriminalita*. Praha: Leges, 2014. ISBN 978-80-7502-069-7.
- STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. ISBN978-80-247-3553-5.
- ŠÁMAL, P. et al. *Trestní zákoník. Komentář*. 2 vyd. Praha: C.H. Beck, s. 2012. ISBN 978-80-7400-428-5.
- ŠTIKAR J. et al. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.
- ŠVAŘÍČEK, R. et al. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- VAILLANT, G. E. *Ego mechanisms of Defence: A Guide for Clinicians and Researchers*. Washington: American Psychiatric Press, 1992. ISBN 978-0880-4840-46.

Elektronické zdroje a webové stránky

ADAMOVIČ, I. a Z. VTÍPIL. Stres v policejní praxi [online]. *Psychologie a její kontexty*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2012, roč. 3, č. 1, s. 1–13. [cit. 2023-01-30] Dostupné z:

https://psychkont.osu.cz/fulltext/2012/Adamova,Vtipil_2012_1.pdf.

BLAŽKOVÁ, V. *Psychická pracovní zátěž* [online]. Státní zdravotní ústav: 2018. [cit. 2022-12-12]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/pracovni-prostredi/psychicka-pracovni-zatez>.

Česká justice. *Počet policistů loni klesl pod 40 tisíc, projedná to Bezpečnostní rada státu* [online]. 2023 [cit. 2023-01-30]. Dostupné z: <https://www.ceska-justice.cz/2023/01/pocet-policistu-loni-klesl-pod-40-tisic-projedna-to-bezpecnostni-rada-statu/>.

European Agency for Safety and Health at Work. *OSH Pulse – Occupational safety and health in post-pandemic workplaces* [online]. 2022, s. 4, 21. [cit. 2022-12-13]. ISSN 1831-9343.

Dostupné z: <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-pulse-occupation-safety-and-health-post-pandemic-workplaces>.

HUEY, L. and R. BROLL. 'I Don't Find It Sexy At All': Criminal Investigator's Views of Media Glamorization of Police 'Dirty Work'. *Policing and Society*. [online]. An International Journal of Research and Policy, 2015, roč. 25, č. 2, s. 236–247. [cit. 2023-02-15].

Dostupné z:

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10439463.2013.864654>

NEUMANN, L. A. Worker's Compensation and High Stress Occupations: Application of Wisconsin's Unusual Stress Test to Law Enforcement Post-Traumatic Stress Disorder. *Marquette Law Review* [online]. 1993, roč. 77, č. 1, s. 153–154. [cit. 2023-02-14]. Dostupné z:

<https://scholarship.law.marquette.edu/mulr/vol77/iss1/7/>.

Policie.cz. *Vývoj registrované kriminality v roce 2022* [online]. 2022 [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyvoj-registrovane-kriminality-v-roce-2022>.

Policie.cz. *O Policii české republiky* [online]. [cit. 2022-10-23]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/o-nas-policie-ceske-republiky-policie-ceske-republiky>.

ROACH, J. et al. Cognitive and Emotional Stressors of Child Homicide Investigations on UK and Danish Police Investigators. *Homicide Studies*. [online]. 2018, roč. 22, č. 3, s. 296–320. [cit. 2023-02-15]. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1088767918759695>.

SCHAIBLE, L. M. The impact of the police professional identity on burnout. *Policing: An international Journal* [online]. 2018, roč. 41, č. 1, s. 130. [cit. 2023-02-09]. ISSN: 1363951X. Dostupné z: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/PIJPSM-03-2016-0047/full/pdf?title=the-impact-of-the-police-professional-identity-on-burnout>.

SCHEINOST, M. et al. *Analýza trendů kriminality v České republice v roce 2021* [online]. Praha: Institut kriminologie a sociální prevence, 2022. [cit. 2023-02-09]. ISBN 978-80-7338-200-1. Dostupné z: http://www.ok.cz/iksp/v_prehled.html.

Služba kriminální policie a vyšetřování. *Zpráva SKPV za rok 2021* [online]. 2021, s. 6. [cit. 2022-10-23]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyrocní-zpráva-skp-2021>.

Zákon č. 258/200 Sb., o ochraně veřejného zdraví. In: *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2022-12-12]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>.

Vyhláška č. 432/2003 Sb., vyhláška, kterou se stanoví podmínky pro zařazování prací do kategorií, limitní hodnoty ukazatelů biologických expozičních testů, podmínky odběru biologického materiálu pro provádění biologických expozičních testů a náležitosti hlášení prací s azbestem a biologickými činiteli. In: *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2022-12-12]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-432>

Seznam tabulek

Tabulka 1 tematická analýza.....	69
----------------------------------	----

Příloha A – scénář rozhovorů

1. Jak dlouho pracujete u Policie ČR?
2. Jaká byla Vaše kariéerní dráha?
3. Co Vás vedlo k tomu pracovat u Policie ČR?
4. Co Vás vedlo k tomu pracovat v rámci SKPV?
5. Na jakém oddělení nyní pracujete?
6. Jak dlouho na tomto oddělení pracujete?
7. Jakými trestnými činy se Vaše oddělení zabývá?
8. Jaké trestné činy vyšetřujete nejčastěji?
9. Jak u Vás probíhá adaptační proces při příchodu nového kolegy?
10. Jaká je fluktuace na Vašem oddělení?
11. Co Vás na Vaší práci nejvíce baví?
12. Jak byste popsal/a mezilidské vztahy na Vašem pracovišti?
13. Co pro vás znamená tým?
14. Je týmová spolupráce důležitá při výkonu Vaší profese?
15. Jaké osobnostní předpoklady jsou dle Vás klíčové pro výkon Vaší profese?
16. Jaký z těchto předpokladů je dle Vás nejdůležitější pro zvládnutí psychické zátěže v rámci výkonu Vaší profese?
17. Co pro Vás bylo nejtěžší při nástupu k Policie ČR?
18. Co pro Vás bylo nejtěžší při nástupu ke SKPV?
19. Co pro Vás z hlediska psychické zátěže bylo nejtěžší při začátcích vyšetřování násilné trestné činnosti?
20. Považujete Vaši profesi za náročnou?
21. Pokud ano, v čem spočívá její náročnost?
22. Jaké činnosti nebo úkony v rámci Vaší práce berete nyní jako rutinní?
23. Jaké činnosti nebo úkony vnímáte naopak jako nejtěžší při výkonu Vaší práce?
24. Jaké případy jsou pro Vás z hlediska psychiky nejtěžší?
25. Můžete mi popsat případ, který považujete za nejmotivnější a na jehož vyšetřování jste se podílel/a?

26. Pociťujete, že stoupá náročnost objasňování trestných činů?
27. Pokud ano, v čem tuto náročnost spatřujete?
28. Na jaký nejdéle vyšetřovaný případ si z Vaší praxe vzpomínáte?
29. Jak často se setkáváte s neobjasněnými případy?
30. Jaký vliv mají neobjasněné případy na Vaši motivaci k výkonu další práce?
31. Komunikujete s pozůstalými obětí násilných trestných činů?
32. Jak náročná je pro Vás tato komunikace?
33. Jakým způsobem se vypořádáváte s náročností své profese?
34. Máte nějaký rituál/aktivitu, kterým se odreagováváte po náročném případě?
35. Pociťil/a jste někdy ztrátu motivace?
36. Za jakých okolností se tak stalo?
37. Co Vás naopak motivuje k výkonu další práce?
38. Domníváte se, že má délka služebního poměru vliv na vyrovnávání se s psychickou zátěží, se kterou je tato profese spojena?
39. Využil jste někdy pro sebe služeb policejního psychologa?
40. Pokud ano, za jakých okolností? / Pokud ne, proč jste služeb nevyužil/a?
41. Jak výkon vaší profese ovlivňuje Váš soukromý život?
42. Jak výkon vaší profese ovlivnil Váš rodinný život?
43. Povede se Vás zapomenout na práci ve Vašem osobním volnu?
44. Domníváte se, že se změnil Váš pohled a vnímání světa a společnosti po práci u SKPV?
45. Pokud ano, jak se tento pohled změnil?
46. Plánujete u Policie ČR dále setrvat?
47. Chtěl/a byste do budoucna setrvat na Vašem současném oddělení?
48. Z jakého důvodu byste chtěl/a setrvat/odejít? Případně, na jakém jiném oddělení byste rád/a pracoval/a?