

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**Zvládání stresu
u příslušníků hasičského záchranného sboru**

**Coping with stress in members
of the Fire and Rescue Service**



Bakalářská diplomová práce

Autor :

Ing. Jana Křížová

Vedoucí práce :

doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc. - PCH

Olomouc

2012

Děkuji touto cestou doc. PhDr. Zdeňku Vtípilovi, CSc. za vedení mé bakalářské diplomové práce, za rady a připomínky, které mi poskytl v průběhu jejího vypracovávání.

Mé poděkování rovněž patří řediteli ÚO HZS Pk Rokycany, Dr. Petru Špelinovi, který umožnil a podpořil provedení výzkumu a v neposlední řadě celému týmu kolegů záchranářů za aktivní účast při sběru dat a informací pro mou práci.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma :

„Zvládání stresu u příslušníků hasičského záchranného sboru“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Rokycanech dne 21. března 2012

Podpis

OBSAH

ÚVOD	5
TEORETICKÁ ČÁST	
1. K současné problematice výkonu práce záchranáře	7
2. Přehled základních pojmů	
2.1 Stres	9
2.2 Faktory stresu	11
2.3 Příznaky stresu	12
3. Specifické faktory stresu hasiče – záchranáře	
3.1 Pohotovost k okamžité akci	13
3.2 Obavy z nejasné situace při zásahu	14
3.3 Strach ze selhání	14
3.4 Nedostatek času	15
3.5 Únava	15
4. Zvládání stresu	
4.1 Psychická odolnost	16
4.2 Okamžité zvládání stresu při zásahu	16
4.3 Zvládání stresu bezprostředně po ukončení zásahu	17
4.4 Zvládání stresu jako průběžný proces	18
4.5 Nebezpečí kumulace stresových faktorů	18
5. Praktický význam výzkumů zátěže v profesi záchranáře	19
PRAKTICKÁ ČÁST	
6. Problém, cíle, hypotézy	
6.1 Problém a cíle práce	22
6.2 Hypotézy	23
6.3 Typ výzkumu	24
6.4 Charakteristika zkoumaného souboru	24

6.5 Metoda získávání dat	24
6.6 Metoda analýzy dat	28
6.7 Časový plán výzkumu	31
7. Výsledky výzkumu	
7.1 Testový profil 8SQ	32
7.2 Testový profil SVF 78	37
7.3 Korelace dimenzí 8SQ a SVF 78	46
7.4 Vyhodnocení platnosti hypotéz	53
8. Diskuze k výsledkům výzkumu	59
9. Závěr	
9.1 Závěr výzkumu	63
9.1 Etické otázky výzkumu	63
9.2 Zpětná vazba zkoumaného souboru	63
10. Souhrn	64

Přílohy

Příloha č. 1 – Formulář zadání BcDP

Příloha č. 2 – Abstrakt diplomové práce

ÚVOD

„Úplné osvobození od stresu znamená smrt.“

Hans Hugo Bruno Selye

Práce záchranáře klade na jedince vysoké požadavky nejen v oblasti profesní odbornosti, ale zejména psychické vyrovnanosti a odolnosti. Stres představuje v dnešní společnosti všudypřítomný fenomén. Každý z nás se v běžném životě potýká s nutností řešit stále nové rozhodovací situace, které mohou ovlivnit jeho samého, funkci jeho rodiny, směřování profesního růstu, zdraví, spokojenost, jednoduše celou škálu podmínek vyrovnaného spokojeného života.

Hasič záchranář je jedním z povolání, které vyžadují schopnost okamžité koncentrace, vyzvednutí určitých schopností a dovedností do popředí, jakési „časování formy“ pro dobu výkonu služby. Důležitou roli hraje umění oddělit profesní část více či méně od ostatních životních situací.

Pracuji jako hasič záchranář 14 let. Jednou z pracovních pozic byla i vedoucí operačního střediska. Během služby jsem měla mnohokrát možnost zažívat situace mimořádných událostí i pozorovat jejich následný dopad na tzv. „mokrý hasiče“, tedy příslušníky výjezdové skupiny. Důležitost osobnostních vlastností jedince je nesporná, přesto jako rozhodující hodnotím celek kolektivu. Práce hasiče se může v některých případech jevit jako samostatná činnost individua v zátěžové situaci, přesto jsou jeho možnosti povzbuzeny i limitovány silou kolektivu, týmu záchranářů. Jeho jednotlivé části se musí vhodně doplňovat, paradoxně i odborně velmi kvalitní jedinec se může stát pro tuto práci nevhodným kandidátem, pokud by se do popředí dostala snaha dominovat, příliš se prosazovat na úkor spolupráce.

Kolektiv záchranářů má nezastupitelné místo ve výchově jeho členů, je živým systémem samoregulace. Každý uchazeč o přijetí do hasičského záchranného sboru prochází řadou velmi přísných testů a zkoušek. Příchodem nového člena kolektivu začíná zvláštní proces začlenění a prorůstání v mnoha vzájemných interakcích. Podle mých osobních zkušeností je doba trvání takového procesu 3 až 6 měsíců od nástupu. Pokud proces není úspěšný, nový člen kolektivu zpravidla odchází na vlastní žádost, a to bez jakýchkoli zjevných nedostatků nebo pochybení. Tým hasičů je živý organismus, který dokáže vyhodnotit jedince v celé šíři jeho schopností a dovedností, dokáže posoudit

kombinaci odborných i osobnostních stránek komplexně, a to buď pozitivně nebo negativně. Každý záchranář je také „jenom člověk“, ocitá se ve složitých situacích týkajících se jeho osobního života a zejména jeho rodiny. Právě v takových okamžicích se plně projevuje síla kolektivu, jeho členové se dokážou podpořit nejen v profesní oblasti, ale i ve sféře čistě soukromé a osobní. Právě vědomí bezvýhradné pomoci ostatních umožňuje snazší zvládnání složitých situací.

Cílem této práce je zjistit především profil kolektivu záchranářů jako celku složeného z jednotlivých vzájemně se doplňujících a ovlivňujících jednotlivců. Zjištění vzájemně podmíněné vazby jednotlivých ukazatelů se může stát vodítkem pro podporu faktorů zmírňujících dopad stresových situací v profesi hasiče záchranáře.

TEORETICKÁ ČÁST

1. K současné problematice výkonu práce záchranáře

Problematiku stresu poprvé systematicky popsal v roce 1915 americký fyziolog Walter B. Cannon. Vycházel z principu cílené snahy organismu uvést vnitřní prostředí do fyziologické rovnováhy – z teorie homeostázy (Večeřová-Procházková A., Honzák R., 2008).

Stres v zátěžových profesích byl v minulosti iniciátorem některých výzkumů vlivu zátěže na výkonnost v pracovním nasazení. Zpravidla byly zacíleny na měření a následné porovnání tělesných funkcí v klidové fázi a ve fázi nasazení při službě. Podobným výzkumem byl například grantový úkol Ministerstva vnitra – ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, jehož výsledky byly publikovány v roce 2000. Vojenská lékařská akademie J. E. Purkyně v Hradci Králové provedla dlouhodobé sledování a hodnocení zdravotního stavu profesionálně exponovaných skupin pracovníků, jejichž společným jmenovatelem bylo vysoce náročné zaměstnání přesahující rámec běžných požadavků na zdravotní stav. Průzkum byl proveden v letech 1997-1999 ve 12 namátkově vybraných okresech ve všech částech republiky tak, aby byly zastoupeny jak vzorky velkoměstské populace, tak i osoby žijící v menších městech nebo na venkově a současně aby byly vyšetřeny osoby z regionů s různým stupněm znečištění životního prostředí. Cílem výzkumu bylo vytvoření samostatného předpisu pro posuzování zdravotní způsobilosti hasičů – záchranářů k výkonu povolání. Analýza výzkumu potvrdila závislost fyzické zdatnosti na věku a zejména na úrovni nadváhy. (Chaloupek J., 2000).

V roce 2007 byl v Moravskoslezském a Olomouckém kraji realizován výzkum profesní zátěže pomáhajících profesí. Populační vzorek byl vybrán z řad dopravních policistů. Realizovaným výzkumem byla překvapivě zjištěna relativně nízká úroveň subjektivně hodnocené profesní zátěže. Vyšší úroveň neuroticismu, nižší úroveň přívětivosti a nižší úroveň svědomitosti byla spojena s dispozicí k vyššímu subjektivnímu hodnocení profesní zátěže (Tichý M. 2009).

V roce 2009 byl v časopise E-psychologie publikován popis výzkumu strategií zvládnání stresu u řidičů sanitek. Testový soubor tvořilo 60 řidičů, 59 mužů a 1 žena, s věkovým průměrem 36,8 let. Výstupy výzkumu zjišťovaly mimo jiné i souvislost strategií zvládnání stresu, délky praxe a míry nehodovosti řidičů. Výsledkem bylo například zjištění, že skupina řidičů s praxí má vyšší průměrný skóre v pozitivních strategiích zvládnání

stresu souvisejících se sebekontrolou, kontrolou situace a sebebovzbuzováním. Naopak tato skupina dosáhla vyššího průměrného skóru na škále perseverace – ulpívání na problému oproti skupině bez praxe (Horáková M., 2009).

Stres na pracovišti ovlivňuje vedle zdraví i produktivitu a kvalitu práce. Proto byla tato problematika zařazena mezi priority výzkumu zemí EU. Na výzvu Ministerstva práce a sociálních věcí ČR provedl Sociologický ústav AV ČR v období od 10/2008 do 10/2009 řešení úkolu identifikování stresorů působících na pracovišti a hodnocení jejich závažnosti včetně návrhu opatření k jejich eliminování nebo omezení vlivu. Jedním z alarmujících výsledků tohoto výzkumu je zjištění, že 65 % pracovníků uvádí, že jejich zaměstnavatel se problematikou stresu na pracovišti nezabývá (Svobodová L., 2009).

V roce 2011 byl v rámci spolupráce Ministerstva vnitra a Státního ústavu jaderné, chemické a biologické ochrany zahájen výzkum zaměřený na sledování fyzické a psychické zátěže hasičů v situacích, kdy jsou nuceni použít ochranné prostředky. Jejich uživatelé musejí mít bezmeznou důvěru k jejich bezpečnosti, aby se mohli plně soustředit na plnění požadovaného úkolu. Již samotné oblékání ochranného prostředku signalizuje mimořádnou situaci, zejména když se záchranář vydává do neznámého prostředí s možností přímého ohrožení života. Ke stresové situaci přispívá nejen zvýšená fyzická námaha, ale i psychická, vyplývající ze snahy splnit požadované úkoly a vědomí možného ohrožení sebe i druhých. Taková situace může při dosažení určité úrovně ohrozit člověka na zdraví i bez přímého vlivu nebezpečné látky. Probandi byli zdraví muži ve věku 27 až 45 let, fyzicky zdatní a znalí požadované činnosti. Experimentální výsledky se v současné době vyhodnocují, avšak i některé prvotní poznatky jsou velmi zajímavé. Potvrdila se vysoká důležitost zkušenosti s prováděnou činností. U probandů s malými zkušenostmi docházelo i přes jejich srovnatelnou fyzickou zdatnost k psychickému stresu a tím i k vyšší spotřebě vzduchu. Stejná činnost u zkušeného příslušníka vyžadovala spotřebu v průměru pouze 70 % dýchacího média (medicinálního vzduchu) při zadání stejného úkolu. Další fáze tohoto výzkumu bude probíhat v letošním roce v klimatické komoře v Příbrami, kde bude testováno chování organismu za teplot nad 30 stupňů Celsia při různé zátěži (Slabotinský J., 2011).

Na závěr tohoto ohlédnutí za výzkumy v oblasti stresu bych se ráda zmínila o probíhajícím evropském projektu, jehož cílem je zkoumání kulturních a etnických rozdílů mezi lidským chováním v krizových situacích. Podílejí se na něm i hasiči sdílením svých dojmů při pozorování lidských reakcí v nebezpečných situacích v různém kulturním prostředí a objasněním svých postojů a reakcí při komunikaci s těmi, kteří krizové situace

přežili. Cílem projektu je lépe uzpůsobit bezpečnostní komunikaci, pokyny a procesy s výhledem na zlepšení evakuace a ochrany. Snížení nepřehlednosti mimořádné situace, zvýšení organizovanosti místa zásahu a plynulosti poskytování pomoci má nesporný vliv na snížení stresové zátěže zasahujících záchranářů, proto výsledky zmíněného výzkumu budou jistě přínosem pro zkvalitnění práce v této profesi (BeSeCu, 2012).

Výsledky podobných výzkumů pomáhají dokládat nezbytnou potřebu stálého zvyšování odbornosti hasičů především rozšiřováním možností simulace skutečných podmínek při zásahu. Podobnost známé situace, nácvik způsobů chování a reagování, to všechno pomáhá snižovat působení stresových faktorů při reálném zásahu. Jako příklad je možné uvést výcvik ve speciálních kontejnerech „flashover“ simulujících průběh nejvíce nebezpečných fází požáru. Na území okresu Rokycany se takový kontejner nachází ve městě Zbiroh. Během rozhovorů s příslušníky našeho územního odboru jsem se dozvěděla mnoho o způsobu ovlivnění jejich pocitů při setkání se zátěžovou situací. Nervozita, obavy, napětí a strach z neznámého jsou základní pocity před prvním výcvikem v tomto simulačním zařízení. Je potřeba několika opakovaných výcviků k tomu, aby se popsané pocity zvolna měnily v pocit připravenosti a jistoty. Upevňování znalostí reagování v problémové situaci přináší zklidnění a důvěru ve vlastní schopnosti.

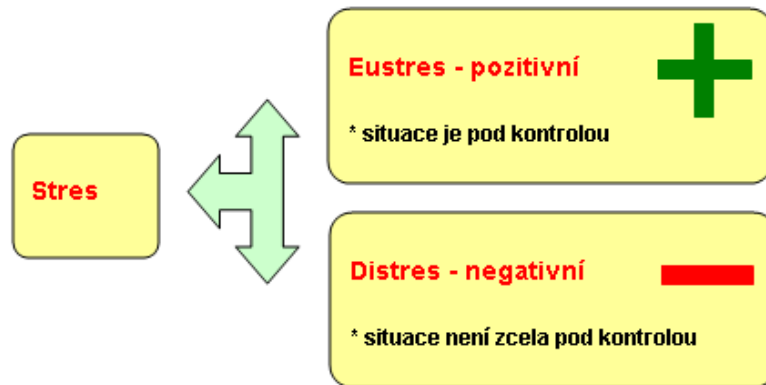
2. Přehled základních pojmů

2.1 Stres

Stres představuje soubor reakcí na požadavky našeho života, je reakcí, při které je organizmus připravován na fyzickou akci v podobě boje nebo útěku. Aby stresová situace vznikla, je důležité, zda člověk danou situaci jako stresovou vyhodnotí. Jedinec bere v úvahu subjektivní i objektivní charakteristiky situace a zdroje k jejímu zvládnutí (schopnosti, strategie). Pro vznik stresové situace musí jedinec posoudit situaci jako ohrožení, ztrátu nebo výzvu a vyhodnotit, že má nedostatek zdrojů k jejímu zvládnutí. Stresová reakce je adaptivním mechanismem sloužícím k přežití organismu (Horáková M., 2009).

V běžném pojetí bývá stres chápán jako všechno, co nás nějak zatěžuje a co je nepříjemné. Není možné říci, že by stres byl jenom škodlivý. Bez určité míry stresu bychom neměli dostatek podnětů k překonávání překážek. Přijatelný stres – *eustres* je spojen s překonáváním překážek, s příjemným očekáváním, je všude tam, kde máme

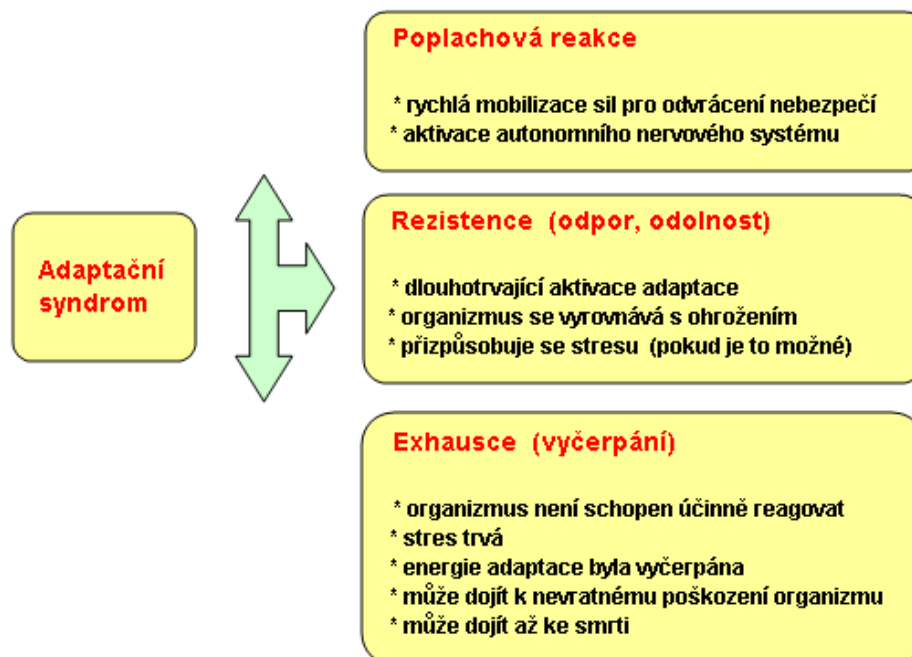
situaci pod kontrolou. Negativní stres – *distres* se objeví tam, kde věci přestáváme zvládat, cítíme se přetíženi, ztrácíme nadhled a jistotu (Praško J., 2007).



Obrázek č. 1 – Základní dělení stresu

Stres vzniká při vystavení podnětům nebo nárokům, které jsou větší (nebo dlouhodobě menší), než naše aktuální odolnost, adaptabilita. Hranice naší odolnosti jsou velmi proměnlivé. Záleží na kondici i aktuální náladě. Odolnost vytváří prostor, ve kterém dokážeme na nás kladené požadavky bez extrémního vypětí zvládnout (Pacovský P., 2006).

Stres je stav projevující se jako *syndrom*, je to souhrn všech nespecifických účinků různých činitelů působících na organismus. Obecný adaptační syndrom má tři fáze (Seley H., 1966).

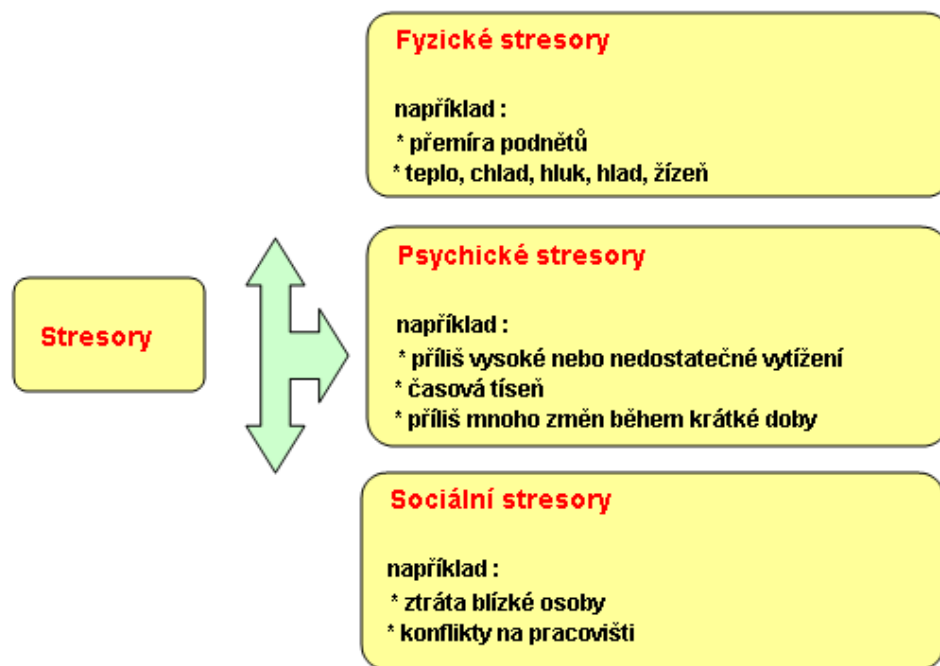


Obrázek č. 2 – Fáze obecného adaptačního syndromu (H. Seley)

2.2 Faktory stresu

Současné psychologické koncepcie stresu vycházejí ze tří hlavních proudů úvah. Důraz je kladen buď na **vnější** nebo **vnitřní** faktory, případně na jejich **interakci**, včetně subjektivního hodnocení vnějších i vnitřních faktorů a jejich souvislostí (Paulík K., 2010)

Spouštěčem stresu jsou tzv. **stresory**. Jsou to situace a okolnosti s nimi spojené, které v nás vyvolávají stresovou reakci. Jejich působení je velmi individuální, protože my sami jsme jednou z komponent uvnitř celého systému vzájemného působení. Tím je dána naprostá jedinečnost výsledku. Zjednodušeně řečeno, co jednoho může zlomit, druhý si takové situace téměř nemusí povšimnout. Za dané situace a okolností je právě zúčastněný jedinec vlastně jedinou variabilní proměnnou. Jeho reakce, a to okamžitá i následná, závisí na jeho osobnostních vlastnostech, okamžitém fyzickém stavu, náladě, starostech a trápení, které si do situace právě přinesl.



Obrázek č. 3 – Základní členění stresorů (Stock Ch., 2010)

Některé další možné zdroje stresu :

- existenční faktory – strach ze ztráty zaměstnání, finanční problémy, bytové problémy
- sociální faktory – zejména konflikty s jinými lidmi

- tělesné faktory – onemocnění, hormonální výkyvy, nesprávná výživa, stravovací zlozvyky, nedostatek pohybu, poruchy spánku, úrazy a omezení mobility
- vlastní myšlenky, obavy, starosti

Není jednoduché zjistit, jaké jsou naše osobní zdroje stresu. V běžném životě se vyskytuje řada skutečností nezávisle na naší vůli. Přiměřená míra působení různých podnětů není stresogenní, v určité situaci může být i stimulující (Jančík J., 2011).

2.3 Příznaky stresu

Vystavením stresu narůstá naše schopnost zvládat situace tohoto druhu. Problémy se stresem začínají v okamžiku, kdy se nedokážeme odpoutat od enormního nasazení (Uhlig B., 2008).

Nejtypičtějším příznakem stresu je tzv. *uvažování v bludném kruhu*. Problém je v naší mysli opakovaně přehráván s takovou intenzitou, že nejsme schopni uvažovat racionálně. Často k tomu dochází ve chvíli relativního klidu. Vymanit se z této smyčky vyžaduje co nejlépe popsat problém, uvolněně si o něm pohovořit. Někdy může pomoci i vysilující fyzická činnost (Šváb S., 2006).

Fyziologické příznaky stresu :

- bušení srdce – zrychlená a někdy nepravidelná činnost
- bolest na hrudní kosti
- nechutenství, břišní bolesti, průjem
- časté nucení na moč
- ztráta sexuální apetence, impotence, frigidita
- bodavé pocity v rukou a nohou
- bolesti hlavy a krční páteře
- vyrážka v obličeji
- potíže v koncentraci vidění na jeden bod, někdy dvojité vidění

Emocionální příznaky stresu :

- prudké změny nálad
- trápení se nepodstatnými problémy
- neschopnost sympatie a empatie
- zvýšené starosti o vlastní zdraví
- zvýšená únavnost

- poruchy koncentrace, výbušnost, úzkostnost

Příznaky stresu v chování :

- nerozhodnost, stěžování si
- nemocnost, pomalejší úzdrava
- snížená koncentrovanost
- zhoršená kvalita práce, výmluvy, lhaní
- větší konzumace alkoholu, cigaret
- zvýšení závislostí všeho druhu
- nechut' k jídlu nebo přejídání
- změna denního režimu, pozdní usínání, vstávání
- nižší kvalita i objem vykonané práce

(upraveno podle dotazníku Světové zdravotnické organizace WHO) (Jančík J., 2011)

Uvedené příznaky nepředstavují taxativní výčet, jsou jen nejčastěji se vyskytujícími možnými projevy.

3. Specifické faktory stresu hasiče – záchranáře

3.1 Pohotovost k okamžité akci

Mezi hasiči je známé úsloví : „Hasič buď leží nebo běží“. Taková představa je velmi zjednodušená. Hasič během své 24-hodinové služby plní řadu základních úkolů stanovených vnitřními předpisy sboru. Po raním nástupu probíhá dopolední odborné vzdělávání (nové předpisy, nové konstrukční prvky vozidel přicházejících na trh, novinky v dalších oblastech, např. nové technologie zabezpečovacích zařízení), v odpoledních hodinách se provádí údržba a nezbytné drobné opravy strojového parku a osobní výzbroje. Druhá polovina odpoledne je vyhrazena na fyzickou přípravu. Bez ohledu na denní a noční dobu je třeba být stále připraven na vyhlášení poplachu – na výjezd k mimořádné situaci, a to jak po stránce technické (výstroj a výzbroj), tak samozřejmě i psychické. Jako více stresující hodnotí hasiči noční výjezdy. Nejen samotná nutnost okamžité koordinace smyslů při náhlém nuceném přerušení spánku, ale i následná menší přehlednost místa zásahu spojená i s možným zvýšeným nebezpečím pro další osoby vyskytující se na místě mimořádné události, je příčinou negativnějšího hodnocení situace, než za denního světla. Počet zásahů se liší podle územní působnosti jednotky. Jako příklad uvádím, že územní odbor HZS v Rokycanech zasahuje v průměru 500 – 600 krát ročně.

Po akustickém vyhlášení poplachu následuje několikasekundová pauza před slovním upřesněním místa a zvolené techniky. Snahou je co nejvíce snižovat zátěž celé směny hasičů, a proto byla přijata některá dobrá opatření. Akustický signál je trojího druhu, a tak hned v okamžiku jeho zaznění lze bezpečně určit typ mimořádné události (požár – dopravní nehoda – technická pomoc). Současně dochází i k podsvícení požadované techniky na speciálních informačních tablech umístěných na chodbách, v šatnách a před prostorem garáží hasičské techniky. Vzhledem k rozdělení směny tak někteří příslušníci ihned poznají, že právě tento výjezd se jich netýká a ti ostatní alespoň znají typ činnosti, která je čeká. Požár a dopravní nehoda jsou na přibližně stejné hladině očekávání, technická pomoc zpravidla znamená menší psychické vypětí než předchozí zmíněné možnosti.

3.2 Obavy z nejasné situace při zásahu

Během jízdy k zásahu dochází prostřednictvím radiového spojení s dispečinkem tísňového volání 112 k postupnému upřesňování povahy zásahu. Například po vyhlášení výjezdu k dopravní nehodě se upřesňuje zejména počet zraněných, počet a druh zúčastněných vozidel a další informace, např. zda je povolána zdravotnická záchranná služba a policie. Při svých rozhovorech s kolegy jsem se dozvěděla, že bez ohledu na délku praxe i okamžitou náladu, jsou vystaveni velkému napětí z očekávané situace na místě. Ze své vlastní praxe vím, že je velmi obtížné tzv. „vytěžit“ dostatek informací při kontaktu s volajícím v nouzi. Nejsou vzácné ani případy, kdy není schopen říci počet osob na místě neštěstí, nedokáže ani rámcově posoudit jejich zranění. Často se dá považovat za úspěch dobrá lokalizace místa události. Všichni hasiči ve výkonu služby se jednoznačně shodnou na tom, že napětí částečně poleví v okamžiku zjištění, že mezi ohroženými nebo zraněnými se nenachází žádné dítě.

3.3 Strach ze selhání

Všeobecně je možné konstatovat, že obavy ze selhání se snižují s rostoucí zkušeností. Pravděpodobně úplně nevymizí nikdy, konečně to by bylo vlastně kontraproduktivní. Přílišné sebevědomí „oslepuje“ a záchranář si musí za každé okolnosti všimnout i maličkostí. Jakési opojení vlastními dovednostmi by mohlo mít tragické následky jak pro něho samého, tak především pro ty, kterým je jeho pomoc určena.

3.4 Nedostatek času

Nedostatek času a nutnost rychlého rozhodování přímo souvisí se zátěží vědomím odpovědnosti za svá rozhodnutí. Časovému tlaku řešení situace je vystaven zejména velitel zásahu. Okolnosti mimořádných situací většího rozsahu si někdy vynutí okamžité rozhodnutí, jehož výsledkem *musí* být negativní výsledek nezvolené varianty. Některá rozhodnutí se mohou na první pohled jevit i jako odporující morálním pravidlům, nicméně jsou v dané situaci naprosto nezbytná. Jako příklad si zkusme představit rozsáhlý požár bytového domu, kdy nasazené záchranné síly a prostředky vylučují v konkrétní situaci záchranu všech ohrožených osob. Velitel zásahu pak musí nést odpovědnost za rozhodnutí o způsobu záchrany osob podle určitého klíče (zdraví – děti – mladí – lehce zranění – středně zranění – atd.). Dopad takového rozhodnutí, které s vysokou pravděpodobností může znamenat ten nejefektivnější způsob zvládnutí nasazení, ale které zároveň nevyhnutelně přinese možnost ohrožení až ztráty života osob, byť v minimalizované míře, se tak jistě stane předmětem náročného psychického zpracování. Bohužel nežijeme ve filmu se vždy dobrým koncem a je třeba být připraven i na takové situace.

3.5 Únava

Fyzická únava ve většině případů není ohrožujícím faktorem. Hasiči v běžném provozu stanice absolvují jednu 24-hodinovou směnu jedenkrát za tři dny. Dva dny mezi směnou slouží k obnovení fyzických i duševních sil. Přesto v okamžicích zvýšené potřeby zasahujících (povodně, hromadná neštěstí, zajištění větší evakuace, apod.) je možné je povolát do služby až do odvolání. Únava a vyčerpání samozřejmě snižují pohotovostní dovednosti a je třeba dbát na vhodnou kompenzaci (střídání zasahujících, občerstvení, nápoje, odpočinek). Kdo je unavený více než je únosná mez, začíná dělat chyby a to je v práci záchranáře neodpuštělné. Je proto třeba včasné odborné posouzení aktuálního stavu a vyloučení takového záchranáře z nasazení. Velitelé procházejí odborným školením řízení nasazených lidských sil, a to by mělo dostatečně eliminovat nebezpečí patologické únavy záchranářů.

4. Zvládání stresu

4.1 Psychická odolnost

Psychickou odolnost je možné vymežit naplněním následujících bodů :

- schopnost neztrácet ve stresu hlavu
- schopnost nepřestávat si věřit
- schopnost nechat motivaci pracovat pro vás
- nepřestávat se soustředit na to důležité

Psychickou odolnost nelze zaměňovat za psychickou a duševní tvrdost, maskulinní chování, bezcitnost, neústupnost ani potlačování emocí.

Psychicky odolní jedinci mají následující charakteristiky :

- jsou často otevření, spravedliví, starostliví a slušní
- umějí ovládat své myšlenky, city, pocity a chování takovým způsobem, který jim umožní uspět v nejrůznějších situacích
- velmi dobře si uvědomují sama sebe
- jde-li do tuhého, jednají racionálně a konstruktivně
- psychickou zátěž dokáží nejen zvládnout, ale i aktivně využívat
- dokáží dosáhnout takové úrovně motivace, která pracuje pro vás, a ne proti vám

Psychickou odolnost je možné si osvojit. Jedinec však musí projít několika fázemi :

- musí uznat, že potřebuje získat psychickou odolnost
- ve fázi zkoumání vyzkouší různé strategie a techniky
- ve fázi osobního zaujetí osvědčené strategie a techniky zdokonaluje
- ve fázi neustálého růstu má již zlepšenou psychickou odolnost a zaměří se na další rozvoj (Graham J., Moorhouse A., 2010)

Dobře organizovaný výcvik záchranářů je mimo rozvoj odborných dovedností jednoznačně zaměřen právě na zvyšování psychické odolnosti.

4.2 Okamžité zvládání stresu při zásahu

Biologická reakce na stres má jediný účel, a to poskytnout organizmu rychlou možnost rozhodnout se k boji nebo útěku. Reakce na stres, při které se vyplavuje do krve adrenalin, je velmi krátká, ale velmi energeticky náročná. Po dobu několika sekund si odebírá organizmus energii z rezerv. Série rychle po sobě jdoucích stresových situací tak může způsobit velmi rychlé úplné fyzické i duševní vyčerpání.

Psychické problémy jednotlivého hasiče – záchranáře jsou při mimořádné události úzce propojeny s psychickými problémy ostatních členů záchranářského týmu. Velmi důležitá je osoba velitele zásahu. Přijímá a vyhodnocuje informace a rozhoduje se, jak s nimi naloží. Má-li přirozenou autoritu a důvěru ostatních, pomáhá jim tím naplnit základní předpoklady snížení stresorů na co nejnižší úroveň :

- srozumitelné chápání řešení mimořádné události
- důvěru ve vlastní schopnosti (velitel ví, koho čím pověřit)
- přesvědčení o smysluplnosti vynakládaného úsilí.

Potom je přijetí úkolu chápáno ne jako tupá nutnost, ale jako výzva. Významná je připravenost k riziku, kterou nelze chápat jako lehkomyšlnost a nezodpovědnost, ale naopak jako rozvoj volných a intelektuálních schopností (Šváb S., 2006).

Na základě osobních rozhovorů s kolegy mohu konstatovat, že nejlépe fungujícím mechanismem zvládnání stresu přímo u zásahu je metoda co nejvyšší koncentrace pozornosti na přidělený úkol a tím odsunutí ostatních faktorů alespoň dočasně do pozadí. Tato schopnost se zvyšuje s množstvím absolvovaných zásahů. Na druhou stranu je třeba nepřipustit, aby jakési „odstínění“ pocitů bylo absolutní. Zdravá míra obav, úzkosti i strachu umožňuje nezakrývat funkci základních instinktů. Na vysvětlení uvedu příklad z praxe. Vývoj osobních ochranných pomůcek pro hasiče přináší každoročně nové a stále kvalitnější výrobky ze sortimentu osobní výstroje a výzbroje. Před lety se objevila nová přilba chránící hasiče před sálavým teplem. Bylo registrováno několik případů zranění hasiče popálením. Přilba byla příliš dokonalá a neumožnila vnímání hrozícího nebezpečí. Potvrdilo se, že je třeba umožnit organizmu získání podvědomých informací, které dokáže automaticky vyhodnocovat a následně zajistit včasné varování a ochranu.

4.3 Zvládnání stresu bezprostředně po ukončení zásahu

Po návratu ze zásahu následuje uvedení techniky do stavu pohotovosti, je třeba provést umytí použitých prostředků, doplnění zásob vody, sorbentů, dezinfekce osobních pomůcek, jednoduše uvedení techniky do stavu schopného dalšího zásahu. Tyto rutinní činnosti, všem hasičům důvěrně známé, poskytují určitý druh zklidnění. Nutnost věnovat se další řadě povinností běžného zaměstnání směny nedává přílišný prostor pro dlouhé přehrávání právě ukončeného zásahu v mysli. Samozřejmě je provedeno zhodnocení zásahu velitelem, který mimo jiné pořizuje i následné doplnění elektronických záznamů o mimořádné události. Toto zhodnocení je na racionální věcné úrovni. Více prostoru vrátit se

v myšlenkách k prožité situaci a jejímu řešení je v době večerního volna, samozřejmě pokud nevznikne i v této době nutnost dalšího zásahu. Udržení psychické rovnováhy je individuální, zmíním sledování dobrého filmu, osobní rozhovory, dobré jídlo a v neposlední řadě fyzické vybití. Součástí vybavení stanice je i dobře vybavená posilovna, multifunkční hřiště a sauna.

4.4 Zvládání stresu jako průběžný proces

Podstatou dlouhodobě udržitelné psychické pohody je především psychicky odolný tým. Takové týmy sdílejí silnou kolektivní důvěru v řadě oblastí, zejména schopnosti podávat trvale vysoký výkon a mít důvěru ve schopnosti druhých. Tato kolektivní důvěra se opírá o silnou sebedůvěru jednotlivých členů týmu, která jim umožňuje nabídnout radu, podporu a vedení ostatním i o ně požádat. V těžkých časech posiluje zaujetí, odhodlání a soustředění, vnáší do týmu otevřenost a neustálé podněty. Projevem motivace členů týmu je silné zaujetí pro společné cíle a potřeby, které upřednostňují před svými vlastními (Graham J., Moorhouse A., 2010).

Cíle zvládání stresu mohou být různé. Může nám jít o to snížit úroveň toho, co nás zatěžuje. Může nám jít o to zachovat si emocionální klid a duševní rovnováhu nebo zachovat si tvář a pozitivní obraz sama sebe (Křivohlavý J., 2010).

Často slyšíme doporučení o vhodnosti oddělení profesního pracovního a osobního života člověka. S tímto doporučením se osobně ztotožňuji pouze ve směru přenosu negativních faktorů. Naopak pozitivní posílení obou, přes všechny snahy neoddělitelných součástí života, považuji za velmi přínosné. Dobré rodinné zázemí vytváří pocit pohody, který je více než vítané si přibalit na cestu k nástupu na směnu. Pocit očekávání dobrých zážitků po návratu ze směny pomáhá zvládat a vytěšňovat někdy nepříjemné zážitky z výkonu služby. Analogicky přenos uspokojení z dobře zvládnutých úkolů, sebedůvěra a dobré sebehodnocení jsou jistě dobrou devizou i pro čistě soukromou osobní sféru života.

4.5 Nebezpečí kumulace stresových faktorů

Skutečné události kolem nás mají někdy menší vliv na klid naší mysli než naše vnitřní prožívání – naše myšlenkové pochody. Starosti začnou být destruktivní až v okamžiku, kdy je člověk natolik plný pesimismu, že uvažuje iracionálně. Je zajímavé, že příjemné a milé pocity se nekumulují, zato nepříjemné faktory vedoucí ke stresu se

hromadí a mohou vést až k podlomení fyzických schopností organismu a nakonec k nervovému zhroucení (Drašar P., 1997).

Zvládání stresu a životních těžkostí je dynamický proces, v rámci kterého dochází ke vzájemným interakcím mezi člověkem a stresovou situací. Na jedné straně je osoba s určitými zdroji, možnostmi, hodnotami a osobním zaměřením, na straně druhé prostředí, které klade na člověka určité požadavky a působí na něho svými vlivy. Během zvládání stresu dochází k řadě akcí a aktivit z jedné i druhé strany, akcí a reakcí, obran i útoku (Křivohlavý J., 2001).

Cílem strategií zvládnutí stresu je :

- snížit to, co člověka ohrožuje
- unést to, co nepříjemného se děje
- zachovat si pozitivní obraz sama sebe
- zachovat si emocionální klid
- zlepšit podmínky regenerace po nepříjemném zážitku
- pokračovat v sociální interakci s druhými lidmi (Křivohlavý J., 2002)

Právě přínos sociální interakce považuji ve skupině záchranářského týmu za velmi důležitý aspekt.

5. Praktický význam výzkumů zátěže v profesi záchranáře

„Spokojený zaměstnanec = dobrý zaměstnanec“. Tam, kde výroba nebo poskytování služby je uskutečňováno prostřednictvím strojů a zařízení, se člověk stará o technický stav, sleduje a vyhodnocuje parametry výkonu a zpětně se snaží o vytvoření podmínek (např. teplo, prašnost, vibrace, atd.) pro maximálně uspokojivý výstup. Vztahovat analogii na chování člověka se může na první pohled zdát příliš schematické a zjednodušující. V okamžiku, kdy si uvědomíme, že člověk, se všemi svými jedinečnostmi, je také „jen“ součástí velkého funkčního systému zabezpečení chodu lidského společenství, pochopíme, že taková podobnost je více než na místě.

Právě výzkumy dopadu zátěže nám mohou pomoci posunout chování a fungování jednotlivců v pracovním procesu do oblasti uspokojující motivované práce s využitím všech rezerv. Výchova dobrého záchranáře stojí stát nemalé finanční prostředky. Je tedy nanejvýš vhodné, aby byly vynakládány efektivně. Tím se dostáváme k samému počátku profesní cesty hasiče – záchranáře. Právě výzkumy dopadu zátěže mohou pomoci

s výběrem vhodných uchazečů. Jejich výstupy umožňují specifikovat vhodné osobnostní charakteristiky pro toto povolání. Nedílnou součástí přijímacího řízení je i přezkoušení fyzické zdatnosti adeptů, ovšem tato oblast je mnohem více ovlivnitelná osobním úsilím a tréninkem, než oblast kvalit osobnosti.

Po výběru vhodných uchazečů nastává další období začleňování do záchrannářského týmu. Práce záchranáře je velmi různorodá, i zde se uplatní výstupy výzkumů zátěže při určení nejvhodnější pozice v rámci týmu. Tady mohou pomoci s vytipováním jednotlivců s manažerskými schopnostmi a zejména s dobrou odolností vůči zátěži plynoucí z odpovědnosti na pozici velitelů.

Mimo výběru lidských zdrojů a personální politiky jako hlavní pole uplatnění výsledků výzkumů zátěže v praxi vidím vytváření vhodných podmínek pro samotné každodenní plnění nelehkých úkolů záchranářů. Nabízí se zejména otázky optimalizace uspořádání pracoviště, funkce a „přátelskosti“ strojů, zařízení, výstroje, výzbroje, osobních ochranných pomůcek.

Celková kondice záchranáře je ovlivněna třemi základními faktory, které působí v součinném stavu :

- psychická kondice
- fyzická kondice
- odborné znalosti a dovednosti (Šváb S., 1998)

Výzkumy zátěže pomáhají specifikovat nejdůležitější stresové faktory a umožňují tím získání podkladů pro opatření snižující jejich vliv. Otázky přizpůsobení vybavení záchrannářského týmu tak, aby jim prostředky, se kterými pracují, dodávaly pocit dobré technické podpory a byly natolik srozumitelné a lehce ovladatelné, aby v žádném případě nepřispívaly k nárůstu stresové situace. Tento problém řeší částečně i konkurenční prostředí výrobců zařízení pro hasiče. Jednoduše funguje fakt, že tzv. nepřátelskou věc sami záchranáři odmítají využívat a tím vzniká samovolný tlak na vysoce odbornou práci vývojářů v této oblasti, kteří nakonec výstupy zátěžových výzkumů vítají a vyhledávají.

Každá organizace má své vnitřní předpisy fungování. V hasičském záchranném sboru tuto funkci plní řada odborných pokynů metodického řízení, taktických postupů, bojový řád jednotek, plány typických činností a jiné. Právě tvorba těchto předpisů, které je možné připodobnit k technologickým postupům výroby, je významnou oblastí uplatnění výstupů výzkumů zátěže. Pokyny musí být srozumitelné, jasné, přehledné, efektivní a mají samotným vykonavatelům umožňovat snadné zvnitřnění jejich principů. Co je přirozené a

podporuje přirozenou logiku zvládnání problémových situací vykonavatele nezatěžuje, je jim vlastní a podporuje ztotožnění s jejich motivací.

Další nezastupitelnou oblastí využití výstupů výzkumů zátěže je podpora prostředků napomáhajících k odstranění nevyhnutelně působících faktorů stresu. Mám na mysli vytváření podmínek pro tělesné vyžití, odpočinek, další vzdělávání. Pokud mohou výzkumy dát vodítko pro určení nejvhodnějších strategií následného zmírnění nebo eliminace dopadu stresových situací na psychiku záchranáře, je již jen na zřizovateli, zda těchto poznatků dokáže efektivně využít.

EMPIRICKÁ ČÁST

6. Problém, cíle, hypotézy

6.1 Problém a cíle práce

Cílem této práce je popsat strategie zvládnání stresu příslušníků hasičského záchranného sboru. Vstupní data ze dvou různých dotazníků umožní zjištění vzájemných vazeb jednotlivých zkoumaných aspektů. Důraz spočívá na hodnocení souboru jako celku vzájemně se ovlivňujících jednotlivců. Práce zjišťuje i vazbu sociodemografických proměnných na preferované strategie zvládnání stresu. Porovnáním s průměrnými hodnotami populace bude možné konstatovat, zda zjištěné hodnoty zkoumaného vzorku jsou významně odlišné či nikoli.

Východiskem mých předpokladů jsou výsledky obdobných výzkumů v oblasti zvládnání stresu a především osobní zkušenosti vyplývající ze 14-leté praxe hasiče – záchranáře. Během své práce jsem měla možnost pozorovat zvláštní jev změny posouzení situace s rostoucím věkem i praxí. Záchranáři mladších věkových kategorií s kratší praxí nehodnotí některé situace jako zátěžové, a to jednak z důvodu nadhodnocování vlastních fyzických i psychických sil, jednak z nedostatku zkušeností, které jim brání plně chápat všechna rizika. Oproti tomu záchranáři ve vyšších věkových kategoriích své obavy ze snižující se osobní kondice dokážou kompenzovat bohatými zkušenostmi, které jim dodávají vysokou sebedůvěru. Na časové ose profesní kariéry hasiče – záchranáře se tak postupně mění důvody, ale nikoli výsledný efekt posouzení situace. Předpokládám tedy, že věk a praxe nebudou v příčinné souvislosti s proměnnými „Anxieta“, „Regrese“, „Stres“, ani s celkovou „Pozitivní strategií“ zvládnání stresu.

Osobně vnímám jako nejvýznamnější faktor vedoucí k preferenci negativních strategií nárůst obav, úzkosti a nejistoty, a to zejména ve smyslu úzkosti ze selhání, strachu nebo obav ze zranění nebo ohrožení života. Předpokládám tedy, že úroveň anxiety bude v příčinné souvislosti s užitím negativní strategie zvládnání stresu.

6.2 Hypotézy

Pro potřeby výzkumu stanovuji následující hypotézy :

- H1:** U výběrového souboru hasičů – záchranářů *existuje statisticky významná souvislost* mezi hodnotou proměnné „*věk*“ a dosaženým hrubým skórem souhrnné položky „*POZ – Pozitivní strategie*“ dotazníku SVF 78.
- H2:** U výběrového souboru hasičů – záchranářů *existuje statisticky významná souvislost* mezi hodnotou proměnné „*věk*“ a dosaženým hrubým skórem subtestu „*Regrese*“ dotazníku 8SQ.
- H3:** U výběrového souboru hasičů – záchranářů *existuje statisticky významná souvislost* mezi hodnotou proměnné „*praxe*“ a dosaženým hrubým skórem souhrnné položky „*POZ – Pozitivní strategie*“ dotazníku SVF 78.
- H4:** U výběrového souboru hasičů – záchranářů *existuje statisticky významná souvislost* mezi hodnotou proměnné „*praxe*“ a dosaženým hrubým skórem subtestu „*Anxieta*“ dotazníku 8SQ.
- H5:** U výběrového souboru hasičů – záchranářů *existuje statisticky významná souvislost* mezi hodnotou proměnné „*praxe*“ a dosaženým hrubým skórem subtestu „*Stres*“ dotazníku 8SQ.
- H6:** U výběrového souboru hasičů – záchranářů *existuje statisticky významná souvislost* mezi dosaženým hrubým skórem subtestu „*Anxieta*“ dotazníku 8SQ a dosaženým hrubým skórem souhrnné položky „*NEG – Negativní strategie*“ dotazníku SVF 78.

6.3 Typ výzkumu

Jedná se o kvantitativní výzkum založený na administraci 2 typů dotazníků – 8SQ a SVF 78 spolu se sběrem některých doplňujících údajů. Účast na výzkumu byla dobrovolná a anonymní. Pro vytvoření modelu charakteristik souboru neměly údaje osobní identifikace žádný význam.

6.4 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkumný soubor tvoří 50 příslušníků územního odboru hasičského záchranného sboru ve věku od 21 do 58 let s nejdelší dosaženou praxí 33 let. Všichni zúčastnění jsou muži, 46 z nich jsou výjezdoví hasiči ve třech směnách s 24-hodinovým turnusem a 4 příslušníci denní směny na pozicích velitelů, kteří se v rámci svých služebních povinností také účastní výjezdů k zásahu při mimořádné události. Soubor byl vybrán se zřetelem na cíl práce, kterým je především zjištění charakteristik souboru jako funkčního celku.

věk	počet účastníků výzkumu
20 až 34 let	12
35 až 49 let	20
50 až 64 let	14
celkem	50

Tabulka č. 1 – Četnost účastníků výzkumu podle věkových kategorií

praxe	počet účastníků výzkumu
0 až 10 let	21
11 až 20 let	21
21 a více let	8
celkem	50

Tabulka č. 2 – Četnost účastníků výzkumu podle kategorie délky praxe

6.5 Metoda získávání dat

Sběr dat byl uskutečněn na cíleně vybraném souboru příslušníků jednoho územního odboru hasičského záchranného sboru. Respondenti se výzkumu zúčastnili dobrovolně, byli řádně poučeni o důvodech provádění výzkumu, o způsobu vyplnění dotazníků a vyslovili ústní souhlas s účastí. Dotazníky byly administrovány po menších skupinách podle okamžité dostupnosti respondentů. Osoby byly vyzvány k doplnění údajů o bydlišti

ve smyslu „*město / vesnice*“ nad rámec základních údajů. Dotazníky byly předloženy jako anonymní, místo jména uvedena jen přezdívka. Dotazníky slouží pouze pro účely odborné práce pro Univerzitu Palackého v Olomouci.

„Dotazník osmi stavů - 8SQ“ byl administrován jako prvý, a to v měsíci 8 / 2011. Následovala časová prodleva do měsíce 10 / 2011, kdy byla zahájena administrace dotazníku „Strategie zvládání stresu – SVF 78“ s přesahem do měsíce 11 / 2011. Dotazníky byly administrovány formou tužka – papír. Všichni respondenti vyplnily kompletní testový soubor obou dotazníků, žádný nebyl vyřazen ze zpracování.

Dotazník osmi stavů – 8SQ (Curran J.P., Cattell R.B., Smékal V.)

Dotazník má 96 položek, jednotlivé dimenze se cyklicky opakují. Každý stav je měřen 12 položkami, kdy 6 je specificky souhlasných a 6 nesouhlasných. Jedná se o metodu, která měří *stavy* : anxieta, stres, deprese, regrese, únava, pocit viny, extraverte, arousal. Vyplnění dotazníku by mělo trvat 20 – 25 minut, po uplynutí této doby je vhodné osoby povzbudit k rychlejší práci (Kufa T., Szotkowski P., 2011).

V testovém sešitě jsou výroky, týkající se nálad a prožitků, které lidé občas pociťují. Nejsou zde odpovědi správné nebo nesprávné, protože se lidé od sebe liší. Instrukce pro respondenty zní následovně :

„Vaším úkolem je pouze odpovídat na uvedené výroky podle toho, jak se cítíte v této chvíli. Neodpovídejte tedy podle toho, jak se obvykle cítíte, ale přesně podle toho, jak se cítíte tady a teď.“

Osoby zaznamenávají své odpovědi pouze na odpověďový list. Každý výrok má čtyři možnosti (a, b, c, d). Vybere se ta možnost, která nejlépe vystihuje to, jak se osoba právě teď cítí.

Příklad : Jsem šťastný(á)

- a) rozhodně ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) rozhodně ne

Každé odpovědi přísluší konkrétní bodové ohodnocení, jehož součet v rámci odpovědí příslušejících určitému stavu vyjadřuje hrubý skór (8SQ - Testový sešit, 1994).

Anxieta	<i>utrápený, lehce rozrušitelný, napjatý, emočně zmatený, lehce vydrážditelný, snadno zneklidnitelný</i>
Stres	<i>pocit velkého tlaku, neschopnost uvolnění a relaxace, stále v akci, hektický, prožívání velkého napětí, nešťastný z vlastního výkonu, pocit vysokých nároků</i>
Deprese	<i>nešťastný, pesimistický, špatně naladěný, zklamaný</i>
Regrese	<i>zmatený, neorganizovaný, neschopný soustředění, impulzivní jednání, prožívání těžkosti při zvládnání situací</i>
Únava	<i>vyčerpáný, bez energie, líný, unavený, potřeba odpočinku, malá výkonnost, utahaný</i>
Pocit viny	<i>lítost, soustředění na vlastní špatné skutky, potíže se spánkem, nepřátelský, nespokojený sám se sebou</i>
Extraverze	<i>společenský, povídavý, družný, má rád dobrodružství, entuziastický</i>
Arousal	<i>čilý, vzrušený, aktivní, stimulovaný, ostré smyslové vnímání</i>

Tabulka č. 3 – Popis vysokého skóru faktorů

Dotazník SVF 78

Dotazník SVF 78 je zkrácenou verzí dotazníku SVF. Je to vícedimenzionální sebezpozorovací inventář zachycující individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích. Obsahuje 13 subtestů.

1	Podhodnocení	<i>ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu</i>
2	Odmítání viny	<i>zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost</i>
3	Odklon	<i>odklon od zátěžových aktivit / situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem</i>
4	Náhradní uspokojení	<i>obrátit se k pozitivním aktivitám / situacím</i>
5	Kontrola situace	<i>analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontrola řešení problému</i>
6	Kontrola reakcí	<i>zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí</i>
7	Pozitivní sebeinstrukce	<i>přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly</i>
8	Potřeba sociální opory	<i>přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc</i>
9	Vyhýbání se	<i>předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout</i>
10	Únikové tendence	<i>tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace</i>
11	Perseverace	<i>nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat</i>
12	Rezignace	<i>vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje</i>
13	Sebeobviňování	<i>připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání</i>

Tabulka č. 4 – Charakteristika subtestů dotazníku SVF 78

K provedení testu se používá pouze dotazník se stručnou srozumitelnou instrukcí :
„Přečtěte si, prosím, každý výrok a uveďte, nakolik odpovídá Vašemu způsobu reagování,
odpověď označte přeškrtnutím zvoleného čísla na škále od 0 po 4.“

- 0 - vůbec ne
- 1 - spíše ne
- 2 - možná
- 3 - pravděpodobně
- 4 – velmi pravděpodobně

Předpokládá se, že proband pracuje samostatně. Dotazník je možné zadat i skupinově, je-li zajištěno, že nedojde k ovlivnění jinými osobami nebo jakýmkoli rušivými vlivy. Pro zpracování dotazníku osoby obvykle potřebují 10 – 15 minut. Je-li vyplňování přerušeno, nelze část dotazníku interpretovat.

Pro získání hrubých skóru je třeba sečíst bodové hodnoty položek řazených podle subtestů do sloupců. U každého probanda se zjišťuje celková pozitivní a negativní strategie. V rámci pozitivní strategie rozlišujeme ještě tři dílčí strategie.

POZ - **Pozitivní strategie** - aritmetický průměr hrubých skóru subtestů 1 až 7

- POZ 1 - **Strategie podhodnocení a devalvace viny**
- aritmetický průměr hrubých skóru subtestu 1 a 2
- POZ 2 - **Strategie odklonu**
- aritmetický průměr hrubých skóru subtestu 3 a 4
- POZ 3 - **Strategie kontroly**
- aritmetický průměr hrubých skóru subtestu 5, 6 a 7

NEG - **Negativní strategie** - aritmetický průměr hrubých skóru subtestů 10 až 13

Subtesty 8 a 9 se nevztahují k žádné uvedené strategii, vyžadují samostatnou interpretaci v kontextu ostatních strategií.

6.6 Metoda analýzy dat

Dotazník 8SQ se standardně vyhodnocuje podle šablony s uvedením bodového ohodnocení jednotlivých odpovědí. Pro účel přehledného vyhodnocení všech dotazníků a uložení výsledků pro další zpracování jsem si vytvořila výpočetní formulář v aplikaci Excel-MS Office, do kterého jsem zaznamenala odpovědi všech účastníků výzkumu. Bodové hodnoty jsem použila pro výpočet stenů vyjadřujících úrovně jednotlivých stavů.

- sten 1 až 4,5 - nízký
- sten 4,5 až 6,5 - střední
- sten 6,5 až 10 - vysoký

Dotazník 8 stavů (8 SQ)		Přezdívka		sluníčko				1		A		Vyšetření - datum											
		Věk		29		roky						22.8.2011											
		Praxe		109		měsíce																	
Anxieta		Stres		Deprese		Regrese		Únava		Pocit viny		Extravert.		Arousal vysoká aktivace									
1	c	2	2	d	0	3	b	1	4	b	1	5	c	1	6	d	0	7	c	2	8	a	3
9	d	0	10	a	0	11	d	0	12	b	1	13	a	0	14	d	3	15	b	2	16	b	2
17	a	0	18	d	0	19	a	3	20	a	0	21	d	0	22	d	0	23	a	3	24	d	3
25	d	3	26	c	1	27	a	0	28	d	0	29	b	1	30	d	0	31	c	1	32	d	3
33	c	1	34	a	0	35	b	1	36	a	0	37	b	1	38	b	1	39	b	2	40	d	3
41	d	3	42	d	3	43	d	0	44	c	1	45	d	0	46	d	0	47	d	3	48	c	1
49	d	0	50	b	2	51	b	2	52	a	0	53	d	0	54	d	0	55	c	1	56	b	2
57	c	1	58	c	2	59	d	0	60	d	0	61	b	1	62	b	1	63	d	3	64	c	1
65	b	1	66	b	2	67	b	1	68	d	0	69	a	0	70	b	2	71	b	1	72	c	2
73	a	0	74	c	1	75	b	1	76	c	1	77	d	0	78	a	0	79	b	1	80	c	2
81	d	0	82	b	1	83	d	0	84	a	0	85	a	0	86	a	0	87	a	3	88	b	2
89	d	0	90	a	0	91	a	0	92	b	2	93	d	0	94	a	0	95	a	3	96	c	2
AN	11		ST	12		DE	9		RE	6		UN	4		PV	7		EX	25		AR	26	

Tabulka č. 5 – Ukázka zápisu odpovědí respondenta

AN	11	5,66371	6	střední
ST	12	4,23398	4	nízký
DE	9	4,31564	4	nízký
RE	6	2,99032	3	nízký
UN	4	2,87275	3	nízký
PV	7	4,94586	5	střední
EX	25	7,82895	8	vysoký
AR	26	7,89088	8	vysoký

Tabulka č. 6 – Ukázka vyhodnocení hodnoty stenů

Vypočtené údaje jednotlivců jsem přenesla do souhrnné tabulky a stanovila průměry charakterizující celý výzkumný soubor. Pro ověření správnosti výpočtu jsem provedla nejprve výpočet průměrů hrubých skóre celého souboru a následně převod na steny. Pomocí těchto výsledných hodnot jsem vytvořila testový profil souboru.

Dotazník SVF 78 má k dispozici vyhodnocovací listy, kde jsou jednotlivé položky řazeny podle subtestů do sloupců. Bodové hodnoty v každém sloupci se sečtou a představují hrubý skóre pro každý subtest. Pro účel přehledného vyhodnocení všech dotazníků a uložení výsledků pro další zpracování jsem si opět vytvořila výpočetní formulář v aplikaci Excel-MS Office, do kterého jsem zaznamenala odpovědi všech účastníků výzkumu.

Dotazník SVF 78	<i>Přezdívka</i>	sluníčko	A	Datum : 7.11.2011	M
	Věk	29 roky			
	Pohlaví	muž hasič			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13													
12	2	05	2	01	2	16	1	08	2	02	3	10	2	03	2	11	3	09	1	06	1	04	2	07	2
30	3	21	3	14	3	25	1	13	3	20	2	26	2	15	3	22	2	18	2	17	1	23	2	19	1
36	2	35	2	32	2	40	2	29	3	34	2	38	2	27	1	33	2	28	0	31	1	69	1	24	1
52	2	44	1	50	3	53	2	43	1	48	3	45	2	42	2	46	4	41	3	47	1	49	1	37	1
63	2	56	2	66	3	65	3	61	3	58	3	55	2	57	3	64	2	59	1	60	1	54	1	51	2
73	2	70	1	74	3	72	2	76	3	71	3	62	3	68	1	77	3	78	1	69	1	75	1	67	2
Podhodnocení	Odmítání viny	Odklon	Náhradní uspokojení	Kontrola situace	Kontrola reakcí	Pozitivní sebeinstrukce	Potřeba sociální opory	Vyhýbání se	Úniková tendence	Perseverance	Rezignace	Sebeobviňování													
13	11	16	11	15	16	13	12	16	8	6	8	9													

Tabulka č. 7 – Ukázka zápisu odpovědí respondenta

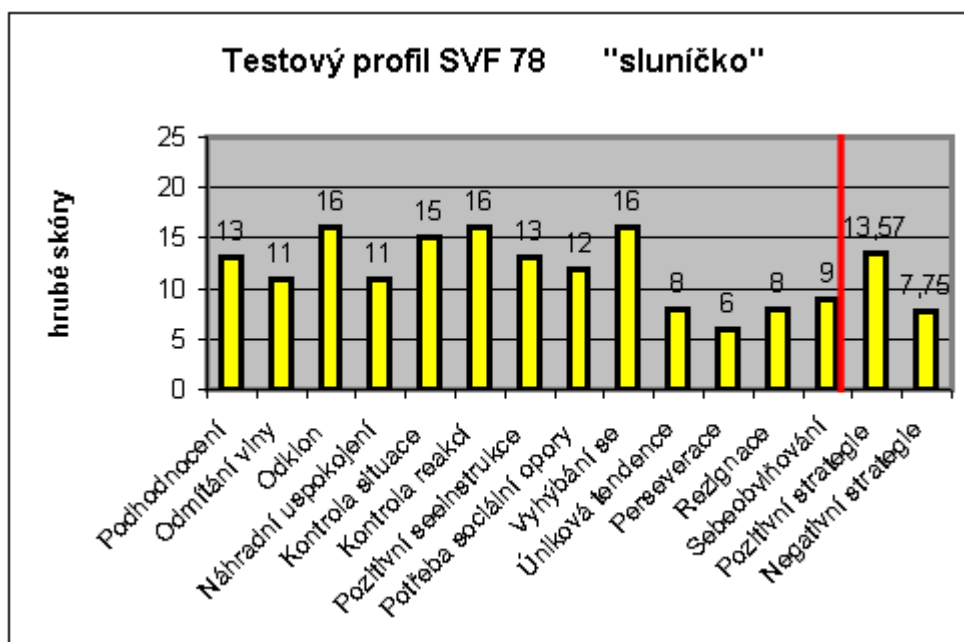
Pozitivní strategie	POZ 1	POZ 2	POZ 3	Negativní strategie
13,57	12,00	13,50	14,67	7,75
Podhodnocení				13
Odmítání viny				11
Odklon				16
Náhradní uspokojení				11
Kontrola situace				15
Kontrola reakcí				16
Pozitivní sebeinstrukce				13
Potřeba sociální opory				12
Vyhýbání se				16
Úniková tendence				8
Perseverance				6
Rezignace				8
Sebeobviňování				9
Pozitivní strategie				13,57
Negativní strategie				7,75

Tabulka č. 8 – Ukázka vyhodnocení odpovědí respondenta

1	Podhodnocení	tendence podhodnocovat vlastní reakce ve srovnání s jinými osobami nebo je hodnotit příznivěji
2	Odmítání viny	chybí vlastní odpovědnost za zátěž
3	Odklon	tendence k odklonu při zátěži, odvrácení zátěže nebo navození psychického stavu zmírňujícího stres
4	Náhradní uspokojení	tendence k jednání zaměřenému na kladné city, které nejsou slučitelné se stresem a vztahují se k sebeposílení vnějšími odměnami
5	Kontrola situace	tendence získat kontrolu nad zátěžovými situacemi - analýza aktuální situace a jejího vzniku, plánování opatření ke zlepšení situace a aktivní zásah do situace
6	Kontrola reakcí	tendence kontrolovat vlastní reakce při zátěži - nedovolit, aby došlo ke vzrušení, případně je nedat na sobě znát nebo již vzniklému vzrušení čelit
7	Pozitivní sebeinstrukce	odráží míru sklonu jedince přisuzovat kompetenci sobě a dodávat si odvalu v zátěžových situacích
8	Potřeba sociální opory	tendence navázat kontakt s druhými pro získání podpory při zpracování nebo řešení problému
9	Vyhýbání se	tendence vyhnout se zátěži, záměr a snaha zamezit další konfrontaci s podobnou situací
10	Úniková tendence	rezignační tendence vyváznout ze zátěžové situace
11	Perseverace	neschopnost se myšlenkově odpoutat od prožívaných zátěží
12	Rezignace	subjektivní nedostatek možností zvládat zátěžové situace, bezmocnost, beznaděj ve vztahu k určité zátěžové situaci a k vlastním možnostem ji zvládnout
13	Sebeobviňování	sklon ke sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání v souvislosti se zátěží
	POZ Pozitivní strategie	
	POZ 1	strategie přehodnocení a strategie devalvace
	POZ 2	strategie odklonu
	POZ 3	strategie kontroly
	NEG Negativní strategie	

Tabulka č. 9 – Charakteristiky subtestů SVF 78

Každému respondentovi jsem pak vytvořila testový profil. Zkoumaní jedinci projevili velký zájem o zpětnou vazbu. Takto vytvořený profil vypovídá o vzájemném poměru jednotlivých strategií a poslední dvě zobrazení porovnávají celkovou pozitivní a negativní strategii zvládání stresu.



Obrázek č. 4 – Ukázka testového profilu SVF 78 jednotlivce

Vypočtené údaje jednotlivců jsem přenesla do souhrnné tabulky a stanovila průměry charakterizující celý výzkumný soubor. Pomocí těchto výsledných hodnot jsem vytvořila testový profil celého zkoumaného souboru. Po získání všech údajů a jejich zanesení do výpočtových formulářů jsem provedla výpočet korelací mezi proměnnými vždy v rámci jednoho dotazníku a pak i mezi oběma dotazníky.

6.7 Časový plán výzkumu

ČASOVÝ PLÁN	07/11	08/11	09/11	10/11	11/11	12/11	01/12	02/12	03/12
teoretický kontext	X	X	X	X					
zajištění výběru	X								
sběr dat		X	X	X	X				
analýza						X	X		
zpráva							X	X	X

Tabulka č. 10 – Časový plán výzkumu

7. Výsledky výzkumu

7.1 Testový profil 8SQ

	standardní odchylna podle normy	průměr stenové normy 8SQ	průměr výzkumného souboru
Anxieta	7,33	10,40	11,30
Stres	5,15	15,26	12,14
Deprese	7,16	13,24	13,06
Regrese	6,20	13,78	10,46
Únava	7,78	14,22	13,20
Pocit viny	6,28	8,74	8,44
Extraverze	6,08	17,92	19,20
Arousal	6,14	18,66	19,66

Tabulka č. 11 – Přehled průměrných výsledků 8SQ

Pomocí dvouvýběrového t-testu s nerovností rozptylů jsem provedla porovnání výsledků výzkumného souboru s průměrem stenové normy 8SQ.

	Anxieta	Norma - Anxieta
Stř. hodnota	11,3	10,4
Rozptyl	10,09183673	1,11367E-13
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	49	
t stat	2,003283452	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,025346894	
t krit (1)	1,676551165	
P(T<=t) (2)	0,050693789	
t krit (2)	2,009574018	

Tabulka č. 12 – Porovnání stavu „Anxieta“ s normou

Úroveň stavu „Anxieta“ je statisticky významně vyšší, než udává norma.

	Stres	Norma - Stres
Stř. hodnota	12,14	15,26
Rozptyl	13,06163265	0
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	49	
t stat	-6,104370199	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	8,07888E-08	
t krit (1)	1,676551165	
P(T<=t) (2)	1,61578E-07	
t krit (2)	2,009574018	

Tabulka č. 13 – Porovnání stavu „Stres“ s normou

Úroveň stavu „**Stres**“ je statisticky významně nižší, než udává norma.

	Deprese	Norma – Deprese
Stř. hodnota	13,06	13,24
Rozptyl	21,28204082	0
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	49	
t stat	-0,275899473	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,391892782	
t krit (1)	1,676551165	
P(T<=t) (2)	0,783785564	
t krit (2)	2,009574018	

Tabulka č. 14 – Porovnání stavu „Deprese“ s normou

Úroveň stavu „**Deprese**“ nejsou statisticky významně odlišné od normy.

	Regrese	Norma – Regrese
Stř. hodnota	10,46	13,78
Rozptyl	20,90653061	3,341E-13
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	49	
t stat	-5,134310172	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	2,43636E-06	
t krit (1)	1,676551165	
P(T<=t) (2)	4,87271E-06	
t krit (2)	2,009574018	

Tabulka č. 15 – Porovnání stavu „Regrese“ s normou

Úroveň stavu „**Regrese**“ je statisticky významně nižší, než udává norma.

	<i>Únava</i>	<i>Norma – Únava</i>
Stř. hodnota	13,2	14,22
Rozptyl	24,08163265	0
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	49	
t stat	-1,469745741	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,074011315	
t krit (1)	1,676551165	
P(T<=t) (2)	0,14802263	
t krit (2)	2,009574018	

Tabulka č. 16 – Porovnání stavu „Únava“ s normou

Úroveň stavu „**Únava**“ je statisticky významně nižší, než udává norma.

	<i>Pocit viny</i>	<i>Norma - Pocit viny</i>
Stř. hodnota	8,44	8,74
Rozptyl	23,96571429	0
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	49	
t stat	-0,433322328	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,333341138	
t krit (1)	1,676551165	
P(T<=t) (2)	0,666682276	
t krit (2)	2,009574018	

Tabulka č. 17 – Porovnání stavu „Pocit viny“ s normou

Úroveň stavu „**Pocit viny**“ nejsou statisticky významně odlišné od normy.

	<i>Extravert.</i>	<i>Norma - Extravert.</i>
Stř. hodnota	19,2	17,92
Rozptyl	12,7755102	3,71222E-14
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	49	
t stat	2,532245717	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,007294182	
t krit (1)	1,676551165	
P(T<=t) (2)	0,014588365	
t krit (2)	2,009574018	

Tabulka č. 18 – Porovnání stavu „Extravertovanost“ s normou

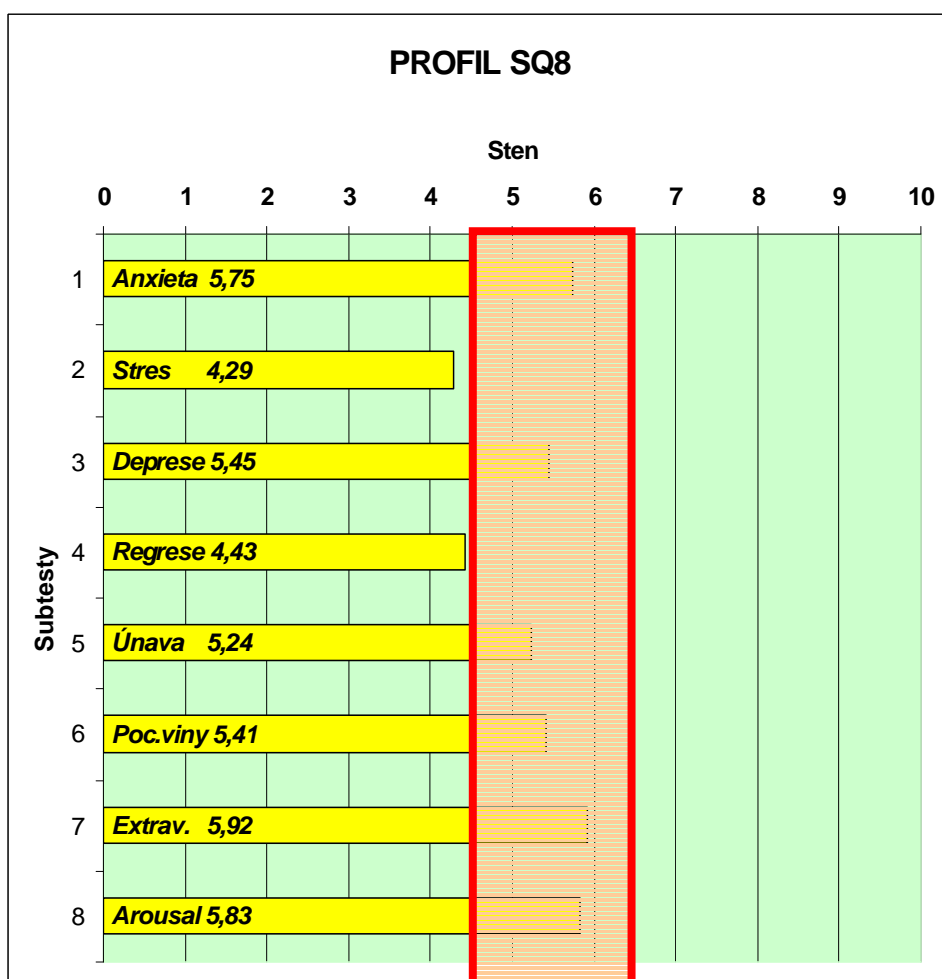
Úroveň stavu „**Extravertovanost**“ je statisticky významně vyšší, než udává norma.

	<i>Arousal</i>	<i>Norma - Arousal</i>
Stř. hodnota	19,66	18,66
Rozptyl	15,04530612	0
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	49	
t stat	1,822990846	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,037204311	
t krit (1)	1,676551165	
P(T<=t) (2)	0,074408621	
t krit (2)	2,009574018	

Tabulka č. 19 – Porovnání stavu „Arousal – vysoká aktivace“ s normou

Úroveň stavu „*Arousal*“ je statisticky významně vyšší, než udává norma.

Pro vytvoření skupinového profilu 8SQ jsem použila průměry hrubých skóre celého výzkumného souboru a pomocí průměrů populace a standardní odchylky populace jsem určila stenový průměr pro grafické vyjádření srovnání s populací.



Obrázek č. 5 – Testový profil 8SQ celého výzkumného souboru

č.	s.	AN	ST	DE	RE	UN	PV	EX	AR
1	A	5,66	4,23	4,32	2,99	2,87	4,95	7,83	7,89
2	A	5,12	3,85	3,76	4,28	5,19	3,67	5,53	6,91
3	A	7,03	6,18	7,39	4,28	4,93	6,86	5,86	5,61
4	A	7,30	5,01	5,43	8,47	5,96	8,77	4,21	3,98
5	A	5,94	2,68	5,15	2,35	2,62	2,72	5,53	6,59
6	A	4,30	5,40	5,43	3,96	3,90	2,72	6,18	6,59
7	A	6,21	5,01	5,71	5,57	5,44	4,31	5,53	6,26
8	A	5,12	4,23	5,15	3,31	5,70	4,63	6,18	5,94
9	A	6,48	3,07	6,55	4,93	4,93	5,90	5,53	6,26
10	A	5,66	1,90	2,92	1,70	4,16	3,04	8,16	8,87
11	A	5,66	5,01	6,83	6,22	6,73	5,90	4,87	4,63
12	A	6,48	5,01	5,71	5,57	7,24	5,90	5,20	5,94
13	A	6,76	3,85	6,55	4,93	5,70	5,90	5,20	5,29
14	A	6,48	5,01	6,83	4,60	4,93	5,26	4,54	5,29
15	A	3,48	0,35	2,64	1,70	1,84	2,72	9,80	8,54
16	B	7,57	5,01	7,39	4,93	5,96	7,49	5,20	4,63
17	B	5,12	2,68	6,27	4,60	5,70	3,35	4,54	4,63
18	B	5,39	7,34	6,55	3,96	5,44	6,22	4,54	4,96
19	B	5,39	4,62	5,99	4,93	5,96	5,58	6,18	3,98
20	B	6,48	4,62	5,71	5,25	4,67	5,58	6,51	5,61
21	B	5,94	2,29	3,76	2,02	4,16	3,99	6,84	5,94
22	B	6,21	3,85	5,15	4,93	4,42	7,18	6,18	6,26
23	B	5,12	5,40	4,59	4,28	6,21	4,63	6,18	6,91
24	B	4,85	3,07	4,59	2,02	2,87	3,99	5,53	5,61
25	B	6,48	5,79	6,83	5,89	5,44	6,86	4,87	4,63
26	B	6,21	6,56	5,71	3,96	6,21	4,95	7,50	3,66
27	B	5,94	5,40	6,83	5,57	7,50	7,81	4,54	3,98
28	B	5,94	3,46	5,99	4,60	6,21	5,58	4,21	5,94
29	B	6,21	3,85	5,43	5,25	6,99	6,22	5,86	4,96
30	B	5,94	5,40	6,83	6,54	6,21	5,58	4,87	5,29
31	B	5,12	3,46	5,15	2,67	4,93	3,99	5,53	6,59
32	C	5,12	2,68	3,76	2,67	4,67	3,67	6,51	6,91
33	C	6,48	3,85	3,76	5,89	5,44	6,54	6,18	5,29
34	C	4,30	3,85	3,20	2,99	3,64	2,72	7,83	6,59
35	C	5,12	3,85	3,48	1,70	2,87	3,67	8,16	9,19
36	C	4,57	5,40	5,71	2,99	4,93	4,63	5,53	6,91
37	C	4,57	2,68	4,87	4,28	5,70	6,22	4,87	5,61
38	C	4,85	2,29	4,32	5,57	5,19	5,26	6,18	6,59
39	C	5,39	3,85	5,71	5,25	5,19	6,86	5,20	4,96
40	C	6,48	5,79	4,87	3,64	6,21	6,54	6,18	6,26
41	C	6,76	5,79	6,27	6,22	6,99	8,13	6,18	4,31
42	C	5,39	3,07	5,71	4,93	5,96	6,22	5,53	5,61
43	C	4,30	3,07	5,43	3,64	5,44	4,63	7,50	5,61
44	C	5,94	3,46	4,32	3,96	3,64	4,63	6,51	6,91
45	C	5,94	3,46	7,11	3,64	4,42	4,31	6,84	5,61
46	C	7,03	6,56	9,06	7,51	6,47	8,45	3,88	4,63
47	D	6,21	6,18	4,87	5,57	6,99	6,86	6,84	5,94
48	D	6,76	5,40	6,27	4,93	5,19	6,86	5,20	7,24
49	D	5,12	5,79	5,71	4,93	6,21	5,26	5,53	5,61
50	D	5,39	3,85	4,87	4,93	5,70	6,54	6,18	3,33
Ø		5,75	4,29	5,45	4,43	5,24	5,41	5,92	5,83

Tabulka č. 20 – Souhrn hodnot výzkumného souboru (8SQ)

7.2 Testový profil SVF 78

	Muži norma 20-34 let	Muži norma 35-49 let	Muži norma 50-64 let	Muži norma celkem	Výzkumný soubor
Podhodnocení	10,42	10,21	11,63	10,67	12,88
Odmítání viny	10,98	10,92	12,34	11,41	12,82
Odklon	11,36	12,00	11,78	11,69	12,92
Náhradní uspokojení	10,02	8,21	6,85	8,42	10,12
Kontrola situace	16,84	16,87	16,81	16,84	16,16
Kontrola reakcí	14,82	15,58	15,49	15,27	15,62
Pozitivní sebeinstrukce	16,31	16,92	16,95	16,71	16,14
Potřeba sociální opory	13,22	11,00	10,29	11,57	12,06
Vyhýbání se	10,64	11,21	12,51	11,44	14,06
Úniková tendence	7,47	7,76	6,83	7,35	8,20
Perseverace	14,58	12,47	13,61	13,61	10,32
Rezignace	8,02	6,76	6,61	7,17	7,34
Sebeobviňování	10,60	9,53	9,22	9,81	8,40
POZ Pozitivní strategie	10,70	10,57	11,99	11,08	13,81
POZ 1	10,69	10,11	9,32	10,06	12,85
POZ 2	15,99	16,46	16,42	16,27	11,52
POZ 3	12,46	12,38	12,57	12,47	15,97
NEG Negativní strategie	10,17	9,13	9,07	9,49	8,57

Tabulka č. 21 – Přehled průměrných výsledků SVF 78

Výsledkům každého jednotlivce jsem přiřadila hodnoty normy zohledňující věkovou skupinu. Pomocí dvouvýběrového t-testu s nerovností rozptylů jsem provedla porovnání výsledků výzkumného souboru s průměrem normy SVF 78.

	Podhodnocení	Norma Podhodnocení
Stř. hodnota	12,88	10,4192
Rozptyl	14,76081633	0,175497306
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	50	
t stat	4,502353683	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	2,02005E-05	
t krit (1)	1,675905423	
P(T<=t) (2)	4,04011E-05	
t krit (2)	2,008559932	

Tabulka č. 22 – Porovnání výsledků subtestu „Podhodnocení“ s normou

Výsledky subtestu „*Podhodnocení*“ jsou statisticky významně vyšší, než norma.

	Odmítání viny	Norma Odmítání viny
Stř. hodnota	12,82	11,0812
Rozptyl	12,15061224	0,180414857
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	50	
t stat	3,501345823	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,000492047	
t krit (1)	1,675905423	
P(T<=t) (2)	0,000984094	
t krit (2)	2,008559932	

Tabulka č. 23 – Porovnání výsledků subtestu „Odmítání viny“ s normou

Výsledky subtestu „**Odmítání viny**“ jsou statisticky významně vyšší, než norma.

	Odklon	Norma Odklon
Stř. hodnota	12,92	11,7732
Rozptyl	12,32	0,086197714
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	50	
t stat	2,302254536	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,012760858	
t krit (1)	1,675905423	
P(T<=t) (2)	0,025521716	
t krit (2)	2,008559932	

Tabulka č. 24 – Porovnání výsledků subtestu „Odklon“ s normou

Výsledky subtestu „**Odklon**“ jsou statisticky významně vyšší, než norma.

	Náhradní uspokojení	Norma Náhradní uspokojení
Stř. hodnota	10,12	8,6532
Rozptyl	14,63836735	1,058046694
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	56	
t stat	2,617915837	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,005678609	
t krit (1)	1,672522103	
P(T<=t) (2)	0,011357217	
t krit (2)	2,003239388	

Tabulka č. 25 – Porovnání výsledků subtestu „Náhradní uspokojení“ s normou

Výsledky subtestu „**Náhradní uspokojení**“ jsou statisticky významně vyšší, než norma.

	Kontrola situace	Norma Kontrola situace
Stř. hodnota	16,16	16,8544
Rozptyl	13,60653061	0,000412898
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	49	
t stat	-1,331111463	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,094656412	
t krit (1)	1,676551165	
P(T<=t) (2)	0,189312824	
t krit (2)	2,009574018	

Tabulka č. 26 – Porovnání výsledků subtestu „Kontrola situace“ s normou

Výsledky subtestu „**Kontrola situace**“ *nejsou statisticky významně odlišné* od normy.

	Kontrola reakcí	Norma Kontrola reakcí
Stř. hodnota	15,62	15,3278
Rozptyl	8,036326531	0,124527714
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	51	
t stat	0,723264923	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,236410697	
t krit (1)	1,675284693	
P(T<=t) (2)	0,472821395	
t krit (2)	2,007582225	

Tabulka č. 27 – Porovnání výsledků subtestu „Kontrola reakcí“ s normou

Výsledky subtestu „**Kontrola reakcí**“ *nejsou statisticky významně odlišné* od normy.

	Poz. sebeinstr.	Norma Poz. sebeinstr.
Stř. hodnota	16,14	16,7278
Rozptyl	13,34734694	0,083899143
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	50	
t stat	-1,134113267	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,13107766	
t krit (1)	1,675905423	
P(T<=t) (2)	0,26215532	
t krit (2)	2,008559932	

Tabulka č. 28 – Porovnání výsledků subtestu „Pozitivní sebeinstrukce“ s normou

Výsledky subtestu „**Pozitivní sebeinstrukce**“ *nejsou statisticky významně odlišné* od normy.

	Potř. soc. opory	Norma Potř. soc. opory
Stř. hodnota	12,06	11,6394
Rozptyl	22,75142857	1,243536367
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	54	
t stat	0,607147499	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,273148812	
t krit (1)	1,673565748	
P(T<=t) (2)	0,546297624	
t krit (2)	2,004881026	

Tabulka č. 29 – Porovnání výsledků subtestu „Potřeba sociální opory“ s normou

Výsledky subtestu „*Potřeba sociální opory*“ *nejsou statisticky významně odlišné* od normy.

	Vyhýbání se	Norma Vyhýbání se
Stř. hodnota	14,06	11,1576
Rozptyl	19,85346939	0,27573698
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	50	
t stat	4,574345264	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	1,5868E-05	
t krit (1)	1,675905423	
P(T<=t) (2)	3,17359E-05	
t krit (2)	2,008559932	

Tabulka č. 30 – Porovnání výsledků subtestu „Vyhýbání se“ s normou

Výsledky subtestu „*Vyhýbání se*“ *jsou statisticky významně vyšší*, než norma.

	Úniková tend.	Norma Úniková tend.
Stř. hodnota	8,2	7,5742
Rozptyl	13,10204082	0,080490163
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	50	
t stat	1,218768331	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,114325635	
t krit (1)	1,675905423	
P(T<=t) (2)	0,228651271	
t krit (2)	2,008559932	

Tabulka č. 31 – Porovnání výsledků subtestu „Úniková tendence“ s normou

Výsledky subtestu „*Úniková tendence*“ *nejsou statisticky významně odlišné* od normy.

	Perseverace	Norma Perseverace
Stř. hodnota	10,32	13,2592
Rozptyl	27,03836735	0,950811592
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	52	
t stat	-3,928430388	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,000126654	
t krit (1)	1,674688974	
P(T<=t) (2)	0,000253309	
t krit (2)	2,006645445	

Tabulka č. 32 – Porovnání výsledků subtestu „Perseverace“ s normou

Výsledky subtestu „*Perseverace*“ jsou statisticky významně nižší, než udává norma.

	Rezignace	Norma Rezignace
Stř. hodnota	7,34	7,1482
Rozptyl	13,90244898	0,366921184
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	52	
t stat	0,359030383	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,360513059	
t krit (1)	1,674688974	
P(T<=t) (2)	0,721026118	
t krit (2)	2,006645445	

Tabulka č. 33 – Porovnání výsledků subtestu „Rezignace“ s normou

Výsledky subtestu „*Rezignace*“ nejsou statisticky významně odlišné od normy.

	Sebeobviňování	Norma Sebeobviňování
Stř. hodnota	8,4	9,8414
Rozptyl	19,06122449	0,284702082
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	50	
t stat	-2,317259933	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,012311861	
t krit (1)	1,675905423	
P(T<=t) (2)	0,024623723	
t krit (2)	2,008559932	

Tabulka č. 34 – Porovnání výsledků subtestu „Sebeobviňování“ s normou

Výsledky subtestu „*Sebeobviňování*“ jsou statisticky významně nižší, než norma.

	POZ 1	Norma POZ 1
Stř. hodnota	12,85	10,7536
Rozptyl	7,900510204	0,176876571
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	51	
t stat	5,215833432	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	1,68123E-06	
t krit (1)	1,675284693	
P(T<=t) (2)	3,36245E-06	
t krit (2)	2,007582225	

Tabulka č. 35 – Porovnání výsledků subtestu „Pozitivní strategie 1“ s normou

Výsledky subtestu „**Pozitivní strategie 1**“ jsou statisticky významně vyšší, než norma.

	POZ 2	Norma POZ 2
Stř. hodnota	14,4	10,2166
Rozptyl	195,5204082	0,161933102
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	49	
t stat	2,114650388	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,019785337	
t krit (1)	1,676551165	
P(T<=t) (2)	0,039570675	
t krit (2)	2,009574018	

Tabulka č. 36 – Porovnání výsledků subtestu „Pozitivní strategie 2“ s normou

Výsledky subtestu „**Pozitivní strategie 2**“ jsou statisticky významně vyšší, než norma.

	POZ 3	Norma POZ 3
Stř. hodnota	15,973	16,3056
Rozptyl	8,497813265	0,047968
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	50	
t stat	-0,804509841	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,21245574	
t krit (1)	1,675905423	
P(T<=t) (2)	0,424911479	
t krit (2)	2,008559932	

Tabulka č. 37 – Porovnání výsledků subtestu „Pozitivní strategie 3“ s normou

Výsledky subtestu „**Pozitivní strategie 3**“ nejsou statisticky významně odlišné od normy.

	POZ	Norma POZ
Stř. hodnota	13,809	12,4246
Rozptyl	5,16167449	0,003743714
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	49	
t stat	4,3071882	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	3,96004E-05	
t krit (1)	1,676551165	
P(T<=t) (2)	7,92007E-05	
t krit (2)	2,009574018	

Tabulka č. 38 – Porovnání výsledků subtestu „Pozitivní strategie“ s normou

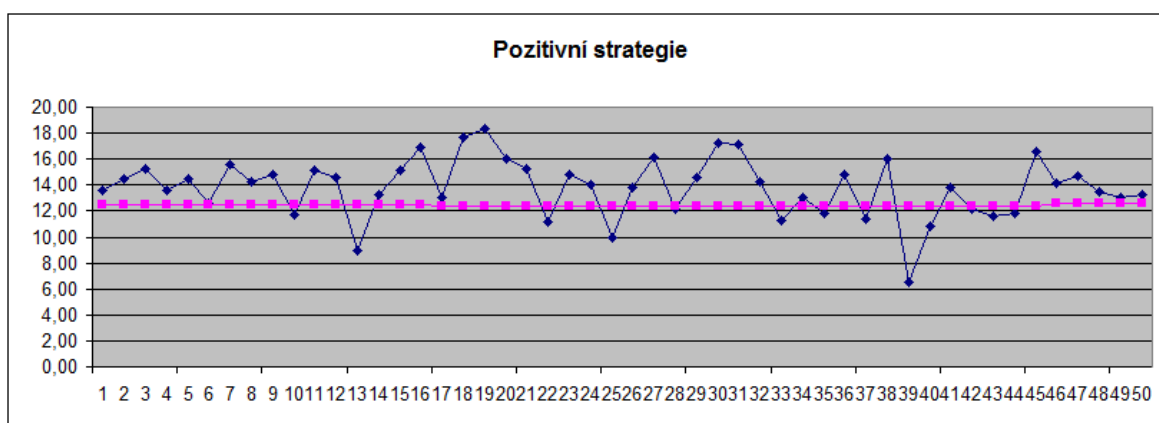
Výsledky subtestu „*Pozitivní strategie*“ jsou statisticky významně vyšší než norma.

	NEG	Norma NEG
Stř. hodnota	8,545	9,4568
Rozptyl	12,64971939	0,244565061
Pozorování	50	50
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	51	
t stat	-1,795502304	$\alpha = 0,05$
P(T<=t) (1)	0,039249773	
t krit (1)	1,675284693	
P(T<=t) (2)	0,078499545	
t krit (2)	2,007582225	

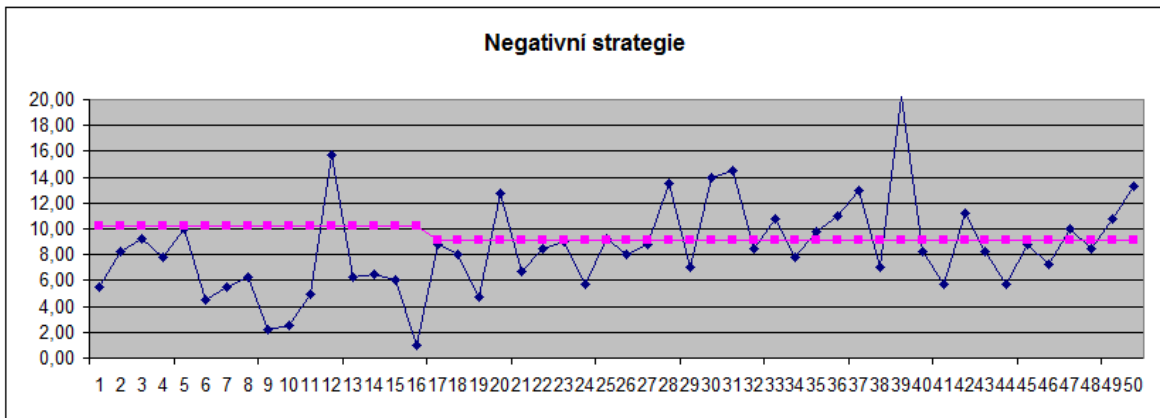
Tabulka č. 39 – Porovnání výsledků subtestu „Negativní strategie“ s normou

Výsledky subtestu „*Negativní strategie*“ jsou statisticky významně nižší než norma.

Pro ilustraci celkového rozložení „Pozitivní strategie“ a „Negativní strategie“ účastníků výzkumu jsem jejich hodnoty zobrazila v grafu ve vztahu k normě populace.

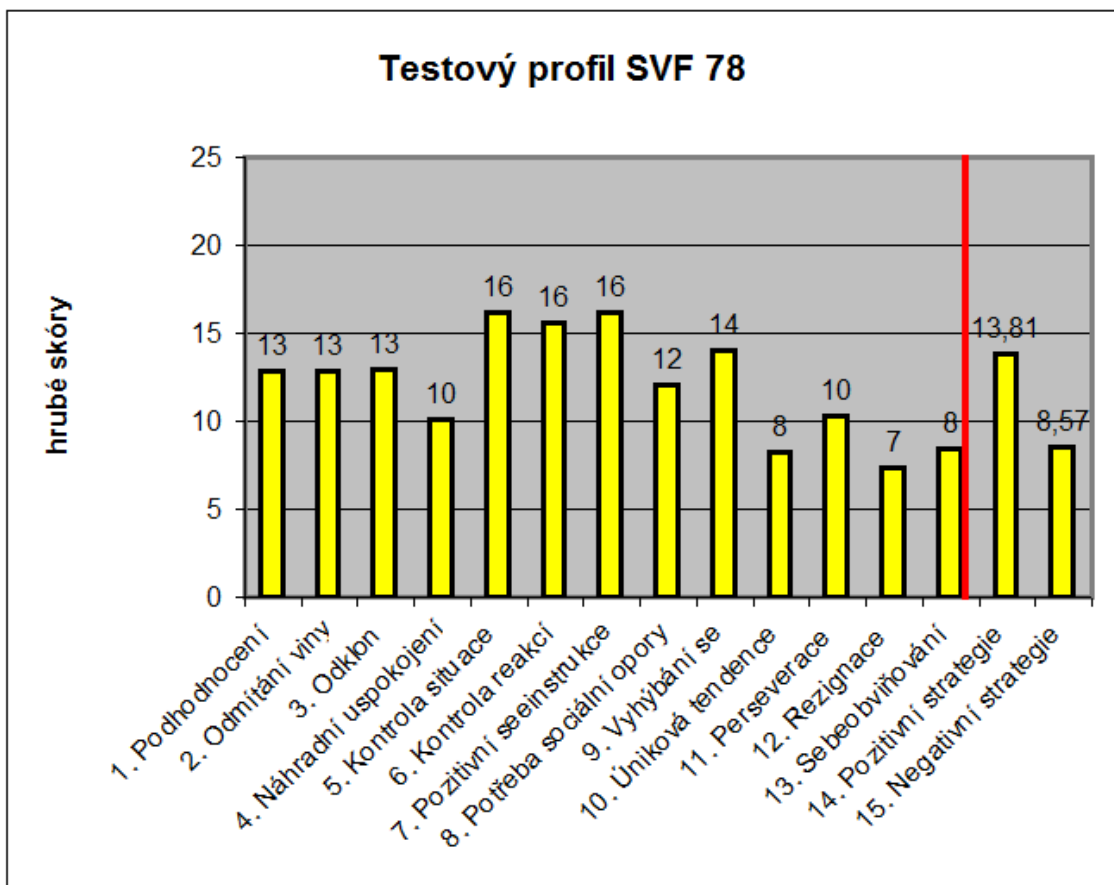


Obrázek č. 6 – Hodnoty „Pozitivní strategie“ účastníků výzkumu vzhledem k normě



Obrázek č. 7 – Hodnoty „Negativní strategie“ účastníků výzkumu vzhledem k normě

Pro vytvoření skupinového profilu SVF 78 jsem použila průměry hrubých skóre celého výzkumného souboru a použila grafické znázornění, které přehledně zobrazí vzájemnou vazbu subtestů.



Obrázek č. 8 – Testový profil SVF 78

č.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1	13	11	16	11	15	16	13	12	16	8	6	8	9
2	17	14	19	15	20	22	21	18	23	8	2	1	8
3	10	13	9	8	16	12	15	11	11	8	19	9	3
4	17	9	7	10	11	13	12	8	10	10	9	15	9
5	13	11	17	13	14	15	17	9	13	8	6	6	5
6	23	10	8	7	15	19	22	7	7	3	3	0	3
7	23	19	10	16	13	13	24	7	12	3	1	0	0
8	11	18	15	7	18	20	23	8	14	3	13	5	7
9	13	16	17	15	19	19	17	14	14	9	8	8	10
10	13	12	10	5	15	14	13	7	8	1	4	2	3
11	6	10	11	6	9	12	9	6	8	7	8	6	4
12	11	12	12	13	14	12	11	12	12	11	13	10	11
13	12	13	12	10	16	13	17	16	9	5	12	4	5
14	6	13	10	7	14	15	16	11	11	9	10	7	7
15	16	16	12	9	17	14	13	8	16	7	6	6	4
16	14	17	14	12	16	18	13	12	18	12	14	8	10
17	13	11	13	8	22	17	14	6	8	6	7	5	5
18	10	13	15	12	13	13	15	13	16	10	13	9	11
19	13	10	15	15	19	14	15	12	16	12	10	10	8
20	9	15	11	9	17	14	18	18	15	11	18	11	13
21	13	9	12	11	15	17	14	14	15	9	10	7	9
22	15	18	17	17	18	17	18	18	18	14	16	12	16
23	13	16	14	11	23	18	17	17	18	15	14	10	12
24	14	13	12	7	18	17	18	11	10	7	7	4	11
25	7	9	14	10	12	13	15	7	10	11	15	10	16
26	14	12	11	8	14	16	13	7	12	5	5	4	4
27	14	11	14	12	20	15	21	22	19	6	6	5	10
28	13	13	14	15	15	16	14	7	17	12	7	8	7
29	13	19	14	12	19	18	18	18	24	12	12	5	6
30	11	14	14	7	8	12	12	6	10	13	6	8	7
31	14	14	16	4	14	15	17	6	14	8	8	10	12
32	13	13	17	9	19	17	18	11	15	4	5	6	5
33	8	11	18	10	19	17	19	21	18	10	20	15	18
34	18	13	9	7	15	15	18	13	20	3	6	5	8
35	11	11	18	8	21	18	22	14	18	9	6	2	5
36	10	9	7	4	17	14	15	9	11	5	16	6	6
37	7	9	13	13	14	14	15	20	21	13	18	13	10
38	11	5	13	16	16	18	22	17	12	8	8	5	12
39	8	10	11	4	16	11	10	14	15	8	13	6	10
40	12	13	8	15	19	15	20	13	20	6	10	5	7
41	17	15	20	18	16	17	18	13	19	12	13	14	17
42	12	16	15	13	17	15	18	12	10	7	6	4	7
43	15	18	15	7	7	10	11	10	10	6	5	7	5
44	12	8	11	10	19	16	15	13	17	6	6	6	13
45	20	11	13	8	17	20	18	9	16	10	9	12	6
46	7	11	3	2	7	9	7	1	10	19	24	16	22
47	12	24	17	14	20	20	17	22	18	6	14	9	3
48	19	9	14	8	20	19	15	14	17	8	14	6	8
49	17	10	7	5	23	19	16	11	4	3	16	7	6
50	11	14	12	13	17	18	18	18	8	4	19	10	7

Tabulka č. 40 – Souhrn hodnot výzkumného souboru (SVF 78)

7.3 Korelace dimenzí 8SQ a SVF 78

Korelace mezi subtesty dotazníků ukazují na příčinnou vazbu mezi věcně souvisejícími oblastmi jednotlivých subtestů. Pokud tyto korelace odpovídají, je to potvrzení vypovídací hodnoty sebraných dat.

8SQ	Anxieta	Stres	Deprese	Regrese	Únava	Pocit viny	Extravert.	Arousal
Anxieta	1							
Stres	0,465371	1						
Deprese	0,552125	0,591542	1					
Regrese	0,563588	0,497678	0,595096	1				
Únava	0,414119	0,541111	0,527569	0,710117	1			
Pocit viny	0,679960	0,533138	0,581146	0,774782	0,652038	1		
Extravert.	-0,429963	-0,411672	-0,694800	-0,624351	-0,557998	-0,524029	1	
Arousal	-0,393864	-0,433332	-0,620345	-0,647177	-0,650405	-0,604452	0,565153	1

Tabulka č. 41 – Interkorelace subtestů 8SQ

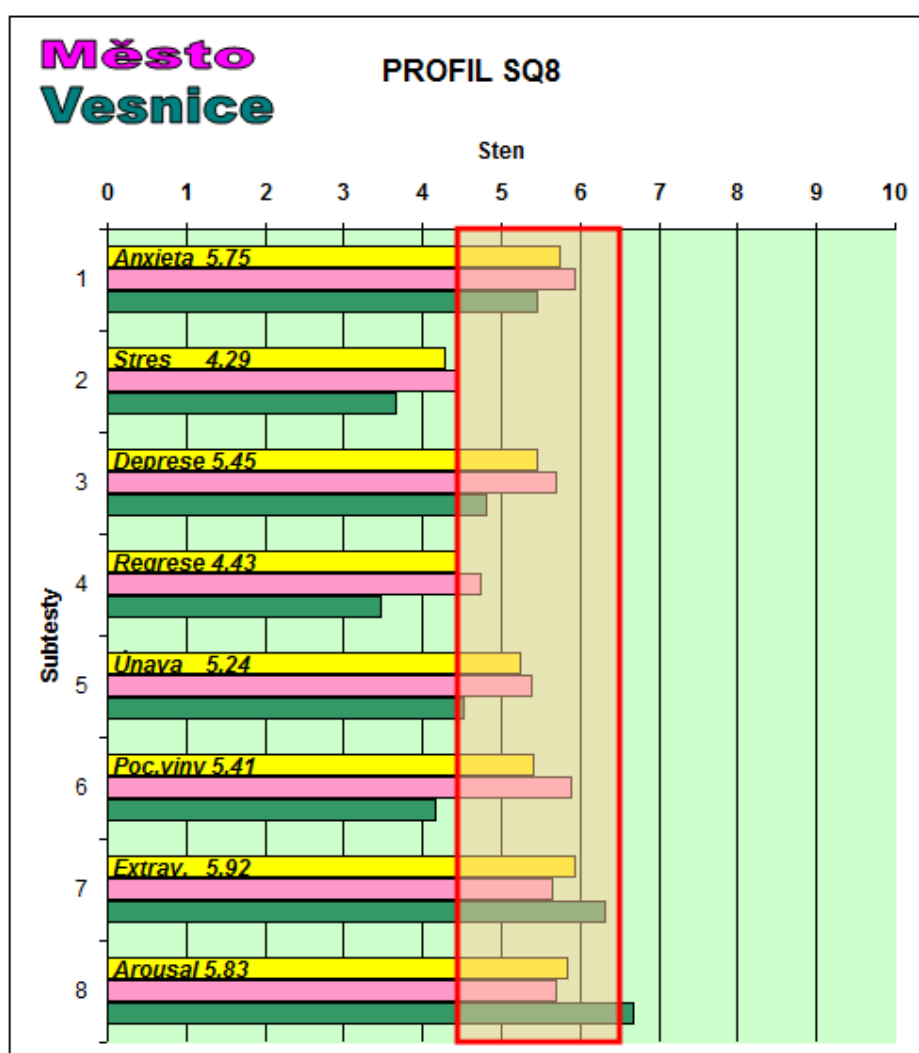
SVF 78	Podh.	Odm. viny	Odklon	Náhr. usp.	Kontr. sit.	Kontr. reakcí	Poz. sebein.	Soc. opora	Vyhýb.	Únik	Persev.	Rezig.	Sebeobv.
Podhod.	1												
Odm.viny	0,1751	1											
Odklon	0,0250	0,3257	1										
Náhr.usp.	0,1815	0,2603	0,5068	1									
Kontr.sit.	0,1943	0,0816	0,2863	0,2401	1								
Kontr.reak.	0,3948	0,1561	0,4255	0,3016	0,7105	1							
Poz.sebein.	0,3749	0,1943	0,3160	0,4017	0,5238	0,6043	1						
Soc.opora	-0,1076	0,1700	0,4160	0,4950	0,5295	0,3821	0,4035	1					
Vyhýbání	0,0588	0,2425	0,4805	0,4629	0,3483	0,3250	0,2790	0,5673	1				
Únik	-0,3314	-0,0003	0,1507	0,2045	-0,2027	-0,1913	-0,3401	0,0726	0,3371	1			
Persev.	-0,4986	-0,0136	-0,1887	-0,0922	0,0366	-0,1300	-0,2269	0,2617	0,0203	0,4682	1		
Rezig.	-0,3276	-0,0454	0,0364	0,0715	-0,2147	-0,2173	-0,3871	0,0987	0,1142	0,6799	0,6953	1	
Sebeobv.	-0,3390	-0,1963	0,1087	0,0887	-0,0814	-0,1045	-0,1482	0,1752	0,2306	0,6560	0,5327	0,6672	1

Tabulka č. 42 – Interkorelace subtestů SVF 78

Výzkumný soubor má zajímavou strukturu z hlediska bydliště účastníků. V podstatě se soubor podle tohoto kritéria dělí téměř na polovinu. Provedla jsem srovnání některých výsledků ve vazbě na kritérium bydliště.

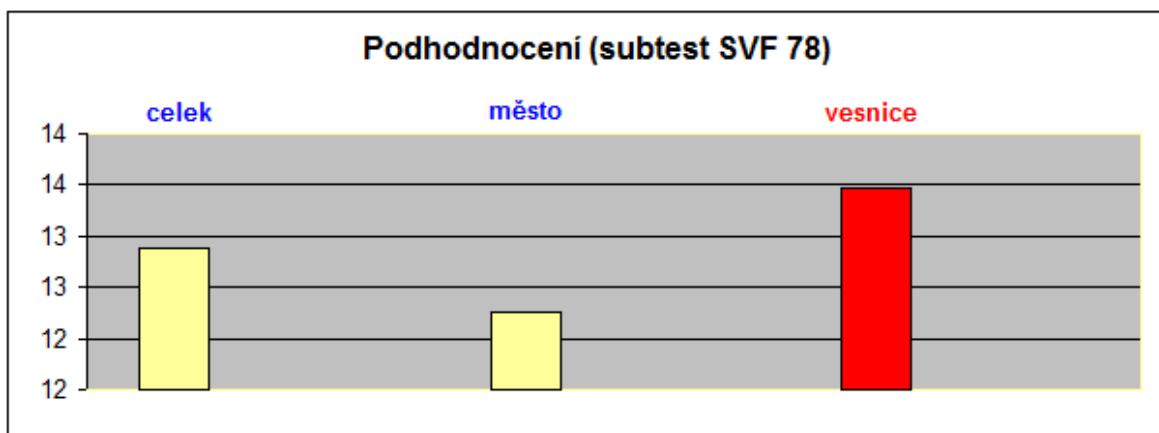
bydliště	počet účastníků výzkumu
město	24
vesnice	26

Tabulka č. 43 – Rozložení účastníků výzkumu podle bydliště

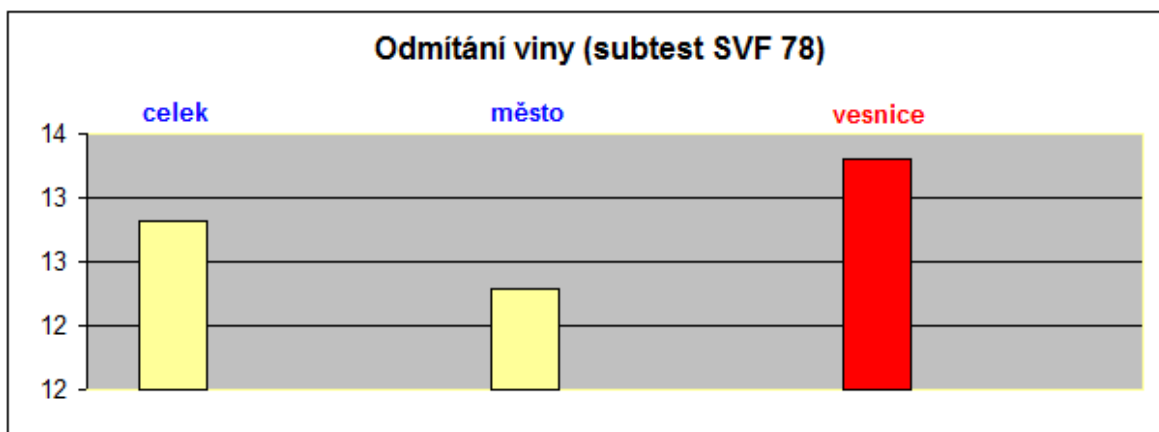


Obrázek č. 9 – Testový profil 8SQ podle kritéria *bydliště*

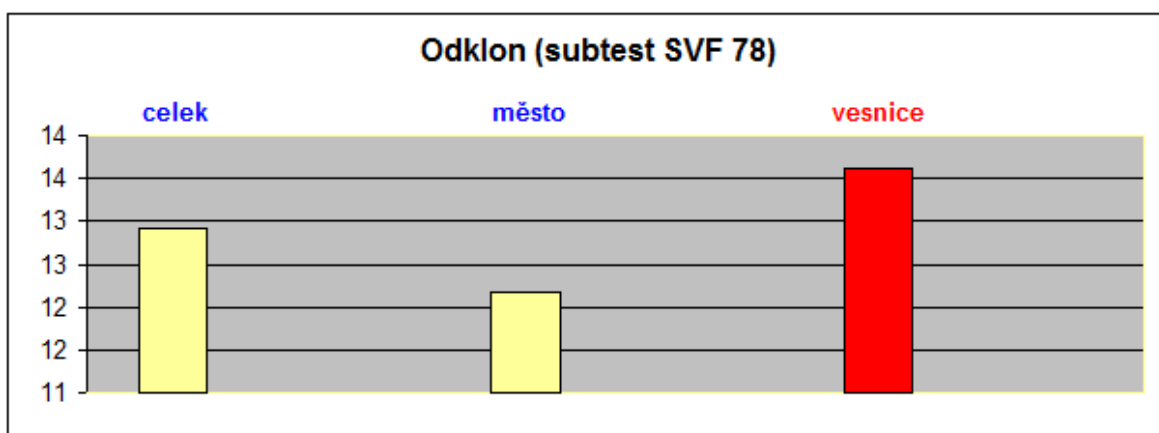
U dotazníku SVF 78 uvádím rozložení výsledků pouze u subtestů, kde jsou výrazné rozdíly při porovnání výsledků účastníků rozdělených podle kritéria bydliště.



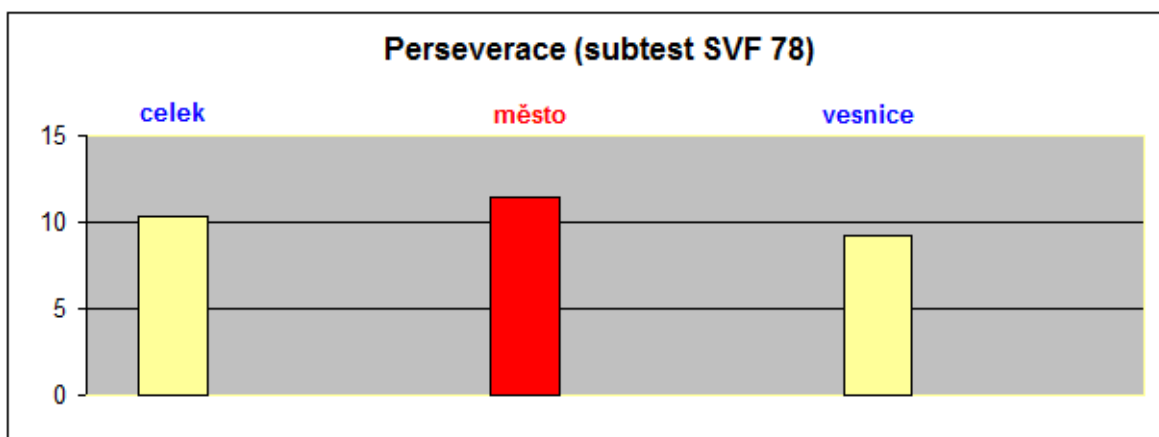
Obrázek č. 10 – Subtest SVF 78 „Podhodnocení“ podle kritéria *bydliště*



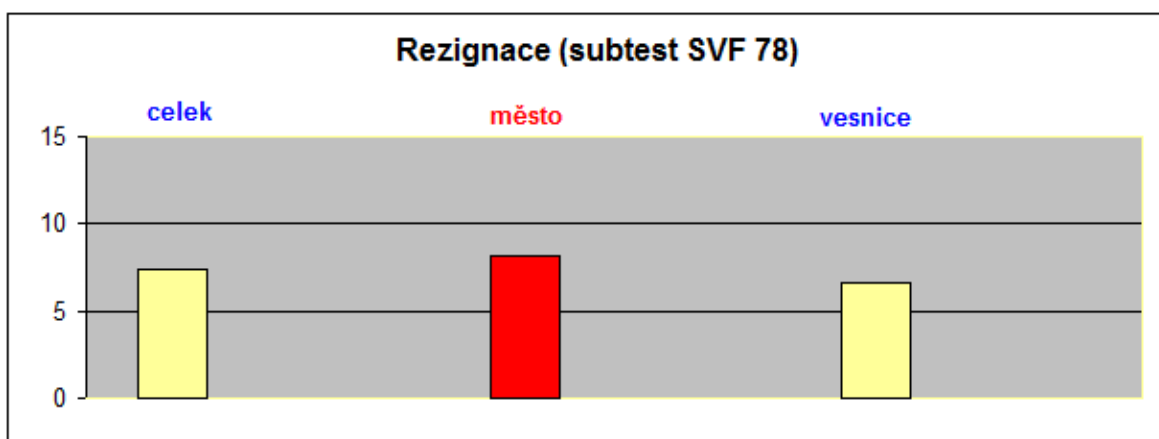
Obrázek č. 11 – Subtest SVF 78 „Odmítání viny“ podle kritéria *bydliště*



Obrázek č. 12 – Subtest SVF 78 „Odklon“ podle kritéria *bydliště*



Obrázek č. 13 – Subtest SVF 78 „Perseverace“ podle kritéria *bydliště*

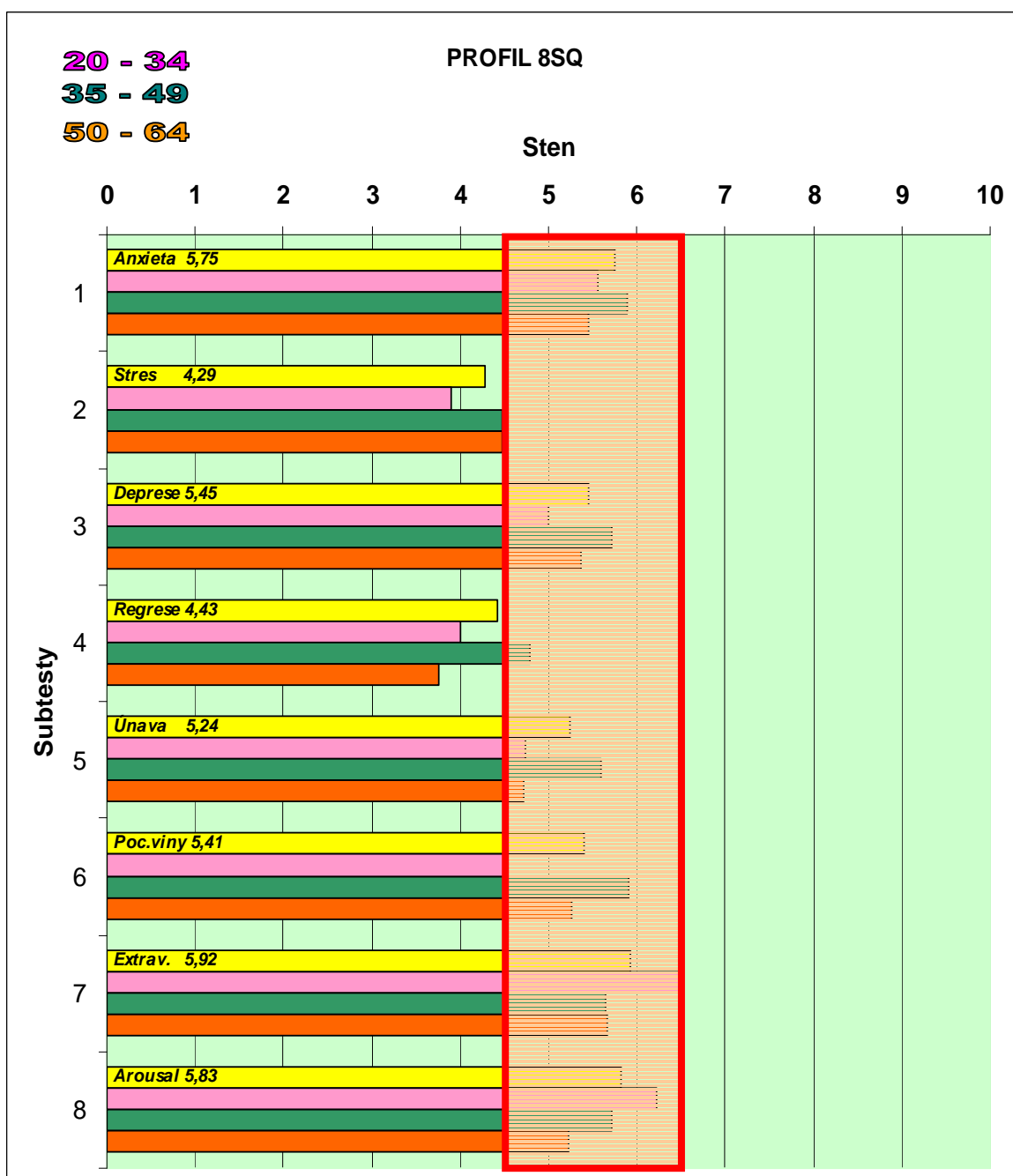


Obrázek č. 14 – Subtest SVF 78 „Rezignace“ podle kritéria *bydliště*

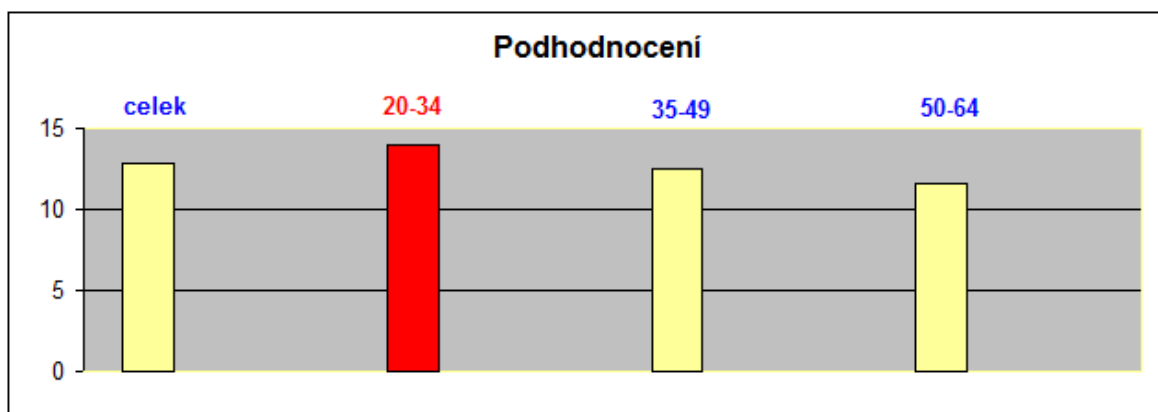
	Únik	Persev.	Rezig.	Sebe- obv.	věk	praxe	AN	ST	DE	RE	UN	PV
Únik	1											
Persev.	0,4682	1										
Rezig.	0,6799	0,6953	1									
Sebeobv.	0,6560	0,5327	0,6672	1								
věk	0,2165	0,3908	0,3062	0,2887	1							
praxe	0,2664	0,4280	0,3919	0,3538	0,8065	1						
AN	0,3816	0,3635	0,3875	0,2884	0,1078	0,1427	1					
ST	0,1944	0,3690	0,2114	0,1542	0,1388	0,1472	0,4655	1				
DE	0,4038	0,3667	0,3191	0,1862	0,2653	0,2027	0,5516	0,5919	1			
RE	0,4296	0,3774	0,4743	0,3699	0,0774	0,1778	0,5635	0,4974	0,5947	1		
UN	0,2424	0,3222	0,2739	0,1391	0,0856	0,2502	0,4137	0,5415	0,5277	0,7098	1	
PV	0,4982	0,6093	0,6021	0,4891	0,2622	0,3970	0,6803	0,5328	0,5817	0,7749	0,6521	1

Tabulka č. 44 – Interkorelace vybraných subtestů dotazníků 8SQ a SVF 78

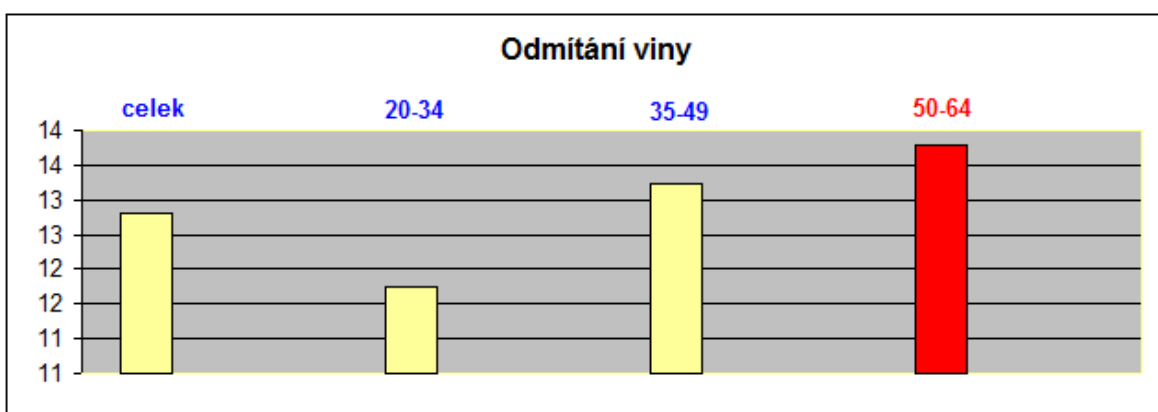
Struktura výzkumného souboru z hlediska věkových kategorií není rovnoměrná. Zejména poslední věková skupina je málo zastoupena. Výsledky porovnání výsledků subtestů podle věkových skupin slouží jen orientačně k dokreslení souhrnného výsledku. Uvádím porovnání výsledků subtestů jen v případech výraznějších rozdílů.



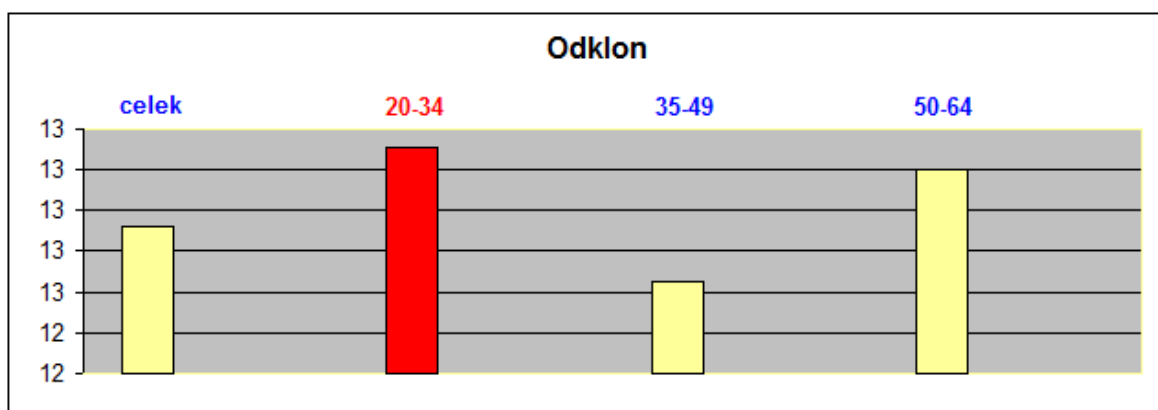
Obrázek č. 15 – Testový profil 8SQ podle kritéria *věk*



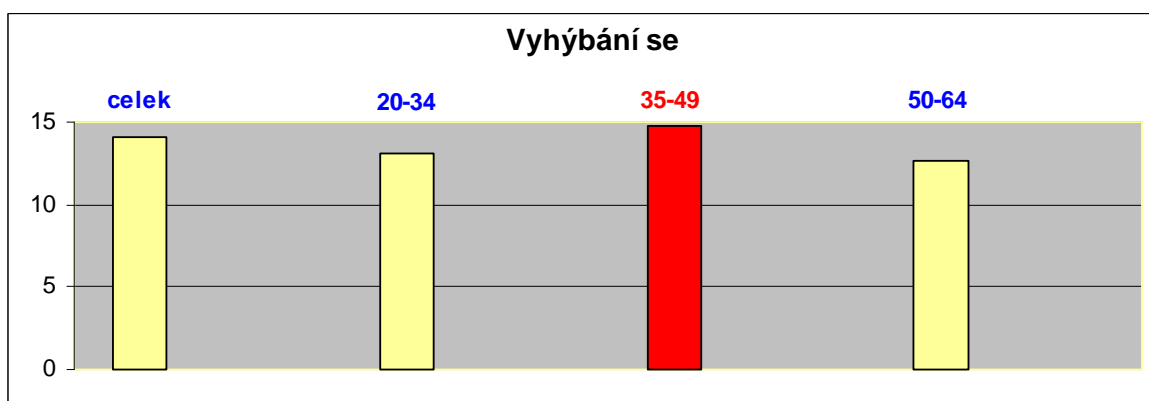
Obrázek č. 16 – Subtest SVF 78 „Podhodnocení“ podle kritéria *věk*



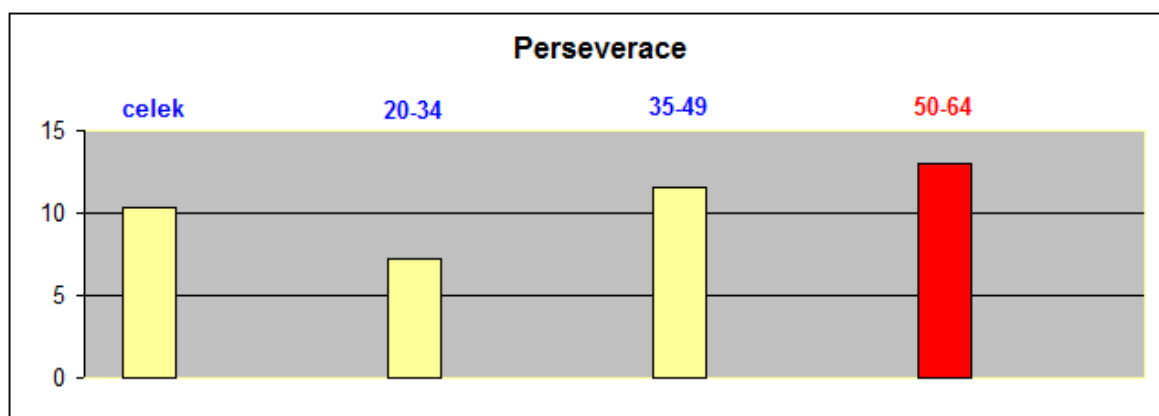
Obrázek č. 17 – Subtest SVF 78 „Odmítání viny“ podle kritéria *věk*



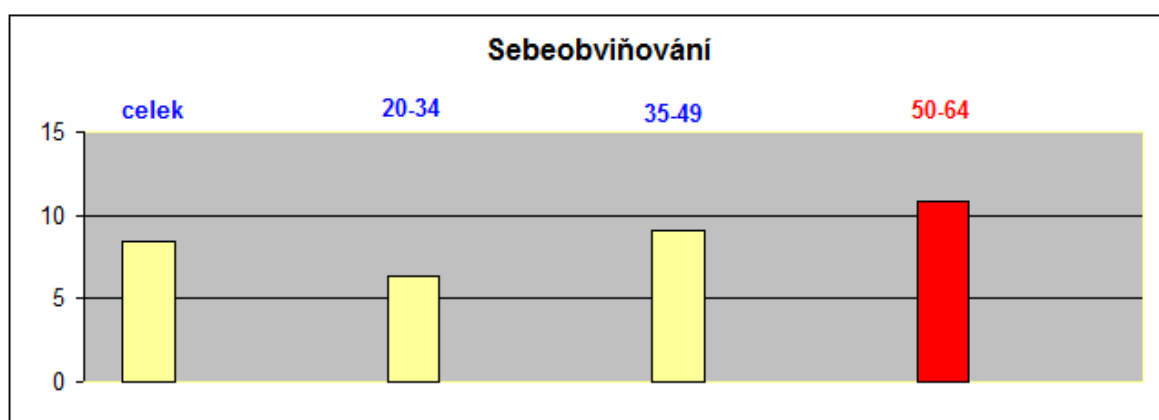
Obrázek č. 18 – Subtest SVF 78 „Odklon“ podle kritéria *věk*



Obrázek č. 19 – Subtest SVF 78 „Vyhýbání se“ podle kritéria *věk*



Obrázek č. 20 – Subtest SVF 78 „Perseverace“ podle kritéria *věk*



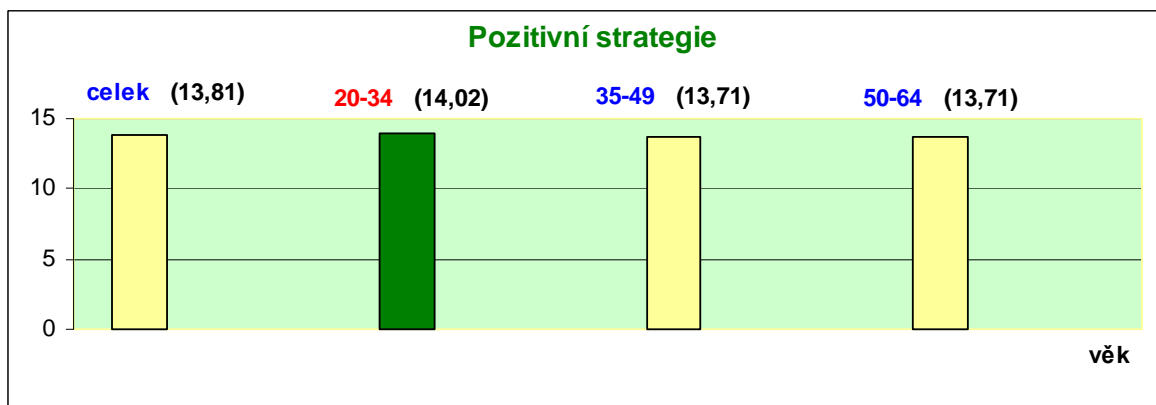
Obrázek č. 21 – Subtest SVF 78 „Sebeobviňování“ podle kritéria *věk*

7.4 Vyhodnocení platnosti hypotéz

H1: U výběrového souboru hasičů – záchranářů *existuje statisticky významná souvislost* mezi hodnotou proměnné „*věk*“ a dosaženým hrubým skórem souhrnné položky „*POZ – Pozitivní strategie*“ dotazníku SVF 78.

Věk	celek	20-34 let	35-49 let	50-64 let
POZ - Pozitivní strategie	13,81	14,02	13,71	13,71

Tabulka č. 45 – Tabulka výsledků položky *POZ* (SVF 78) podle kritéria *věk*



Obrázek č. 22 – Graf porovnání výsledků položky *POZ* (SVF 78) podle kritéria *věk*

H1	věk
věk	1
POZ - pozitivní strategie	-0,174454588

Tabulka č. 46 – Korelace položky *POZ* (SVF 78) a hodnoty proměnné *věk*

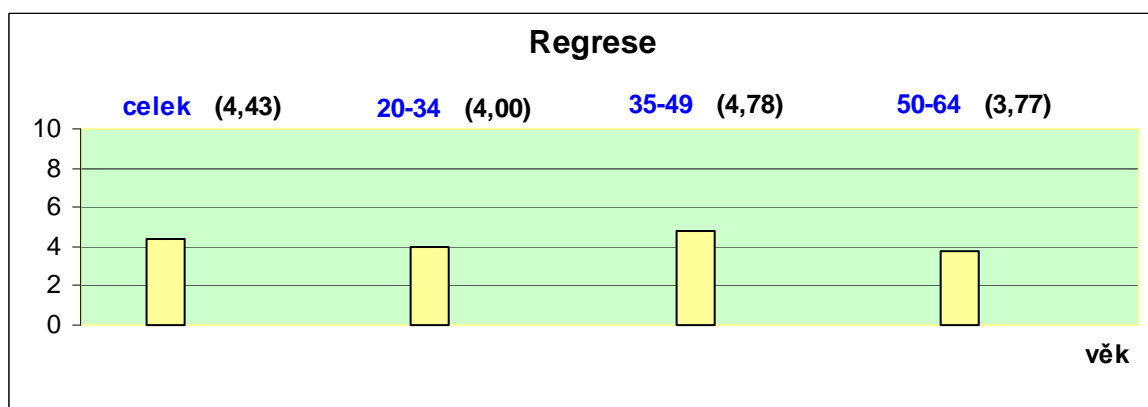
Výsledky výzkumu potvrzují, že míra užití pozitivní strategie se statisticky významně nemění v závislosti na věku.

Hypotéza H1 se zamítá.

H2: U výběrového souboru hasičů – záchranářů *existuje statisticky významná souvislost* mezi hodnotou proměnné „*věk*“ a dosaženým hrubým skórem subtestu „*Regrese*“ dotazníku 8SQ.

Věk	celek	20-34 let	35-49 let	50-64 let
Regrese	4,43	4,00	4,78	3,77

Tabulka č. 47 – Tabulka výsledků subtestu „*Regrese*“ (8SQ) podle kritéria *věk*



Obrázek č. 23 – Graf porovnání výsledků subtestu „*Regrese*“ (8SQ) podle kritéria *věk*

H2	<i>věk</i>
<i>věk</i>	1
<i>regrese</i>	0,077356154

Tabulka č. 48 – Korelace výsledků subtestu „*Regrese*“ (8SQ) a hodnoty proměnné *věk*

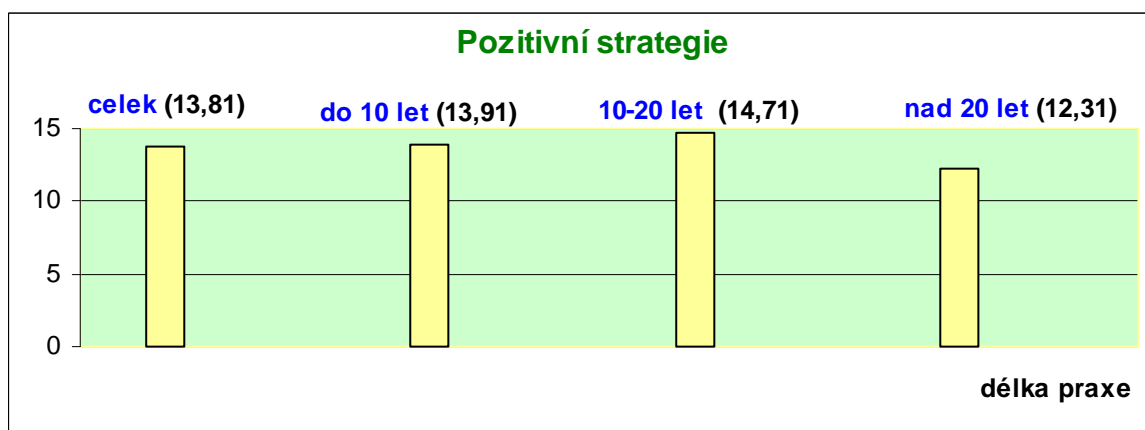
Výsledky výzkumu potvrzují, že úroveň regrese se statisticky významně nemění v závislosti na věku.

Hypotéza H2 se zamítá.

H3: U výběrového souboru hasičů – záchranářů *existuje statisticky významná souvislost* mezi hodnotou proměnné „*praxe*“ a dosaženým hrubým skórem souhrnné položky „*POZ – Pozitivní strategie*“ dotazníku SVF 78.

Praxe	celek	do 10 let	10 - 20 let	nad 20 let
POZ – Pozitivní strategie	4,43	4,00	4,78	3,77

Tabulka č. 49 – Tabulka výsledků položky *POZ* (SVF 78) podle kritéria *praxe*



Obrázek č. 24 – Graf porovnání výsledků položky *POZ* (SVF 78) podle kritéria *praxe*

H3	<i>praxe</i>
<i>praxe</i>	1
POZ - pozitivní strategie	-0,102205175

Tabulka č. 50 – Korelace položky *POZ* (SVF 78) a hodnoty proměnné *praxe*

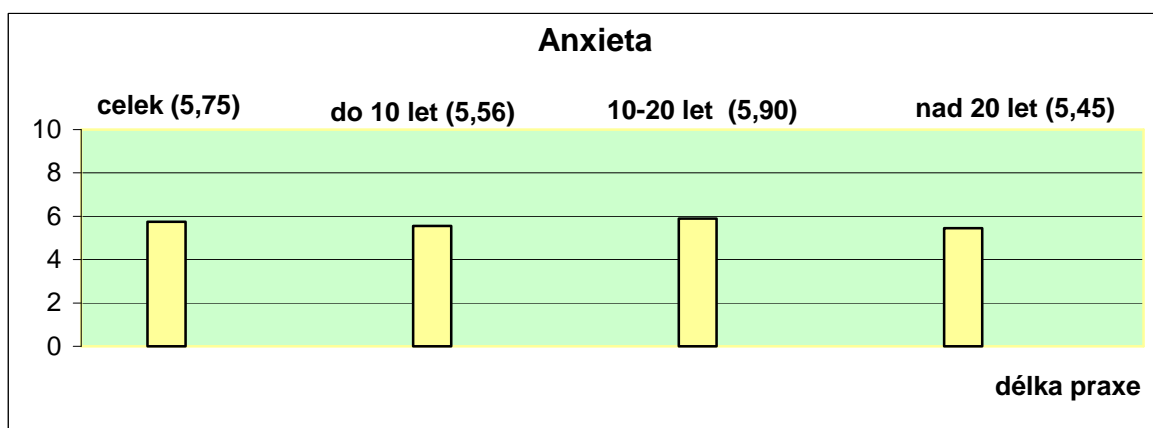
Výsledky výzkumu potvrzují, že míra užití pozitivní strategie se statisticky významně nemění v závislosti na praxi. Podle grafu můžeme vidět mírný pokles u skupiny nad 20 let praxe.

Hypotéza H3 se zamítá.

H4: U výběrového souboru hasičů – záchranářů *existuje statisticky významná souvislost* mezi hodnotou proměnné „*praxe*“ a dosaženým hrubým skórem subtestu „*Anxieta*“ dotazníku 8SQ.

Praxe	celek	do 10 let	10 - 20 let	nad 20 let
Anxieta	5,75	5,56	5,90	5,45

Tabulka č. 51 – Tabulka výsledků subtestu „*Anxieta*“ (8SQ) podle kritéria *praxe*



Obrázek č. 25 – Graf porovnání výsledků subtestu „*Anxieta*“ (8SQ) podle kritéria *praxe*

H4	<i>praxe</i>
<i>praxe</i>	1
<i>anxieta</i>	0,142696099

Tabulka č. 52 – Korelace výsledků subtestu „*Anxieta*“ (8SQ) a hodnoty proměnné *praxe*

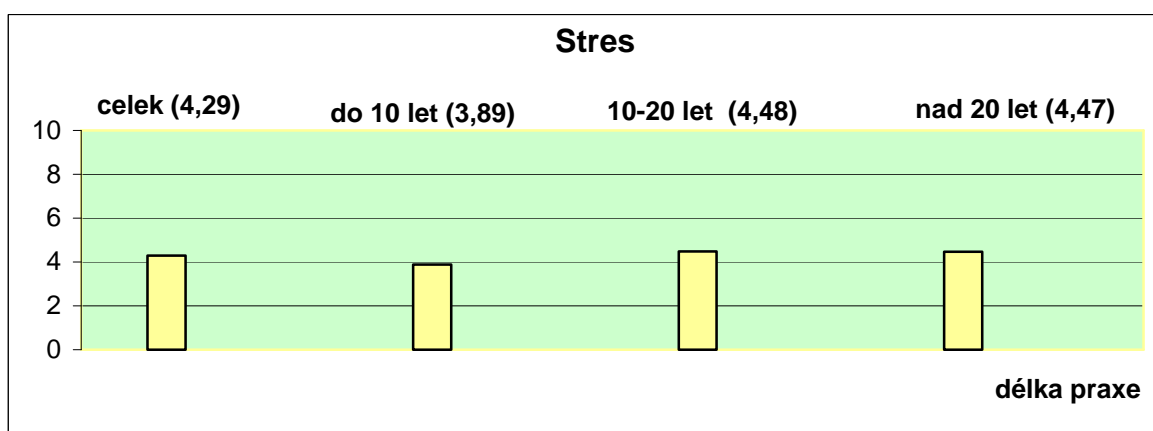
Výsledky výzkumu potvrzují, že úroveň anxiety se statisticky významně nemění v závislosti na délce praxe.

Hypotéza H4 se zamítá.

H5: U výběrového souboru hasičů – záchranářů *existuje statisticky významná souvislost* mezi hodnotou proměnné „*praxe*“ a dosaženým hrubým skórem subtestu „*Stres*“ dotazníku 8SQ.

Praxe	celek	do 10 let	10 - 20 let	nad 20 let
Stres	4,29	3,89	4,48	4,47

Tabulka č. 53 – Tabulka výsledků subtestu „*Stres*“ (8SQ) podle kritéria *praxe*



Obrázek č. 26 – Graf porovnání výsledků subtestu „*Stres*“ (8SQ) podle kritéria *praxe*

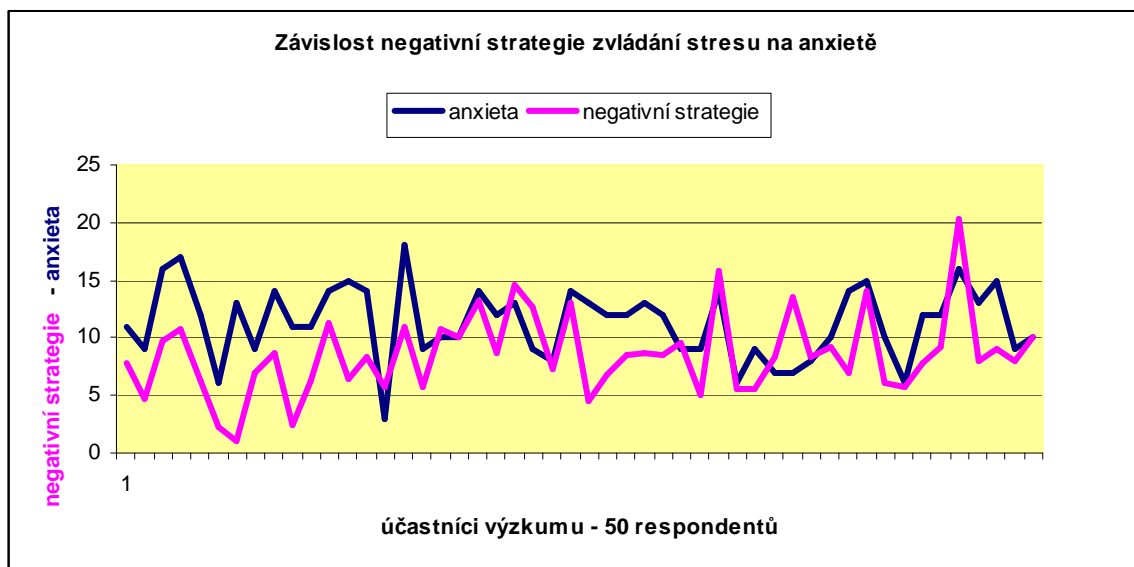
H5	<i>praxe</i>
<i>praxe</i>	1
<i>stres</i>	0,147190702

Tabulka č. 54 – Korelace výsledků subtestu „*Stres*“ (8SQ) a hodnoty proměnné *praxe*

Výsledky výzkumu potvrzují, že úroveň stresu se statisticky významně nemění v závislosti na délce praxe.

Hypotéza H5 se zamítá.

H6: U výběrového souboru hasičů – záchranářů *existuje statisticky významná souvislost* mezi dosaženým hrubým skórem subtestu „*Anxieta*“ dotazníku 8SQ a dosaženým hrubým skórem souhrnné položky „*NEG – Negativní strategie*“ dotazníku SVF 78.



Obrázek č. 27 – Graf porovnání výsledků subtestu „*Anxieta*“ a hodnot položky *NEG*

H6	<i>anxieta</i>
anxieta	1
NEG - negativní strategie	0,419697565

Tabulka č. 55 – Korelace výsledků subtestu „*Anxieta*“ a hodnot položky *NEG*

Výsledky výzkumu potvrzují, že úroveň anxiety statisticky významně souvisí s užitím negativní strategie zvládnání stresu.

Hypotéza H6 se přijímá.

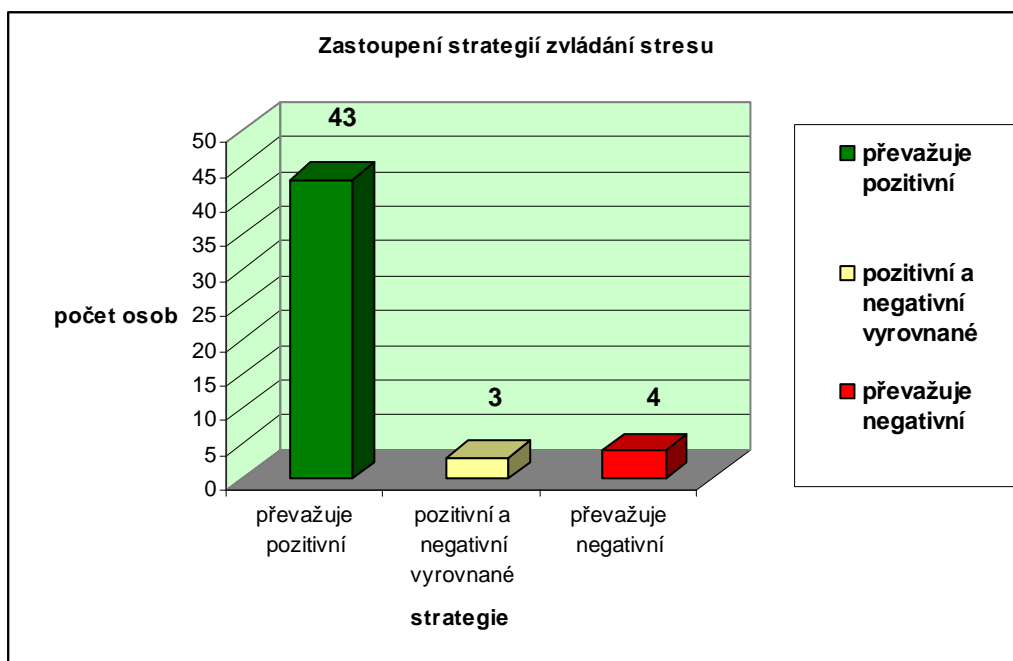
8. Diskuze k výsledkům výzkumu

Cílem mého výzkumu bylo zmapovat dopad psychické zátěže povolání hasiče – záchranáře na psychický stav jednotlivců i kolektivu – týmu záchranářů. Porovnáním zjištěných výsledků s průměrem běžné populace jsem zjistila, že výsledné hodnoty subtestů dotazníku 8SQ se souhrnně za celý výzkumný soubor nacházejí, mimo subtestu „*Stres*“ a „*Regrese*“, v rámci intervalu průměrných výsledků populace (viz. Obrázek č. 5).

Tento výsledek potvrzuje i celkové hodnocení užití pozitivní strategie zvládnání stresu, která převažuje nad negativní strategií (viz. Obrázek č. 8). Celková strategie týmu je tvořena dílčími strategiemi jeho členů – jednotlivců. Provedla jsem vyhodnocení výsledků v procentuálním zastoupení.

strategie	počet osob	% souboru
převažuje pozitivní	43	86
pozitivní a negativní vyrovnané	3	6
převažuje negativní	4	8
celkem	50	100

Tabulka č. 56 – Přehled zastoupení převažující strategie zvládnání stresu



Obrázek č. 28 – Znázornění zastoupení převažující strategie zvládnání stresu

Strategie přehodnocení a strategie devalvace (POZ 1)

Soubor vykazuje vyrovnaný hrubý skór subtestů SVF 78 „Podhodnocení“ a „Odmítání viny“. Tyto subtesty spoluvytvářejí položku POZ 1 – „*Strategie přehodnocení a strategie devalvace*“. Výsledky jsou vyšší, než udává norma populace a prokazují zvýšenou tendenci :

- přehodnocovat, mnohdy snižovat, závažnost stresoru, popř. prožívání stresu
- hodnotit vlastní reakce ve srovnání s jinými příznivěji
- nepociťovat vlastní odpovědnost za zátěž.

Dosažený výsledek je podle mých zkušeností a rozhovorů se záchranáři odrazem specifické strategie zvládnání stresu principem „hroší kůže“. Nebezpečí nelze nikdy podceňovat, ale je třeba jisté míry nadhledu, protože obava, která naroste nad rozumnou mez ještě dříve, než je analyzována, může způsobit ochromení schopnosti jednat, aniž by se následně potvrdila. Pro práci záchranáře je nezbytná vysoká úroveň sebedůvěry, která se promítá i do příznivého hodnocení vlastních schopností. A konečně odpovědnost za profesní zátěž se nemůže stát předmětem vlastní odpovědnosti – hasič nemůže pociťovat vlastní odpovědnost za vznik mimořádných událostí. Tím není dotčena odpovědnost za vlastní selhání, popřípadě odpovědnost za zátěž v soukromém životě.

Strategie odklonu (POZ 2)

Soubor vykazuje vyšší hrubý skór subtestů SVF 78 „Odklon“ a „Náhradní uspokojení“. Tyto subtesty spoluvytvářejí položku POZ 2 – „*Strategie odklonu*“. Výsledky jsou vyšší, než udává norma populace a prokazují zvýšenou tendenci :

- orientovat se na odklon od stresující události
- přiklánět se k alternativním (kladným) aktivitám
- odvracet zátěž
- navodit psychické stavy zmírňující zátěž
- aktivně vyhledávat city a emoce s pozitivním nábojem
- snažit se o sebeposílení vnějšími odměnami.

Dosažený výsledek koresponduje se schopností se odreagovat jinou činností, sportem, sběratelstvím, kutilstvím, přátelským posezením u dobrého jídla i pití, apod. Záchranáři tvoří dobrý kolektiv a často se scházejí i v soukromí ke společným aktivitám, pořádají výlety s rodinami, na kolech, pěší turistiku, nebo se jen sejdou na grilování a kus řeči. Většina z nich je činná i ve sboru dobrovolných hasičů, kde často pracují s dětmi.

Strategie kontroly (POZ 3)

Soubor vykazuje velmi vyrovnaný hrubý skór subtestů SVF 78 „Kontrola situace“, „Kontrola reakcí“ a „Pozitivní sebeinstrukce“. Tyto subtesty spoluvytvářejí položku POZ 3 – „*Strategie kontroly*“. Výsledky odpovídají normě populace a prokazují schopnost záchranáře :

- analyzovat aktuální situaci
- plánovat opatření ke zlepšení situace
- aktivně zasahovat do situace
- kontrolovat vlastní reakce při zátěži
- zachovat klid
- věřit vlastním schopnostem zvládnutí situace
- schopnost zaujmout kladný postoj k řešení situace
- schopnost nevzdat se
- schopnost jednat efektivně.

Dosažené výsledky svojí vyrovnaností potvrzují „správné lidi na správném místě“, potvrzují kompetence k výkonu práce záchranáře.

Negativní strategie (NEG)

Soubor vykazuje hrubý skór subtestů SVF 78 „Úniková tendence“ a „Rezignace“ odpovídající normě populace a hrubý skór subtestů „Perseverace“ a „Sebeobviňování“ nižší, než udává norma populace. Tyto subtesty spoluvytvářejí položku NEG – „*Negativní strategie*“. Celkově „Negativní strategie“ vykazuje nižší výsledný hrubý skór než norma populace a prokazuje tendenci :

- nedovolit negativním myšlenkám zabírat kapacitu myšlení ve značné míře a po dlouhou dobu
- nedovolit neúměrné prodloužení zátěžové situace
- nepodléhat sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání.

Zřídka se vyskytující strategie

Soubor vykazuje hrubý skór subtestu „*Potřeba sociální opory*“ odpovídající normě populace. Vzhledem ke kontextu celého profilu se přikláním k tendenci aktivního hledání konkrétní podpory při zvládnání problému. Odpovídá to i mým zkušenostem s prací záchranářů. Mají sice všeobecně tendenci stavět se do role s přehledem zvládajícího

jedince, ale jen do určité hranice. Pak jim naopak nedělá problém sdělit celému kolektivu : „Teda chlapi, dneska mě to fakt rozhodilo !“. Všichni takový pocit někdy zažili a dokážou čerpat z prostředí sociální skupiny svého týmu mnoho pozitivních pocitů k obnově sil.

Soubor vykazuje hrubý skóre subtestu „*Vyhýbání se*“ vyšší, než udává norma populace. Vzhledem ke kontextu celého profilu se přikláním k pozitivnímu zpracování zátěže, ke snaze zamezit další konfrontaci s podobnou situací. Vycházím z faktu, že dobře zvládnuté řešení, byť nepříjemné až drastické mimořádné události, neznamená zátěžovou situaci. Ta vzniká v okamžiku ne zcela perfektního zvládnutí všech úkolů a snaha zamezit jejímu opakování znamená velmi pozitivní snahu o zkvalitnění přístupu k řešení mimořádné situace.

Výše zmíněné závěry korespondují s výsledky subtestů dotazníku 8SQ. Hasiči vykazují vyšší míru extravertnosti a vysoké aktivity a naopak nižší míru stresu, regrese a únavy. Zajímavým výsledkem je zjištění, že úroveň výsledků subtestu „*Anxieta*“ je vyšší, než udává norma populace. V souvislosti s výsledky ostatních subtestů se přikláním k interpretaci v kategorii napětí, přepjatosti a zneklidnění.

Výzkum potvrzuje vysokou míru odolnosti týmu záchranářů vůči dopadu stresových situací. Výsledky dosažené souhrnně celým souborem mohou být vodítkem pro předpokládanou úroveň dosaženou uchazeči o povolání hasiče – záchranáře. Jak jsem se zmínila v úvodu této práce, funguje vnitřní proces samoregulace. Přesto je více než potřebné eliminovat nevhodné uchazeče již na vstupním bodu celého systému. Nejen z hlediska ekonomického (nevynakládat zbytečné výdaje na počáteční výcvik a vyzbrojení), ale i z hlediska ochrany funkčních týmů před rušivými vlivy nevhodných uchazečů.

9. Závěr

9.1 Závěr výzkumu

Výsledky výzkumu potvrdily předpoklad dobré psychické odolnosti osob s profesí hasiče – záchranáře. Podle zjištěných údajů tato skupinu ve srovnání s normami populace vykazuje:

- *nižší* míru stresu, regrese, únavy a perseverace
- *vyšší* míru extravertze, vysoké aktivace, ale i anxiety
- *srovnatelnou* míru deprese, pocitu viny a sebeobviňování
- *vyšší* míru užití *pozitivní strategie* zvládnání stresu
- *nižší* míru užití *negativní strategie* zvládnání stresu

Spornou zůstává průkaznost interpretace zvýšené míry anxiety.

9.2 Etické otázky výzkumu

Oba dotazníky použité v průběhu sběru dat byly administrovány jako anonymní, osoby použili jako identifikační klíč pouze náhodně zvolené přezdívky. Před zahájením sběru dat byli všichni poučeni nejen o způsobu vyplnění dotazníků, ale i o důvodu provádění výzkumu a o způsobu naložení s jeho výstupy. Všichni sdělili ústně svůj souhlas k účasti na tomto projektu. Osoba administrátora byla všem osobně známa.

Ředitel územního odboru byl seznámen se záměrem provést výzkum a dal k němu souhlas. Administrace dotazníků byla provedena v době, kdy denní zaměstnání umožňuje individuální činnost příslušníků.

9.3 Zpětná vazba zkoumaného souboru

Každý účastník byl ubezpečen, že se může seznámit s vyhodnocením svých odpovědí v dotazníku. Účastníci projeví o své výsledky velký zájem a zpravidla se následně uskutečnila debata o zjištěných hodnotách nejen u jednotlivců, ale i celého týmu. Měla jsem tak možnost s nimi konzultovat své závěry a potvrdit si oprávněnost vlastní interpretace některých výstupních dat.

Jako velmi přínosnou hodnotím pomoc při interpretaci výsledku subtestu „Anxieta“. Potvrdil se mi můj předpoklad, že se jedná o napětí a zneklidnění vlivem současné nejasné situace v oblasti samotné existence, trvání a podoby hasičského záchranného sboru jako instituce. Současná právní úprava služebního zákona zatím dává příslušníkům určitou jistotu v podobě nutných předepsaných kroků předcházejících

ukončení služebního poměru, ale v současné době se stále častěji ozývá z řad politiků hlas o nutnosti změny tohoto zákona. Ve jménu úspor se den ze dne mění představy o cílovém počtu záchranářů, hledají se právní klíčky, jak v případě nutnosti rychle „snížit“ stavy a v neposlední řadě proběhlo již několikrát razantní snížení platového ohodnocení. To vše spoluvytváří atmosféru obav a nejistoty, která je sice v současné době poplatná celé společnosti, přesto však právě v profesích s vyšší zátěží může mít i více negativních dopadů.

10. Souhrn

Cílem mé práce bylo posouzení psychické zátěže týmu hasičů – záchranářů. Porovnáním s normami populace stanovit odlišnosti od běžné populace a zamyslet se nad hodnotami odchylovajícími se od norem. Na základě osobní znalosti prostředí záchranářského týmu vnímám otázky posouzení vlivu zátěže a možností regulace dopadu působení zátěžových situací jako jakousi objednávku z praxe. Struktura organizačního řádu hasičského záchranného sboru dnes již vyžaduje na pozicích nejen velitelů stanic, ale i velitelů čet a družstev, odborníky s ukončeným vysokoškolským vzděláním. Při studiu různých oborů se tedy setkali vždy alespoň se základy vědní disciplíny psychologie. Výzkumy na téma zjišťování úrovně a zejména příčin stresu jim mohou být nápomocny při dobrém vedení týmu.

Ve své práci vycházím z teoretických poznatků o podstatě stresu, např. podle autorů Praška, Selye a Švába. V teoretické části jsem se snažila konkretizovat dopady stresových zátěžových situací právě na specifickou skupinu záchranářů. Vycházím z výzkumů, které byly uskutečněny pro oblast zátěžových povolání jako celku. Stručným uvedením příkladů probíhajících výzkumů jsem se snažila doložit provázanost tělesného, fyzického a duševního rozměru působení stresorů. Zabývám se výčtem a objasněním základních stresorů vázaných na zcela konkrétní situace, do kterých se hasiči během výkonu svého povolání dostávají. Důležitá je koexistence vždy více současně působících faktorů, kterou nelze opomenout při interpretaci výsledných zjištěných hodnot. Osobní a profesní život není možné oddělit, tak jako nelze oddělit fyzickou a psychickou stránku prožívání. To dokládá například zmíněný výzkum v rámci spolupráce Ministerstva vnitra a Státního ústavu jaderné, chemické a biologické ochrany z roku 2011 zaměřený na sledování fyzické a psychické zátěže hasičů v situacích, kdy jsou nuceni použít ochranné prostředky.

Psychický stres působí na okamžitou fyzickou kondici a ta zpětně ovlivňuje psychické pochody. Následkem toho může dojít k dočasné preferenci nevhodných životních strategií. Hasič – záchranář je při výkonu svého povolání vystaven odlišným stresovým situacím, než osoby ve většině běžných povolání. Jako nejpodstatnější uvádím : pohotovost k okamžité akci, obavy z nejasné situace u zásahu, strach ze selhání, nedostatek času a únavu. Za důležité považuji výčet významných příznaků stresu, které by měly být známy skutečně dobrým velitelům (manažerům) při jejich práci s lidskými silami. Vytváření vhodných pracovních podmínek zátěžových profesí je nezbytné pojmut v širších souvislostech, s ohledem nejen na podporu využití volného času, ale i na sociální kontext. Faktorem přispívajícím k možnému prohloubení stresové situace může být i nevhodné prostředí, zejména z pohledu ergonomických kvalit používaných prostředků i většího strojního zařízení. Jak jsem uvedla, tato oblast podléhá částečně samoregulačním komerčním vlivům a jejím konkrétním dopadům je věnována např. Švábova publikace „Základy pracovní a inženýrské psychologie hasiče“.

Zvolila jsem kvantitativní formu výzkumu. Použila jsem dotazníky 8SQ a SVF 78, které byly administrovány anonymně. Jako další proměnnou jsem zjišťovala bydliště účastníků. Zkoumaný soubor byl složen z 50 mužů, hasičů – záchranářů, jednoho územního odboru hasičského záchranného sboru. Výběr souboru byl cílený, s ohledem na záměr posoudit tým záchranářů jako celek.

Analýza výsledků dotazníkového šetření byla provedena pomocí výpočtových formulářů, které jsem pro tuto potřebu vytvořila v aplikaci Excel-MS Office. K provedení výpočtů korelací a t-testů jsem využila nástroj „Analýza dat“ , který je doplňkem výše zmíněné aplikace. Na základě zjištěných výsledných hodnot a jejich porovnání s normami populace jsem interpretovala výsledky jednotlivých subtestů v kontextu celkových výsledných hodnot.

Výzkum nepotvrdil hypotézy předpokládané při zkoumání funkčního týmu záchranářů, přijata byla pouze hypotéza o statisticky významné souvislosti mezi anxiétou a negativní strategií zvládnání stresu. Profil souboru je možné využít jako modelovou představu hodnot, kterých by měl rámcově dosahovat uchazeč o povolání hasiče – záchranáře.

Použitá literatura:

8SQ - Testový sešit. (1994). Psychodiagnostika, s.r.o. Brno, Psychodiagnostika, s.r.o. Bratislava

BeSeCu – Behaviour Security and Culture. (2012). Evropský projekt zkoumání kulturních a etnických rozdílů mezi lidským chováním v krizových situacích. Získáno z http://www.besecu.de/html/czech%20republik/description_cz.html

Drašar P. (1997). Survival, Některé psychologické a teoretické aspekty přežití. Ostrava: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství

Horáková M. (2009). Výzkum strategií zvládnání stresu a jejich vztah k dalším charakteristikám u řidičů záchranné služby. Výzkumné studie – elektronický časopis ČMPS E-psychologie č.2, roč. 3. Získáno 7.3.2012 z <http://e-psycholog.eu/pdf/horakova.pdf>

Chaloupka J. (2000). Přehled zdravotního stavu hasičů – záchranářů. Časopis 150 – Hoří, příloha 5/2000. Získáno 4.3.2012 z <http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/casopisy/150hori/2000/priloha/05-2000/chaloup.html>

Jančík J. (2011). Stress management. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Turkyň v Ústí nad Labem

Janke W., Erdmannová G. (2003). Strategie zvládnání stresu – příručka. Praha : Testcentrum

Jones G., Moorhouse A. (2010). Jak získat psychickou odolnost. Praha: Grada Publishing, a.s

Křivohlavý J. (2001). Psychologie zdraví. Praha: Portál, s.r.o.

Křivohlavý J. (2002). Psychologie nemoci. Praha: Grada Publishing, a.s.

Křivohlavý J. (2010). Sestra a stres. Praha: Grada Publishing, a.s.

Kufa T., Szotkowski P. (2011). Dotazník osmi stavů 8SQ. Získáno z <http://prezi.com/0nqnl324qp9d/8sq-dotaznik-osmi-stavu/>

Nürnberg E. (2011). Jak získat vnitřní klid a rovnováhu. Praha: Grada Publishing, a.s.

Pacovský P. (2006). Člověk a čas, Time management IV. generace. Praha: Grada Publishing, a.s.

Paulík K. (2010). Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada Publishing, a.s.

Praško J. (2007). Asertivitou proti stresu. Praha: Grada Publishing, a.s.

Selye H. (1966). Život a stres. Bratislava: Obzor

Slabotinský J. (2011). Hasiči z Vysočiny se podílejí na výzkumu. 112 – odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchranného systému a ochrany obyvatelstva, 10/2011, 12-13.

Stock Ch. (2010). Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada Publishing, a.s.

Svobodová L. (2009). Stres na pracovišti – možnosti prevence. Projekt MPSV: HP 173/08. Získáno 4.3.2012 z http://www.mpsv.cz/files/clanky/9134/zaverecna_zprava_STRES_2009_a_prilohy.pdf

Šváb S. (1998). Základy pracovní a inženýrské psychologie hasiče. Ostrava: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství

Šváb S. (2006). Psychologie práce pro nováčky, hasiče-záchranáře, ale nejen pro ně. Ostrava: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství

Tichý M. (2009). Profesní zátěž u příslušníků specifické pomáhající profese a osobnostní proměnné. IV. mezinárodní konference doktorandů odborů Psychologie a Sociální práce – FSVaZ UKF Nitra 2009. Získáno 4.3.2012 z http://www.kpsv.fsvaz.ukf.sk/PhD_konf_zbornik_2009/SUBORY/PDF/61_Tichy.pdf

Uhlig B. (2008). Time management, Staňte se pánem svého času. Praha: Grada Publishing, a.s.

Večeřová-Procházková A., Honzák R. (2008). Stres, eustres a distres. Interní medicína pro praxi – mezioborové přehledy. Získáno 4.3.2012 z <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

Příloha č. 1

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2010/2011

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Ing. KRÍŽOVÁ Jana	Josefa Tomáška 108, Rokycany - Nové Město	I09070

TÉMA ČESKY:

Zvládání stresu u příslušníků hasičského záchranného sboru

NÁZEV ANGLICKY:

Coping with stress in members of the Fire and Rescue Service

VEDOUcí PRÁCE:

Doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Spec. zaměření:

K současným ekonomickým, sociálním a psychologickým problémům v hasičských záchranných sborech, hasičská profese, kvalifikační požadavky, orientační psychol.profesiogram hasiče, stres, pojetí, determinanty, strategie zvládání stresu. Z dosavadních výzkumů, resp. zkušeností o zátěži a jejím zvládání v podmínkách práce hasičů.

Cíle práce:

- Profil souboru z hlediska dimenzí psychického stavu
- Profil souboru z pohledu dimenzí SVF 78
- Sociodemografické proměnné a jejich relace na dimenze SVF 78 a 8SQ
- Korelace dimenzí SVF 78 a 8SQ.

Metodika: 8SQ, SVF 78

Zkoumaný soubor: 50 respondentů

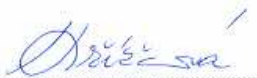
Statistika: Pearsonův korel.koefficient

Formální parametry práce: Norma Mioviský.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Výrost,J.,Slaměnk,I,eds.(2009). Sociální psychologie. Praha: Grada.
Arnold,J.,Silvester,J,et al.(2007). Psychologie práce pro manažery a personalisty. Brno: Computer Press.
Stuchlíková,I.(2002). Základy psychologie emocí. Praha: Portál.
Dědina,J.,Cejthamr,V.(2007). Management a organizační chování. Praha: Grada.
Dziaková,O.(2009). Vojenská psychologie. Praha: Triton.
Histon,J.(2009). Jak překonat stres. Praha: Svojtka.
Praško,J.(2009). Úzkostné poruchy. Praha: Portál.
Vágnerová,M.(2010). Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál.
Křivohlavý,J.(2009). Psychologie nemoci. Praha: Grada.
Hewstone,M.,Stroebe,W.(2009). Sociální psychologie. Praha: Portál.
Časopisy: Psychologie pro praxi, rezortní materiály, Elektronické zdroje.

Podpis studenta:



Datum:

14.11.2010

Podpis vedoucího práce:



Datum:

19.11.2010

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce :	<i>Zvládání stresu u příslušníků hasičského záchranného sboru</i>
Autor práce :	Ing. Jana Křížová
Vedoucí práce :	doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.
Počet stran a znaků :	stran 68 počet znaků 90385
Počet příloh :	2
Počet titulů použité literatury :	24

Abstrakt : Cílem práce je posouzení psychické zátěže týmu hasičů – záchranářů a stanovení odlišnosti od norem populace. Oboustranné hypotézy předpokládají, že *existuje* statisticky významná souvislost mezi proměnnými :

- věk a pozitivní strategie zvládání stresu, věk a regrese
- délka praxe a anxieta, délka praxe a stres
- anxieta a negativní strategie zvládání stresu

Práce vychází z teoretických poznatků o podstatě stresu, např. podle autorů Praška, Selye a Švába. Teoretická část konkretizuje dopady stresových zátěžových situací na specifickou skupinu záchranářů.

- soubor = 50 mužů, hasičů
- výběr souboru cílený, posouzení týmu záchranářů jako celku
- výzkum kvantitativní, dotazníky 8SQ a SVF 78 administrované anonymně
- další zjišťovaný údaj - bydliště
- analýza – Excel-MS Office - výpočtové fomuláře a nástroj „Analýza dat“

Výzkum nepotvrdil předpokládané hypotézy, přijata byla pouze hypotéza o statisticky významné souvislosti mezi anxieta a negativní strategií zvládání stresu. Profil souboru je možné využít jako modelovou představu hodnot, kterých by měl dosahovat uchazeč o povolání hasiče – záchranáře.

Klíčová slova : *stres, anxieta, strategie zvládání stresu*

ABSTRAKT OF THESIS

Title : *Coping with stress in members of the Fire and Rescue Service*
Author : Ing. Jana Křížová
Supervisor : doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.
Number of pages
and characters : pages **68** characters **90385**
Number of appendices : 2
Number of references : 24

Abstrakt : The aim of this thesis is to measure psychical stress in a fire and rescue service team and to determine differences from population norms. Bilateral hypotheses presume **existence** of a statistically significant relationship between the following variables :

- age and positive strategy of coping with stress, age and regression
- length of work experience and anxiety, length of work experience and stress
- anxiety and negative strategy of coping with stress

The thesis draws from theoretical findings on the nature of stress, e.g. according to authors like Praško, Selye and Šváb. The theoretical part concretizes impacts of stressing situations on members of a specific rescue team.

- population : 50 men, firemen
- goal-directed choice of the population, measuring the rescue team as a whole
- quantitative research, questionnaires 8SQ and SVF 78, administered anonymously
- additional identified information – place of residence
- analysis – Excel MS Office – calculation forms and a tool „Data analysis“

The research did not confirm the presumed values, only the hypothesis on statistically significant relationship between anxiety and negative strategy of coping with stress was accepted. The population profile may be used as a model structure of values which should be possessed by a person applying for the position of a fireman or a member of a rescue team.

Key words : *stress, anxiety, strategy of coping with stress*