

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Psychická zátěž v práci příslušníků HZS**

Autor: Kubíska Radek

Vedoucí práce: PhDr. Olga Vaněčková

Studijní program: Sociální pedagogika se specializací na výchovně vzdělávací praxi

Datum: 31. 3. 2015

## Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

České Budějovice 31. 3. 2015

.....

podpis studenta

## Anotace

### Psychická zátěž v práci příslušníků HZS

Práce se zabývá psychickou zátěží, která působí na hasiče nejen při zvládnání mimořádných událostí, ale i při činnostech, které s výkonem této profese souvisí. Obecně shrne problematiku stresu a jeho působení na lidský organismus. Porovná nejen subjektivní vnímání vybraných stresujících událostí mezi hasiči, kteří pracují na různých typech hasičských stanic, ale i způsoby, jak se hasiči s těmito událostmi vyrovnávají.

## Abstract

The thesis deals with the psychical stress which the firemen are exposed to not only while coping with exceptional events but also during activities connected with practising of this profession. It is going to summarize the issues of stress and its impact on human organism. It is going not only to compare the individual perception of chosen stressful incidents among the firemen working at different types of Fire brigade stations, but also the ways of coping with these incidents by the firemen. It is also going to describe some forms of stress impacts prevention, which have been offered and realized from the side of the organization.

## Poděkování

Za cenné rady, náměty a inspiraci  
bych chtěl poděkovat  
PhDr. Olze Vaněčkové ,  
své rodině pak za podporu a trpělivost.

## OBSAH:

ÚVOD .....	9
<b>1 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ .....</b>	<b>11</b>
1.1 Stres .....	11
1.1.1 Druhy stresu .....	11
1.1.2 Stresové situace.....	12
1.1.3 Reakce na stres .....	13
1.1.3.1 Vnitřní reakce na stres .....	13
1.1.3.2 Vnější reakce – projevy stresu .....	14
1.1.3.3 Fáze reakcí na stres .....	15
1.1.4 Zvládání stresu .....	15
1.1.4.1 Vhodné strategie zvládání stresu .....	16
1.1.4.2 Nevhodné strategie zvládání stresu .....	17
1.2 Trauma.....	18
1.2.1 Posttraumatická stresová porucha .....	18
1.3 Frustrace.....	19
1.3.1 Reakce na frustraci .....	19
1.3.2 Frustrační tolerance.....	20
1.4 Konflikt .....	20
1.5 Deprivace .....	21
1.6 Syndrom vyhoření .....	21
<b>2 PRÁCE PŘÍSLUŠNÍKA HZS.....</b>	<b>23</b>
2.1 Zátěž hasiče.....	24
2.1.1 Zátěž v organizačním řízení .....	24
2.1.2 Zátěž v operačním řízení .....	25
<b>3 PREVENCE STRESU .....</b>	<b>26</b>
3.1 Prevence negativních dopadů stresu v rámci HZS.....	27
3.1.1 Psychologická služba.....	27
3.1.2 Časové plánování.....	28
3.1.3 Tělesná příprava.....	29
3.1.4 Odborná příprava .....	30
<b>4 ZÁKLADNÍ CÍL PRÁCE .....</b>	<b>30</b>

<b>5</b>	<b>VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....</b>	<b>30</b>
5.1	Výzkumné otázky .....	31
<b>6</b>	<b>VÝZKUMNÉ METODY.....</b>	<b>31</b>
6.1	Struktura dotazníku .....	31
6.2	Obsah dotazníku .....	32
6.3	Výzkumný soubor .....	34
6.4	Vyhodnocení dotazníku .....	35
6.5	Shrnutí výsledků šetření .....	45



## Úvod

Dnešní doba, kterou jsme si zvykli často označovat přívlastkem „moderní“, přinesla a přináší do našeho života celou řadu jevů, které nám jej usnadňují a zlepšují jeho kvalitu. Jedná se například o pokroky v oblasti lékařství, elektroniky, techniky, vzdělávání a mnoha dalších oborů. Přes nesporný pokrok v téměř všech oblastech lidské činnosti na straně jedné si však tato doba vybírá daň v podobě zvýšených nároků na jednotlivce na straně druhé. Tyto nároky mohou být někdy fyzického, ale dnes stále častěji hlavně psychického charakteru. Současný život „moderního člověka“ je charakteristický chvatem, shonem, ztrátou dřívějších jistot, obavami o dostatečné materiální zabezpečení jednotlivce i rodiny, s tím úzce související obavou ze ztráty zaměstnání, udržení přijatelného společenského a sociálního postavení apod. Tyto negativní jevy zatěžují a vyvíjejí značný psychický tlak na dnes již téměř každého člověka a mohou ve svém důsledku výrazně nepříznivě ovlivnit jak kvalitu života, tak i zdravotní stav jednotlivce.

Myslím si proto, že obecně porozumět mechanismům psychické zátěže, jejím jednotlivým typům, faktorům, které tuto zátěž spouštějí a ovlivňují, jakož i problematice jejího zvládnutí a prevence může prospět každému člověku, neboť toto porozumění dává jedinci šanci ovlivnit v kladném slova smyslu svůj život. Pod psychickým tlakem, se čas od času ocitá každý člověk. Někteří lidé však pracují i v profesích, ve kterých se každodenně setkávají nejen se značnou psychickou, ale i fyzickou zátěží, popřípadě s kombinací obou. K takovým profesím patří bezesporu práce záchranářů, policistů a v neposlední řadě také hasičů. Lidé pracující v těchto oborech prožívají stejné starosti a trápení jako většina ostatních. Ve svém zaměstnání se pak ale běžně setkávají s neočekávanými a traumatizujícími událostmi, jako jsou například těžká zranění, úmrtí osob, nehody, požáry, živelní pohromy. Jsou tak vystaveni mnohem většímu množství zátěže než je obvyklé u „běžné“ populace. To sebou přináší mnohá negativa. Psychická zátěž prožitá v „civilním“ životě se může nepříznivě projevit ve výkonu profese a naopak zátěž prožitá v zaměstnání se nepříznivě projeví v osobním a rodinném životě, ve vztazích s okolím apod. Může být velmi obtížné dostat se z tohoto začarovaného kruhu ven. Téma mé bakalářské práce, kterou jsem nazval „Psychická zátěž v práci příslušníků HZS“, je mi velmi blízké, neboť u Hasičského záchranného sboru Kraje Vysočina sloužím již déle než dvanáct let. Vybral jsem si ho jednak z důvodu své profese, ale také proto, že mě problematika psychické zátěže a jejího působení na chování a zdraví člověka zaujala během mého studia. Při mém působení u Hasičského záchranného sboru, který tvoří jednu z hlavních složek Integrovaného záchranného systému, jsem byl svědkem celé řady událostí,

které svým charakterem velice výrazně vybočovaly z toho, co většinou zažíváme v „běžném“ životě. Pokud někdo prožije situaci, při které dojde například k úmrtí, těžkému zranění, či k ohrožení života a zdraví nejen osob, ale i zvířat, a to buď jako přímý účastník, či jen jako svědek, vždy ho tento prožitek nějak poznamená. Někdy je potřeba delšího času k tomu, aby se s ním byl schopen vyrovnat. Pro příslušníky záchranných sborů bývá však tento časový úsek výrazně kratší než u ostatní populace, není výjimkou, že trvá pouze v řádech minut, a to například v případech přejezdu od jedné mimořádné události ke druhé. To, co zažije „normální“ člověk několikrát za život, zažívají záchranáři a hasiči, kterým se bych se chtěl v této práci věnovat především, v mnohem větší míře. To klade velké nároky na jejich psychiku. I proto se při přijímacím procesu nových uchazečů o práci hasiče klade velký důraz nejen na fyzickou zdatnost, ale i psychickou odolnost.

Bakalářská práce je dělena na dvě části, a to část teoretickou a praktickou. V teoretické části práce popíše a vymezí základní pojmy, jako jsou zátěž, stres, frustrace, konflikt, trauma a deprivace a vyjmenuje a rozdělí základní druhy stresorů. Dále se bude věnovat specifikům profese výjezdového hasiče a pokusí se zmapovat preventivní opatření v rámci HZS, která si kladou za cíl snížit či omezit psychickou zátěž příslušníků. V praktické části se tato práce bude snažit formou dotazníkového šetření odpovědět na to, jak svoji zátěž vnímají a prožívají výjezdoví příslušníci HZS na detašovaném pracovišti a porovná výsledky se skupinou příslušníků z centrální stanice v okresním městě.

## Teoretická část

### 1 Psychická zátěž

Psychika člověka se musí během života vyrovnávat s nejrůznějšími podněty. Tyto podněty bývají podmínkou zdárného vývoje jedince jen tehdy, pokud působí v přiměřené míře a kvalitě. Pokud tomu tak není, hrozí, že tyto nepřiměřené podněty budou mít na psychiku jedince negativní vliv. Tyto nepřiměřené podněty označujeme termínem psychická zátěž. Tento pojem je však velmi široký, někteří autoři jej považují za české synonymum anglického výrazu „stress“, jiní (Vágnerová) tímto výrazem označují soubor vnějších i vnitřních vlivů na psychiku člověka, kdy je „stres“ je pouze jedním z několika základních druhů zátěží. Dalšími druhy zátěže jsou pak frustrace, konflikt a deprivace.

#### 1.1 Stres

Existuje mnoho definic pojmu stres, samotné slovo pochází z anglického výrazu pro napětí či zátěž. Je odvozeno z latinského slovesa „stringere“, které znamená „stlačovat, utahovat“. Výraz poprvé použil H. Selye v roce 1936 k označení situace živého organismu, v níž je vystaven „tlaku“ okolností. *Selye měl na mysli především zátěže takového druhu, jako jsou vedro, vážná zranění, těžké otravy apod. L. Levi (1974) pak pojetí stresu rozšířil o psychosociální sféru stresujících situací.* (Nakonečný, 1996, str. 133). Můžeme tedy také říci, že stres je soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější změny (stresory), které narušují normální chod funkcí organismu, nebo které dokonce ohrožují jeho existenci. Tyto stresory mohou být jak povahy fyziologické, tak psychologické a v dnešní době stále více také společenské a sociální. Zde je nutné dodat, že stres vnímá každý člověk zcela individuálně, to, co někomu nečiní nejmenší potíže, může pro jiného znamenat neřešitelný problém.

##### 1.1.1 Druhy stresu

Výraz stres je dnes vnímán převážně v negativních souvislostech. Je to cosi škodlivého, nepříjemného a tudíž nežádoucího. Tento druh negativního stresu nazýváme distres. Vzniká při dlouhodobém přetížení a jeho důsledkem je, kromě jiného, zhoršení funkce organismu. Naproti tomu však existuje i stres pozitivní, který může být způsoben například očekáváním něčeho

příjemného. Vede ke zvýšení výkonosti, k zvyšování pocitu jistoty. Takovýto druh stresu se jmenuje eustres. Oba tyto druhy stresu však působí fyziologicky podobně. *Stres nelze celkově považovat pouze za škodlivou záležitost. Nižší míra stresu může zvyšovat odolnost jedince vůči zátěži. Za škodlivou se považuje vysoká míra stresu a chronicky se opakující stres, který vede k poškození organismu. Vždy se je třeba snažit o rozumné ovládnutí stresové zátěže a řízení stresu.* (Švingalová, 2006, str. 15).

Z hlediska intenzity je stres ještě rozlišován na tzv. hypostres- tj. běžný, neintenzivní stres, který však může být nebezpečný při dlouhodobém působení. Naopak hyperstres je druh stresu, který je vysoce intenzivní. Anticipační stres je takový druh stresu, při kterém není aktuálně přítomen stresor a stres se projevuje již při pouhé představě reálného stresoru.

### 1.1.2 Stresové situace

Stresových situací zažívá každý jedinec ve svém životě celou řadu. Negativní jevy, které na nás působí a vyvolávají stres, nazýváme „stresory“. Na opačném pólu stojí tzv. „salutory“, tedy pozitivní životní faktory, které naopak napomáhají zvládnutí psychické zátěže. Dá se říci, že každá změna, nebo nečekaná událost v životě člověka, může zapůsobit jako stresor. Záleží na odolnosti každého jednotlivce, jak se s takovouto situací ze svého hlediska dokáže vypořádat.

*Mnoho stresorů souvisí se soukromým a intimním životem člověka, ale mnoho s jeho veřejnou činností, zejména s prací (práce, s níž člověk není spokojen, je silně stresujícím činitelem), u dětí může být zdrojem stresů škola. Velmi stresujícím činitelem je zejména u mladých lidí nezaměstnanost. Stresující může být zvyšování osobní odpovědnosti či převzetí odpovědnosti vůbec, konflikty s nadřízenými i podřízenými a další. Bereme-li stres jako nadměrně silný podnět, mohou být stresem i radostné události.* (Nakonečný, 1996, str. 136)

Jak je vidět, jednotlivé stresové situace mohou být vnímány z různých hledisek, například takto:  
vnější - jsou zapříčiněny především působením fyzikálních a chemických stresorů (hluk, teplo, chlad apod.);

časové - nastávají tehdy, jestliže má člověk zvládnout mnoho úkolů v krátkém časovém termínu;  
ze zodpovědnosti - životního standardu, nezaměstnanost a v některých částech světa válka či její hrozba;

z vnitřního nesouhlasu - jestliže má člověk plnit příkazy, které vnímá jako subjektivně nesmyslné;  
pracovní a profesní - jde o specifický druh stresu vázaného na specifické pracovní a profesní situace. (Švingalová, 2006, str. 13)

Dvojice autorů Holmes a Rahe zpracovala v r. 1967 tzv. „Hodnotící škálu sociálního

znovupřízpůsobení“, což je vlastně tabulka (příloha 1), v níž jsou jednotlivě popsány a bodově ohodnoceny „převratné životní události“. Nejvyšší bodové ohodnocení má smrt partnera (100 bodů), následuje rozvod (73), rozchod manželů (65) atd., v tabulce jsou uvedeny například i změna pracovních povinností (20), Vánoce (12), nebo dovolená (13 bodů). Pokud jedinec dosáhne skóre 300 bodů v časovém úseku jednoho roku, je pravděpodobné, že je silně ohrožen stresem se všemi negativními důsledky z toho vyplývajícími. Tato pravděpodobnost se odvíjí od osoby konkrétního jedince, někdo se například na Vánoce těší, pro jiného představují duševní muka. Kritici této stupnici také vyčítají přílišnou obecnost, v dnešní době bychom jistě našli daleko více potenciálních stresových situací nežli je oněch 43 vybraných.

### 1.1.3 Reakce na stres

Již na základní škole se děti učí, že každá akce vyvolává určitou reakci. V přeneseném významu to platí i o lidské psychice. Člověk se ocitá „ve stresu“ protože na něj zapůsobil podnět - stresor, který byl nezvyklý, neočekávaný, ohrožující nebo příliš intenzivní. Organismus se pomocí stresové reakce snaží zmobilizovat energetické rezervy, které mu mají pomoci odvrátit nebezpečí. Tyto energetické rezervy jsou primárně určeny na pohybovou reakci, tedy útěk nebo útok. Ještě v relativně nedávných dobách byly tyto dvě možnosti často posledními dělicími prvky, které stály mezi zachováním života jednotlivce, nebo jeho zánikem.

Dnešní člověk se však běžně neocitá v bezprostředním, akutním ohrožení své existence, spíše na něj daleko častěji působí stresory sociální a společenské povahy a proto mnohé mechanismy stresové reakce velmi často nenajdou uplatnění a zůstávají nevyužity. Tato „nahromaděná energie“, však ve svém důsledku škodí organismu v podobě nejrůznějších obtíží, a to jak psychického ale i fyziologického charakteru. Tělesné potíže, které mají svůj původ v lidské psychice, respektive v nepříznivých okolnostech, jenž na psychiku člověka působí, nazýváme souhrnným výrazem psychosomatické choroby.

#### 1.1.3.1 Vnitřní reakce na stres

Stresová reakce je v podstatě systémová odpověď organismu na vnější či vnitřní stresor. Ten v první fázi začne do krevního oběhu vyplavovat specifické látky – hormony, které mají schopnost ovlivnit činnost jednotlivých orgánů. Jedním z hlavních stresových hormonů je adrenalin, který se vytváří v kůře nadledvinek. Jeho účinky se projevují zejména ve zvýšení tepové frekvence a tím pádem ve zrychleném transportu krve v krevním řečišti. Do svalů proudí více okysličené krve, svaly tak mohou lépe a účinněji reagovat. Dochází k působení na průdušky, krev se tak může účinněji okysličovat. Zvyšuje se potivost, aby bylo lépe zabezpečeno chlazení těla při předpokládaném

fyzickém výkonu, a rozšiřují se zornice. Citlivost na bolest je snížena. Zároveň však v těch částech těla, které nejsou ve chvíli, kdy je organismus připraven k akci, životně důležité, například v zažívacím traktu, nebo podkoží, dochází k odkrvení. Slinivka břišní - pankreas, vylučuje hormon, který společně s dalšími způsobuje zvýšení hladiny cukru v krvi. Podobně jako adrenalin působí i noradrenalin. Existuje však celá řada dalších hormonů, jako například androgeny, estrogeny, progestiny, mineralokortikoidy, glukokortikoidy. Za řídicí centrum a spouštěč stresové reakce je považován hypotalamus. Ten produkuje například i endorfiny a enkefaliny, které mají schopnost snižovat práh bolesti.

*Z nejnovějších poznatků vyplývá, že základ mozku, hypotalamus, obsahuje široké spektrum hormonů, které dávají pokyny hypofýze. Hypofýza naopak uvolňuje hormony, které řídí činnost dalších žláz v organismu. (Vinay, 2007, str. 33)*

V duševní oblasti pocítuje stresovaný jedinec některé psychické projevy – strach, úzkost, hněv, vztek či agresi.

#### *1.1.3.2 Vnější reakce – projevy stresu*

Na některé jedince bývá působení stresu velmi silné, pod jeho tlakem se z nich stávají úplně jiní lidé. Z veselého a pozitivního člověka se rázem může stát podrážděný a konfliktní mrzout a jeho okolí si jen těžko tuto změnu vysvětluje. Stres se může projevovat mnoha variabilními způsoby v různých oblastech našeho života. V duševní a citové oblasti je typické, že se jedinec neustále nachází v jakémisi emočním „napětí“, ze kterého se není schopen uvolnit, z toho vyplývá jeho podrážděnost, úzkost, strach. Mezi další duševní projevy lze zařadit zhoršené a méně plynulé myšlení, negativní anticipaci, netrpělivost, pokles koncentrace pozornosti, zhoršené kognitivní funkce, snížení sebedůvěry atd.

Změny v chování se projevují v zásadě dvěma směry. Jedním z nich je zvýšení aktivity, které bývá často spojené s agresí, neklidem a zlostí. Tento stav nastává, převáží-li funkce sympatiku. Zde hovoříme o tzv. aktivní obranné reakci, někdy se můžeme setkat s termínem „reakce typu útok, nebo útěk“. Druhý směr, kdy převažuje vliv parasympatického nervového systému, je naopak spojen se snížením aktivity, s apatií, někdy dokonce s rezignací. *Tato reakce je vzácnější a bývá pozorována v obzvlášť závažných situacích. Pro své projevy bývá nazývána reakcí typu „mrtvý brouk. Je to vývojově starší strategie, která jedince chrání před ohrožením tím, že se „staví mrtvým“. Je to velmi účinná obrana před vnímáním podnětu, který nemůžeme integrovat. Tato reakce se může např. projevit mdlobami nebo disociací, což je oddělení různých duševních procesů, které za normálních okolností fungují ve vzájemné integraci- člověk se tak chrání před přívalem emocí, které by pravděpodobně neudržel pod kontrolou. (Matoušek, 2003, str. 276)*

Člověk se pod vlivem stresu může chovat neúčelně, chaoticky, jeho jednání může vykazovat znaky zkratkovitosti. V krajním případě se může vyskytovat automutilační (sebepoškozující) nebo suicidiální jednání (pokus o sebevraždu, dokonaná sebevražda) jako sebedestruktivní stresová reakce. (Švingalová, 2006, str. 19) S chováním úzce souvisí dopad stresu na sociální oblast jedince. Může docházet k narušování sociálních, tedy hlavně osobních, rodinných a pracovních vztahů. V tělesné oblasti se akutní stres projevuje zejména svalovou ochablostí nebo třesem, zvracením, průjmem, zvýšenou potivostí. Dlouhodobé vystavení stresu se pak může projevit závažnými změnami v imunitním systému organismu, poruchami metabolismu, různými vegetativními obtížemi. Mezi hlavní příčiny některých chorob je dnes považován právě stres. Mezi tyto choroby patří například žaludeční vředy, kdy žaludeční stěnu poškozují zvýšené množství kyseliny chlorovodíkové. Pokyn ke zvýšené sekreci této kyseliny dodávají hormony, vzniklé při stresové reakci. Z dalších chorob, které mají svoji prvotní příčinu v působení stresu, můžeme jmenovat například bolesti zad, celkové snížení imunity, ischemická choroba srdeční či vysoký krevní tlak (hypertenze). Pro tyto potíže se dnes již běžně používá označení „psychosomatické choroby“, tedy choroby, které se projevují tělesným problémem, ale svůj původ mají v psychice člověka.

#### 1.1.3.3 Fáze reakcí na stres

Reakci na stres můžeme také posuzovat z časového hlediska, tedy z toho, jaký je jeho aktuální stav. Stav stresu se projevuje v symptomech tzv. adaptačního syndromu, což je reakce probíhající ve třech fázích.

- *Fáze poplachová – při náhlém narušení vnitřního prostředí organismu, je doprovázena silnou excitací organismu, především sympatické soustavy, a zvýšením sekrece hormonů dřeně nadledvin.*
- *Fáze rezistence, při níž je adaptace na stres maximální – organismus si na stresující podnět zvyká.*
- *Fáze vyčerpání, která nastává, jestliže získaná rezistence je nedostatečná- výsledkem může být celkové selhání adaptační a regulační schopnosti organismu. (Matoušek, 2003, str. 274)*

#### 1.1.4 Zvládání stresu

Každý jedinec, na kterého působí stres, má snahu jeho působení na svoji osobu nějakým způsobem odstranit, nebo alespoň utlmit. Organismus se tak pokouší dostat do výchozího, původního stavu. Tento „pokus o zvládnutí stresu“ nazýváme „coping“. Zaměření zvládání stresu lze orientovat buď na problém samotný, na příznaky stresu, nebo na osobu, která je stresem ohrožena. Důležitými faktory, které mají vliv na zvládnutí stresu, jsou stupeň ohrožení jedince a stupeň jeho bezmocnosti,

tedy možnosti ovlivnění zátěžové situace. Žádný člověk však není stejný a proto i způsob, jakým se se stresem vyrovnává každý z nás, je odlišný. Pokud člověk jednou zvládne stresovou situaci, má tendenci při jejím opakování postupovat podobně.

*R. S. Lazarus a S. Folkman (1984) rozlišují dva základní způsoby zvládání (copingu):*

*1. Zvládání zaměřené na řešení problému.*

*2. Zvládání zaměřené na zlepšení emoční bilance, tj. na zmírnění negativních prožitků. Jde o jakýsi symptomatický způsob reagování, který neřeší základní problém, ale přesto může člověku alespoň dočasně nějak pomoci.*

*Mnozí lidé se dovedou vyrovnat i se závažnějšími zátěžemi natolik efektivně, že se další fáze ani nerozvinou.*

*Pokud člověk nedokáže zátěžovou situaci zvládnout, tj. pokud by coping nebyl dostatečně účinný, mohou se postupně objevit různé chorobné příznaky. (Vágnerová, 2008, str. 17)*

Dalo by se tedy říci, že se každý člověk může se zátěžovou situací vyrovnávat ve dvou rovinách. První spočívá ve vědomém, kognitivním zpracování stresové situace, kdy se jedinec snaží o řešení problému, nebo jevu, který způsobil psychickou zátěž. Druhá rovina spočívá v jeho emocionálním zpracování. Zvládání stresu není nikdy individuální záležitostí jednotlivce, velmi záleží na sociálních interakcích v okruhu rodiny, přátel a známých. Podpora ze strany nejbližších velkou měrou přispívá nejen ke zvládání stresu ale i jiné psychické zátěže. Neméně důležitá je i životní perspektiva, „mít pro co žít“, která působí jako motivační prvek při zdolávání životních překážek a díky které se člověk stává psychicky odolnějším a „otužilejším“ vůči stresovým situacím.

#### *1.1.4.1 Vhodné strategie zvládání stresu*

Někteří lidé se dokáží s psychickou zátěží vypořádat lépe než ostatní. Tito jedinci, našli, ať už vědomě či bezděky, způsob, pomocí něhož zvládají působení této zátěže na svoji osobu efektivně a bez vážnějších negativních následků.

*Za základní efektivní strategie zvládání stresu jsou pokládány (R. S. Feldman 1996)*

*Odvrácení hrozby výzvou: je-li stresová situace kontrolovatelná, může se např. člověk, kterému často selhává automobil, rozhodnout absolvovat večerní kurz pro automechaniky,*

*Zmenšení hrozby situace: když je stresová situace nekontrolovatelná, je možné změnit vlastní hodnocení takové situace a tak vůči ní modifikovat vlastní postoj: lidé, kteří najdou něco dobrého v každé negativní situaci, trpí distresem méně (viz přísloví „ Každé zlo je pro nějaké dobro).*

*Změna vlastních cílů: v nekontrolovatelné situaci je rozumné vytýčit si nový cíl, např. tanečnick z povolání, který utrpěl úraz nohou, jež mu nedovoluje dále vykonávat jeho profesi, se může věnovat teorii tance.*



*Začít fyzickou akcí: nežádoucí fyzické důsledky stresu lze překonávat, např. pomocí metody biofeedbacku lze redukovat zvýšený krevní tlak, objem srdeční činnosti atd., jde o vliv pravidelných cvičení provázený vhodnou dietou.*

*Připravit se na stres dříve než nastane: jde o „očkování“ proti stresu informacemi o stresorech i antistresových programech, které umožňují lepší snášení stresu. (Nakonečný, 2003, s. 347)*

#### *1.1.4.2 Nevhodné strategie zvládnání stresu*

Každý nepříjemný stav se člověk snaží odstranit co možná nejrychleji a za použití co nejmenšího úsilí. V krizové situaci, v níž si neví rady, si mohou někteří jedinci pomoci maladaptivně (nevhodně, nepřiměřeně), někdy se snaží svůj stav změnit pomocí cigaret, alkoholu, drog či psychofarmak. Tyto pokusy o zvládnutí stresu však přinášejí úlevu jen dočasně, samotný problém neřeší, jedná se zde vlastně o jeden z druhů tzv. „únikové reakce“, která je poměrně častým jevem. *Mezi další druhy únikových reakcí můžeme považovat:*

- *Regresi a retardaci (návrat k vývojem překonaným stadiím dětského až dětinského chování – negativismus, opačné reagování)*
- *Izolaci (vyhýbání se lidem, únik do samoty)*
- *Fantazii a snění (místo reálného života volí dotyčná osoba raději nereálné fantazie a sny)*
- *Únik do nemoci (prožívání zdánlivých nebo i skutečných příznaků různých onemocnění v situacích zátěže, typická bývá například migréna, srdeční neuróza apod.)*
- *Potlačení a popření (snaha nevidět nepříznivé situace, „strkání hlavy do písku“, resp. až úplná neschopnost reálně vnímat to, co představuje zátěž)*
- *Fixaci (velmi silné upnutí se na nějakou osobu, která by měla za dotyčného člověka řešit problémy, resp. za něj rovněž nést odpovědnost.) (Bedrnová, 1999, str. 69)*

Za jednu z nejextrémnějších forem úniku je považována sebevražda, která poměrně často také bývá charakterizována jako projev krajní agrese vůči své vlastní osobě.

Dalším neplnohodnotným způsobem zvládnání emočních problémů jsou „obránné reakce“. *Obranné reakce se vyvinuly v osobnostní struktuře jedince a zafixovaly se, protože redukuje tenzi a frustraci, a tak uspokojují požadavky adaptace. Vytváření obranných reakcí vždycky předpokládá jistý podíl strachu či nejistoty ve vnitřním životě jedince. Jsou dokladem toho, že někde v průběhu svého vývoje někteří jedinci neměli úspěch v efektivním vytváření postojů vůči realitě a frustracím.* (Míček, 1986, str. 143)

Rozeznáváme několik typů těchto reakcí. Jedním z nich je kompenzace, kdy se člověk snaží svůj neúspěch vynahradiť úspěchem v jiné oblasti, nějakou náhradní aktivitou, pomocí které odvrátí pozornost od nedostatku. Tento pojem má například také úzkou souvislost s problematikou

komplexu méněcennosti a falešné nadřazenosti (superioritou).

Další z obranných reakcí je projekce, kdy jedinec přičítá vlastní negativní vlastnosti včetně jejich příčin, jiným osobám.

Častá je rovněž racionalizace, kdy se člověk snaží nejen ve svých očích, ale i navenek zdánlivě racionálně zdůvodnit příčinu svého neúspěchu. Racionalizaci můžeme ještě rozdělit na několik dalších forem. První z nich je bagatelizace, jež znevažuje hodnotu, které nebylo dosaženo, uplatňuje se zde také výraz „mechanismus kyselých hroznů“. Jako druhou formu racionalizace může člověk zvolit přehánění kladného významu objektivně nepřijemných skutečností, neboli mechanismus „sladkých citronů“. Poslední formou racionalizace je tzv. relativizace potíží, které jedinec prožívá aktuálně, s potížemi, které prožíval v minulosti, s potížemi jiných lidí, nebo s budoucností.

Identifikace je stav, kdy se jedinec připodobuje jiné osobě, dochází zde k redukci osobní tenze prostřednictvím výkonu jiných lidí, se kterými se ztotožnil, (např. sportovní fanoušek se identifikuje se svým mužstvem). Rozeznáváme i negativní identifikaci, kdy naopak jedinec dělá vše proto, aby se někomu nepodobal, někdy bývá pozorována například u sourozenců.

Nevědomě, nebo mimo plné vědomí působící mechanismus, jehož prostřednictvím se vytvářejí postoje, jež jsou sociálně přijatelné, ale které jsou protikladem pudu, který je popírán, nazýváme formovanou reakcí, někdy také jako opačné reagování.

Třetí skupinou nevhodných adaptací na stres je adaptace útokem, kdy je agrese na frustrační činitele, které způsobily napětí, formou redukce tohoto napětí. *Agresivní člověk prožívá často nejistotu, kterou hledí potlačit či zvládnout agresivním chováním. Nejistota bývá považována za jednu z hlavních příčin agresivního chování a postojů. Agresivita směřuje k sebezdurazňování, které zmírňuje pocity nejistoty.* (Míček, 1986, str. 149)

## 1.2 Trauma

Výraz trauma pochází z řečtiny, kde označuje ránu či zranění, v lékařství se tímto slovem označuje jakýkoli náhlý zevní zásah do organismu, který způsobí poranění a nerovnováhu organismu.

Z hlediska psychiky je psychické nebo také duševní trauma událost, kdy je „poraněna duše“ a to v důsledku mimořádných událostí, jakými mohou být například nehody, požáry, přírodní katastrofy, válečné události, ale i přepadení, znásilnění atp.

### 1.2.1 Posttraumatická stresová porucha

Některé stresové události jsou natolik závažné, že i po odeznění psychofyziologického stavu, který jimi byl způsoben, se s určitým časovým odstupem mohou dále projevat negativními důsledky v podobě nejrůznějších zdravotních, sociálních i psychických potíží.

*Reakce na traumatickou událost se nemusí projevit bezprostředně, ale až s jistým časovým odstupem. Mluvíme pak o opožděné či protahované reakci. Tato posttraumatická stresová porucha se může projevit měsíce či roky po události, která ji vyvolala. Praxe ukazuje, že doba asi tři měsíce po traumatu je obdobím, kdy se tyto reakce objevují ve zvýšené míře. (Matoušek, 2003, str. 277)*

Člověk, který na základě traumatizujícího zážitku trpí touto poruchou, mívá silné tendence k jeho znovuprožívání, má snahu se vyhýbat pocitům a myšlenkám, které jsou s traumatizující událostí nějak spojeny, s tím souvisí například výskyt selektivní amnézie, kdy si jedinec není schopen vybavít některé důležité okolnosti traumatu. Jsou u něj také patrné projevy zvýšené dráždivosti, vyskytuje se tzv. emoční otupělost, při níž člověk ztrácí zájem o vše, co ho dříve zajímalo a naplňovalo. Někdy může dojít i k tzv. somatizaci, kdy se původně psychické potíže projeví jako bolest či jiná tělesná obtíž. V sociálních vztazích dochází k izolaci od ostatních, postižený člověk má pocit, že ho lidé, kteří neprošli touž děsivou zkušeností jako on, nemohou nikdy pochopit.

### **1.3 Frustrace**

Původ slova je z latinského slova frustratio – zklamání, zmarnění. Může to být jak situace, tak i stav, kdy není naplněna subjektivní potřeba, u které jedinec očekával, že bude uspokojena, a kde se vyskytla nějaká překážka, která brání naplnění původního záměru. Výsledkem je zklamání. Překážka může být buď povahy vnější, fyzické, nebo povahy vnitřní, psychické.

*Situace, která je překážkou k dosažení uspokojení nějaké potřeby, přičemž to může být fyzická překážka (balvan na stezce, který znemožní pokračovat na cestě k cíli), nebo psychická překážka vyvolaná zákazem (např. u dítěte pokračovat ve hře, do které je zabráno)*

*Stav, který frustrace u jedince vyvolává a vytváří u něj charakteristické reakce na frustraci (určité způsoby chování, jimiž se snaží vyrovnat se s frustrací, nejen jako se situací, ale i se stavem, neboť frustrace znamená neúspěch, případně selhání a tedy ohrožení pocitu hodnoty vlastního já). Proto se reakce na frustraci označují jako „ego - obranné reakce“ (a jejich cílem, s výjimkou agrese, pokusu odstranit překážku násilím, je vytváření sebeklamu, např. typickou „racionalizací“, kterou si člověk „zdůvodňuje“ svůj neúspěch, např. tím, že svalí vinu za něj na někoho jiného), frustrovat se může jedinec také sám vlastními vnitřními zábranami, lidé se liší interindividuálně odlišnou frustrační tolerancí, tj. odolností vůči frustraci. (Nakonečný, 2003, str. 435)*

#### **1.3.1 Reakce na frustraci**

Typickou reakcí na frustraci je agrese. Postižený se tak snaží s její pomocí „odstranit“ překážku, která tuto frustraci zapříčinila. Jako další reakci můžeme považovat kompenzaci, což je vlastně termín pro náhradní uspokojení, pokud dotyčná osoba nemůže dosáhnout původního záměru.

*Další obvyklou reakcí je regrese, která může vstoupit ve spojení s agresí (např. člověk rozbije televizor, který má poruchu ve vysílání, když sledoval nějaký zajímavý pořad), ale projevuje se obecně jako afektogenní primitivizace jednání, nebo jako infantilní nápad, či fantazie jak frustraci překonat (např. člověk, kterému právě ujíždí vlak, si v zoufalství představuje, jak ho silou vůle zastaví a nastoupí do něj).* (Nakonečný, 2003, str. 338)

### 1.3.2 Frustrační tolerance

Tímto pojmem rozumíme různou schopnost lidí čelit nesnázím. Vysoká frustrační tolerance, neboli schopnost zvládnání různých životních obtíží a stresových situací, obvykle bývá jedním z důkazů duševního zdraví. Tato schopnost nebývá u stejných osob vždy na stejné úrovni, ovlivňuje ji únava, nevyspání, oslabení organismu nemocí, ale například i obyčejný hlad. Také některá životní období (dospívání), nebo situace mají významný vliv na úroveň frustrační tolerance u každého jednotlivce. Svoji roli zde sehrává i výchova, respektive chyby při výchově. *Příliš měkká výchova zhýčká jedince natolik, že později není schopen obstát ve frustrující situaci. Naproti tomu však i příliš tvrdá výchova, příliš tvrdý trénink může rovněž způsobit snížení frustrační tolerance a vyvolat neadekvátní způsob reagování, jenž později překáží normálnímu vývoji. Někdy může dítěti škodit i přemíra dobře míněné pozornosti, zvláště když dítěti stále někdo radí, kontroluje, zda udělalo to nebo ono správně, a neposkytne mu přiměřený odpočinek.* (Míček, 1986, str. 125)

## 1.4 Konflikt

Konflikt bývá v některých případech také velmi významným zdrojem zátěže. Vnitřní konflikt, intraindividuální, je takový vnitřní stav člověka, který má rozpor uvnitř sebe, protože jeho postoje, hodnoty a motivy jsou nejednoznačné a neujasněné. Celou řadu situací pak není schopen řešit, protože se nedokáže rozhodnout mezi jednotlivými alternativami, ať je to za situace, kdy se má přiklonit k jedné ze zhruba stejně přitažlivých možností, nebo kdy je jedna varianta lákavá, zatímco druhá nepřijemná, ale nutná. Stejně potíže v rozhodování nastávají samozřejmě i v případě, kdy je člověk nucen rozhodnout se mezi dvěma alternativami, které jsou obě nelákavé.

*Vnitřní konflikty... vytvářejí vnitřní napětí (tenzi), která tenduje k odreagování, konflikt je stav mysli, který musí být eliminován: subjekt je nucen jednu ze svářejících se tendencí utlumit a druhou realizovat. Může však dojít také ke smíšení obou tendencí, což je případ ambivalence, nebo se může projevit kompromis, tj. hledání náhradního objektu...* (Nakonečný, 2003, str. 339)

*Interindividuální konflikty představují naopak střety člověka s jinými lidmi v důsledku rozdílných názorů a mínění, způsobů jednání a cílů, kterých má být dosaženo. Vyplynávají ze značné odlišnosti lidských jedinců a ze specifík sociálních situací.* (Bedrnová, 1999, str. 62)

## 1.5 Deprivace

Deprivaci můžeme chápat v širším slova smyslu jako strádání, nedostatek tělesných a psychických potřeb, jako odepření něčeho, co je pro jedince důležité. Je to jedna z forem frustrace.

Je známo několik druhů deprivace:

- Deprivace základních biologických potřeb – jsou to potřeby nezbytné k přežití jedince – voda, jídlo, kyslík, spánek atd.. Deprivace těchto potřeb přímo ohrožuje zdraví a život jedince.
- Deprivace sensorická – člověku chybí dostatečné množství variabilních smyslových podnětů. (Například lidé postižení ztrátou sluchu nebo zraku).
- Kognitivní deprivace – strádání v oblasti učení a výchovy. Pokud jedinec nemá příležitost k učení, nemůže získat potřebné kompetence k rozvoji vlastní osobnosti.
- Sociální deprivace – vzniká při nedostatku mezilidských kontaktů, častá je u osob, které jsou v důsledku nemoci dlouhodobě upoutány na lůžko.

*Závažnou, protože silnou a setrvávající frustrací, je citová deprivace, strádání ze ztráty něčeho, co bylo životně velmi důležité: známá je citová deprivace dětí, které strádají nedostatkem mateřské lásky a která může vést k závažným poruchám v psychickém i fyzickém vývoji, ale citově může strádat i ten, kdo ztratil milovanou osobu, domov, zajímavé zaměstnání, které pro něj bylo zdrojem seberealizace atd. (Nakonečný, 2003, str. 339)*

## 1.6 Syndrom vyhoření

Každý člověk se někdy dostane do situace, kdy se cítí emočně i fyzicky vyčerpaný, opotřebovaný, bez energie, kdy u sebe pocítuje snížení obvyklé výkonnosti. Obvykle tento pocit netrvá příliš dlouhou dobu a vše se postupně vrací do „normálu“. V některých případech je však tento stav dlouhodobý či dokonce trvalý. V roce 1974 jej poprvé popsal Herbert Freudenberger a nazval jej „burnout syndrom“ tedy syndrom vyhoření, vyhasnutí. Souvisí především s pracovním nasazením a je typický pro některé profese, především pak pro tzv. profese pomáhající, jako jsou například učitelé, vychovatelé, zdravotní sestry, lékaři, sociální pracovníci, policisté, manažeři atp. V důsledku dlouhodobého, chronického stresu vzniká u postižených jedinců stav, který se v důsledku již zmíněných pocitů jako jsou vyčerpanost, opotřebovanost a ztráta životní energie, vyznačuje značným snížením pracovní výkonnosti, která jde ruku v ruce se ztrátou činorodosti, nadšení pro práci a ztrátou ideálů. Člověk má pocit selhání, ztrácí zájem o osobní rozvoj, při řešení problémů má tendence využívat stereotypní řešení. Typický je také odosobněný až lhostejný přístup ke klientům i spolupracovníkům. *Chronická, dlouhodobá zátěž se negativně podepisuje také na*

*soukromé sfěře. Postižený si přenáší pracovní problémy domů a rodina i přátelé si začínají všimnout určitých změn. Dotyčný může být například podrážděnější než obvykle, nebo naopak apatický. V extrémních případech dochází ke zřetření všech dosavadních sociálních vazeb a k dobrovolné izolaci (když se ozvou přátelé, nemá dotyčný již zájem cokoli s nimi společně podnikat.) (Stock, 2010, str. 21) Práce se pro postiženého stává trvalým zdrojem zklamání, ten nakonec upadá do apatie a rezignace.*

Na vzniku syndromu vyhoření se podílí celá řada příčin, můžeme zde jmenovat například nepřiměřenou pracovní zátěž, kdy si pracovník na svá bedra nakládá více práce nežli je schopen dlouhodobě zvládnout. Dalším spouštěčem může být špatný pracovní kolektiv, nedostatek uznání, přílišná kontrola ze strany nadřízených a nedostatek samostatnosti, rozpory v hodnotovém vnímání pracovníka a zaměstnavatele, nespravedlivé odměňování atp. Svoji podstatnou roli zde samozřejmě sehrává i osobnostní typ a resilience člověka, jemuž syndrom vyhoření hrozí.

## 2 Práce příslušníka HZS

Práce hasiče je většinou veřejnosti vnímána pozitivně. Je to jedno z těch povolání, o kterém sní malí chlapci už v předškolním věku. Jen málokomu se však podaří dostat mezi profesionální hasiče a stát se jedním z nich. Příjímací řízení, při kterém jsou uchazeči o práci hasiče povinni prokázat svůj zdravotní, fyzický a psychický stav, společně s podmínkou minimálního požadovaného vzdělání (maturita), bývá bohužel pro velkou část z nich posledním profesním kontaktem s profesionálními hasiči.

Hlavní poslání a úkoly hasičů obecně vystihuje první věta ze zákona č. 238/2000 o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů:

*(1) Zřizuje se Hasičský záchranný sbor České republiky (dále jen „Hasičský záchranný sbor“) jehož základním posláním je chránit životy a zdraví obyvatel a majetek před požáry a poskytovat účinnou pomoc při mimořádných událostech.*

Hasiči se musí při výkonu svého povolání vypořádat s proměnlivými vnějšími podmínkami (např. teplota, hluk, osvětlení, stupeň zakouření), které jsou poměrně často vysoce nepříznivé, musí bezchybně ovládat veškeré strojní a přístrojové vybavení, nářadí a ochranné pomůcky. Při pracovní činnosti se od něj očekává jistá řemeslná zručnost spolu se schopností improvizace a situační invence. Dalšími nezbytnými podmínkami jsou psychická odolnost, intelektový potenciál, psychomotorická a fyzická výkonnost a kvalita smyslového vnímání.

V současné době již dávno neplatí, že hlavní náplní práce hasiče je hašení požárů. Tak například „Statistická ročenka 2012“ uvádí, že z celkového počtu 140 576 událostí, u kterých zasahovaly jednotky PO v roce 2012, bylo 39 505 požárů, což činí přibližně 28 % zásahů. Největší měrou se na výjezdech jednotek PO podílejí tzv. „technické havárie“ a to asi ve 42 % případů. Pod tímto pojmem si můžeme představit nejrůznější situace, od otevření zabouchnutých dveří, přes čerpání zatopených prostor, likvidace nebezpečného hmyzu, až po uvolnění komunikace od padlých stromů a řadu dalších činností, mezi nimiž nechybí „populární“ sundávání koček ze stromů a střech, vysekávání zamrzlých labutí z ledu, ale i náročné zásahy na vyprošťování osob zachycených v zemědělských či stavebních strojích, osob zavalených a zasypaných, nebo logisticky náročné zásahy při pátrání po pohřešovaných osobách. Asi 17.5% zásahů jednotek PO tvoří dopravní nehody, zbytek připadá na úniky nebezpečných látek a ostatní mimořádné události.

Hasiči se sami mezi sebou rozdělují na „suché“ a „mokré“. „Suší“ hasiči pracují většinou v administrativních a vedoucích funkcích a jejich pracovní doba je většinou rozvržena klasicky, tj.

osmihodinová, v případě pracovníků operačních středisek dvanáctihodinová. Ve dvanáctihodinových směnách slouží i profesionální hasiči podniků. „Mokří“ hasiči, tedy ti, které můžeme vidět přímo u zásahu, slouží v režimu 24- hodinových směn s následným 48- hodinovým volnem. Směny jsou označeny jako A, B, a C a jejich nasazení je v celé naší republice jednotné. Podle „Statistické ročenky“ sloužilo v ČR v roce 2012 u HZS celkem 6199 směnových příslušníků. Všichni tito příslušníci jsou podle zákona č. 361/2003 ve služebním poměru k České republice, podobně jako například policisté, celníci a některé další složky.

## **2.1 Zátěž hasiče**

Každý z nás je během svého života vystaven nejrůznějším druhům psychické zátěže. Její původ je v nejrůznějších situacích, které mohou být jak osobního, společenského i profesního charakteru. Jak uvádí např. Nakonečný, 1996, str. 136, je právě práce a problémy s ní související, považována za jeden z hlavních zdrojů psychické zátěže. V každém zaměstnání nebo profesi obecně lze nalézt prvky, které negativně působí na psychiku pracovníka a tím zhoršují nejen jeho pracovní výkon, ale vlastně i kvalitu jeho života. Můžeme sem zařadit například mezilidské vztahy na pracovišti, problematiku mobbingu a bossingu. Dalším podstatným činitelem bývá rozdílné platové ohodnocení pracovníků, s tím souvisí problematika kariérního růstu, pracovního zařazení a postavení. Nelze opomenout ani pocity jistoty či nejistoty v zaměstnání. Také vysoká míra administrativy dnes bývá značným zdrojem psychické zátěže.

Hasiči jsou lidé jako jiní, prožívají svá osobní trápení, problémy na pracovišti, partnerské neshody, starosti s dětmi, s nadřízenými, stejně tak, jako každý normální člověk v dnešní společnosti. K této „běžné“ zátěži, která však už tak může být v některých případech pro určité jedince jen těžko zvladatelná, se pak přidává ta, která je spojena s přímým výkonem jejich služby. Hasiči, spolu se záchranáři a policisty se setkávají s událostmi, které mohou negativně měnit jejich psychický stav a tím ovlivnit kvalitu vykonávané činnosti.

Práce hasiče je vysoce zodpovědná, často na ní závisí zdraví a životy jiných lidí, každá chyba se může projevit fatálními následky.

### **2.1.1 Zátěž v organizačním řízení**

Práci „mokrého“ hasiče můžeme rozdělit na dvě části. První část je ta, kdy je příslušník na stanici, provádí kontrolu, údržbu a opravy techniky, ochranných prostředků, zařízení a budov, kdy se školí a kdy probíhá odborná a fyzická příprava. Smyslem této činnosti je udržet jednotky požární ochrany v akceschopném stavu. Na každé požární stanici se hasiči řídí tzv. Denním řádem, který časově určuje činnosti příslušníků, určuje způsob přebírání a předávání směny a nástup na bojové rozdělení.



Administrativně je pracovní doba příslušníků rozdělena do dvou bezprostředně navazujících 8 - hodinových směn a tzv. noční pohotovosti na stanici, která začíná o půlnoci a končí v 6.00. Během této pohotovosti mohou hasiči spát, ale nijak je to nezabavuje povinnosti vyjet k zásahu v zákonem stanoveném čase 2 minut.

Z pohledu laika v tuto dobu, která je označována jako „organizační řízení“, hasič „čeká“ na vyhlášení poplachu. I když z hlediska zátěže není většinou tato část pracovní doby většinou vnímána jako nějak zásadně odlišná od ostatních profesí, jsou zde přesto patrné některé zvláštnosti. I při běžné činnosti na stanici je neustále přítomna jistá hladina napětí, neboť každé rozsvícení světla, zapraskání v reproduktoru, či zazvonění telefonu může znamenat, že se zdánlivý klid ve vteřině změní na souboj s časem, kdy je každé pochybení či selhání ihned patrné a jen těžko omluvitelné. Velmi zřetelný je zde také například vliv 24- hodinových směn, kdy spolu příslušníci na jedné směně (většinou ve stále stejné sestavě) tráví veškerý čas a tak mohou být postiženi např. „ponorkovou nemocí“. Na některých stanicích je patrná i určitá rivalita a napětí mezi jednotlivými směnami. K těmto specifikům pak lze přiřadit například obavy příslušníků z nadřízených, z testů, zkoušek, z taktických a prověřovacích cvičení. Stále více je také patrný nárůst byrokracie, což má negativní vliv na subjektivní pracovní pohodu hasičů.

### **2.1.2 Zátěž v operačním řízení**

Druhá část řízení se nazývá „operační řízení“. Je to časový úsek od vyhlášení poplachu Krajským operačním a informačním střediskem (dále jen KOPIS), přes provedení zásahu až do návratu na základnu. Z hlediska zátěže je to pro hasiče a záchranáře obecně, nejnáročnější část jejich práce. Setkávání s lidským neštěstím, utrpením, s těžkými zraněními, poměrně často i se smrtí, je běžnou součástí jejich práce.

Profesionální hasiči mají ze zákona (138/1985 Sb.) povinnost vyjet k nahlášené události do 2 minut od vyhlášení poplachu. To někdy nemusí být úplně snadné. Je totiž potřeba bezpečně ukončit veškeré činnosti, a protože například menší stanice jsou koncipovány jako bezobslužné, mají vyjíždějící příslušníci například i povinnost je řádně zabezpečit proti vniknutí nepovolaných osob. Poplach samotný je vyhlašován světelným a zvukovým znamením. Na některých stanicích se rozsvěcují pouze poplachová světla, na jiných se zapne veškeré osvětlení. Poté následuje znělka tzv. předpoplachu. Hasiči v tento okamžik ví, že se bude vyjíždět k události, ale ještě netuší, co je vlastně čeká. V tento okamžik je psychická zátěž na vysoké úrovni. Před několika málo okamžiky totiž panoval na pracovišti relativní klid, který byl ale v jediné vteřině náhle přerušen a hasiči musí bez jakékoliv přípravy „přepnout“ na ten nejvyšší „rychlostní stupeň“. KOPIS pak pomocí rozhlasu společně s další znělkou upřesní, zda se jedná o požár, dopravní nehodu nebo technickou pomoc a

potom uvede techniku, která má k události vyjet a sdělí adresu události. Zároveň se na tiskárně, která je obvykle umístěna ve výjezdových garážích, tiskne písemná forma tzv. „Příkazu k výjezdu“. Při jízdě k zásahu má za celé vozidlo a osádku plnou odpovědnost řidič – strojník. Musí se umět vypořádat s řízením plně naloženého nákladního vozidla, které svou původní konstrukcí není většinou určeno k tomuto typu jízdy, mnohdy za zhoršených povětrnostních podmínek či zhoršené viditelnosti. Trasu jízdy má právo určit velitel vozidla, který zároveň obsluhuje radiostanici, pomocí které s KOPIS zjišťuje další potřebné informace o zásahu. Velitel vozidla má rovněž právo upozornit řidiče na příliš rychlou či riskantní jízdu a nařídit zpomalení vozidla. Naopak požadovat po řidiči rychlejší jízdu není oprávněn. Rovněž o použití výstražného světelného a zvukového znamení rozhoduje velitel zásahu. V některých případech (např. při zásazích, kde je hlášen člověk se sebevražednými sklony), se totiž použití výstražného zařízení může stát vysoce kontraproduktivním. Ostatní příslušníci se za jízdy dostrojují, podle toho, o jaký typ události se jedná. Při výjezdu na požár připravují dýchací techniku většinou nejen pro sebe, ale i pro velitele a v některých zvláštních případech dokonce i pro strojníka. To vyžaduje vysokou míru důvěry mezi členy výjezdového družstva.

Po příjezdu na místo události spočívá největší tíha zodpovědnosti na veliteli zásahu. Je to on, kdo musí na základě průzkumu rozhodnout, jakým způsobem se zásah provede, kolik se použije sil a prostředků, musí zvážit veškerá rizika, která hrozí nejen těm, kterým je nutno pomoci, ale i zasahujícím hasičům. Žádný požár, nehoda, ani jiný zásah nemají nikdy stejný průběh. K úspěšnému vedení zásahu je třeba nejen odborných znalostí, ale i dlouhodobé praxe a zkušeností. Na tomto místě je třeba také poznamenat, že podle zákona hasič nesmí odmítnout splnit rozkaz, leda by splněním tohoto rozkazu spáchal trestný čin. Zasahující hasič je tak vlastně odkázán na rozhodnutí svého velitele, který musí být schopen jasně rozlišit a pojmenovat nebezpečí, která na hasiče mohou číhat.

K některým hlavním nebezpečím jsou vydány tzv. Metodické listy, kde jsou tato nebezpečí vyjmenována, popsána a jsou k nim vydána určitá doporučení, která směřují k minimalizaci jejich dopadu na zasahující příslušníky. Jsou to například nebezpečí výbuchu, pádu, poleptání, fyzického vyčerpání, udušení, infekce atd.

Operační řízení končí až příjezdem na základnu a uvedením techniky do stavu pohotovosti. To znamená, že hasiči musí vozidlo po příjezdu umýt, stejně jako veškeré použité prostředky, doplnit pohonné hmoty, případně vodu, doplnit další použitý materiál, hadice atd.

### **3 Prevence stresu**

Snad ve všech oborech lidské činnosti platí, že je výhodnější a většinou i snazší nepříznivým

následkům jakékoliv povahy spíše předcházet, nežli je často složitě a nákladně napravovat. Platí to bezpochyby i o lidské psychice a s ní spojené problematice psychické zátěže a stresu. Stres může napáchat v organismu člověka nevratné škody, a to jak po stránce duševní, tak i fyzické. Léčba těchto následků je pak nákladná, zdlouhavá, přesto však s nejistým výsledkem.

Proto jsou preventivní opatření, která směřují k minimalizaci negativních účinků stresu na lidský organismus, velmi důležitá. Otázkou však zůstává, jestli vůbec lze efektivně takováto preventivní opatření uskutečnit.

Každý člověk se se stresem vypořádává jinak. Značnou úlohu v tom hrají jeho vrozené dispozice, temperament, pevnost struktury osobnosti a další vrozené vlastnosti, které on sám nemůže nijak ovlivnit. Vedle těchto vlastností stojí další faktory, které se člověk nějakým způsobem naučil či převzal v průběhu života. Je to například jeho hodnotový systém, životní styl, předsudky, stereotypy, postoje a způsob kognitivního uvažování. Nemalý význam zde má také například sociální prostředí, v němž jedinec vyrůstá.

### **3.1 Prevence negativních dopadů stresu v rámci HZS**

Práce hasiče je po psychické stránce velice náročná. Hasiči se během rozmanitých zásahů ocitají tváří v tvář smrti, devastujícím poraněním, jsou přítomni lidskému neštěstí, utrpení, strachu. Někdy jsou těmi posledními, kteří mohou odvrátit či alespoň zmírnit nějakou lidskou tragédii, kdy je jejich odpovědnost za něčí život či zdraví absolutní. Jsou na ně kladeny vysoké odborné a profesní nároky, přesto se však během své práce mohou ocitnout v situaci, kdy přes všechnu snahu prožívají i oni pocity úzkosti, bezmoci, či zlosti a vzteku. Proto je prevence před možnými následky stresu nanejvýš důležitá.

#### **3.1.1 Psychologická služba**

Pro takové situace byla v rámci HZS zavedena „Psychologická služba HZS ČR.“ (dále jen „psychologická služba“) Jejím cílem je zabezpečovat úkoly psychologické služby u HZS ČR odborným personálem obeznámeným se specifickými činnostmi a podmínkami služby příslušníků HZS ČR. Psychologická služba ve své činnosti vychází ze zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů, vyhlášky č. 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru, ve znění pozdějších předpisů, a příslušných interních aktů řízení HZS ČR. (<http://www.hzscr.cz>, 24.11.2014) Psychologická služba plní celou řadu úkolů, mezi něž lze zařadit například zabezpečování podkladů pro personální práci a výkon služby, které spočívá v ověřování duševní způsobilosti nových uchazečů o práci u HZS ČR, dále provádí psychodiagnostická vyšetření příslušníků HZS, která jsou

nutná při výkonu některých funkcí (např. strojník) a která určuje § 37 vyhlášky č. 247/2001 Sb. Na vyžádání tato služba také ověřuje duševní a osobnostní způsobilost příslušníků, kteří mají být zařazeni do řídicích a speciálních funkcí.

Mezi další důležité činnosti psychologické služby patří zajišťování posttraumatické péče a poskytování psychologické pomoci při odstraňování pozásahového stresu příslušníků. Do této oblasti působnosti například spadá i zřízení speciální „Anonymní telefonní linky pomoci v krizi“, na kterou se může v případě potřeby obrátit nejen každý příslušník HZS, ale i členové jeho rodiny. Linka funguje 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

Specifickým prvkem v rámci HZS je tzv. Posttraumatická intervenční péče – PIP. Jejím cílem je redukovat následky prožité traumatické události a předejít tak rozvinutí reakce na stres v posttraumatickou stresovou poruchu. Poskytuje se po prožité události mimořádného charakteru, na žádost postiženého, který jeví známky stresové reakce.

Má tři základní fáze:

- První pomoc – zde je prioritou poskytnout bezprostřední pomoc na místě události, ať již formou zdravotní péče či prosté lidské účasti
- Defusing („zneškodnění“) – je určen pro malou skupinu (do 3 osob), probíhá cca do 8 hodin po události, v týmu pracuje psycholog a vyškolený hasič.
- Debriefing – pro 2-10 osob, vede jej psycholog a dva vyškolení hasiči do 72 hodin po události, délka jeho trvání je nejméně tři hodiny.

Vyškolení hasiči, kteří spolu s odborníkem na duševní zdraví, jsou součástí týmu posttraumatické intervenční péče (TPP), nejsou členy užšího vedení HZS. V současné době je na každé stanici alespoň jeden člen TPP.

Psychologická služba také zajišťuje školení a výcvik, který si klade za úkol zvýšení psychické odolnosti příslušníků.

### 3.1.2 Časové plánování

Dalším z prvků, které můžeme zařadit mezi preventivní opatření proti stresu a psychické zátěži v rámci HZS je tzv. „časové plánování“. Jeho prvotním posláním je samozřejmě plánování délky výkonu služby jednotlivých příslušníků tak, aby odpovídala platným právním předpisům. V rámci těchto předpisů systém sleduje, zda jednotliví příslušníci dodržují v rámci běžného kalendářního týdne tzv. DNO, tedy Den Nepřetržitého Odpočinku. Hlavně na některých menších stanicích totiž někdy dochází k výměnám směn mezi příslušníky a tento systém tak zajistí, aby každý příslušník bez výjimky měl v kalendářním týdnu nejméně 36 hodin nepřetržitého volna. Tím je zajištěn odpovídající čas potřebný na psychický i fyzický odpočinek hasičů.

Legislativně tuto problematiku zajišťuje Zákon č. 361/2003 Sb. ze dne 23. září 2003 o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.

### 3.1.3 Tělesná příprava

Důležitým faktorem, který přispívá ke zvládnání psychické zátěže u příslušníků HZS je čas, který tráví při nějakém sportu. Právě sport je totiž jednou z možností, pomocí které ze sebe mohou hasiči „setřást“ napětí, uvolnit se a zapomenout na některé nepříjemné a traumatizující zážitky, se kterými se během nedávné či vzdálenější minulosti setkali. Například posilovnu, která již dnes nechybí na téměř žádné stanici, navštíví alespoň občas 94% hasičů, a plných 65% ji navštěvuje pravidelně. (Křivánek, 2009). Hasiči mají možnost, či přímo povinnost věnovat se fyzické přípravě nejméně dvě hodiny každou směnu. Tím se hasiči liší například od policistů, jejichž služebny jsou sice také vybaveny posilovnami, ale policisté je mohou navštěvovat pouze ve svém osobním volnu. O provedení tělesné přípravy se zhotovuje písemný záznam. Sbírkou interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR – částka 70/2008 rozděluje tělesnou přípravu na všeobecnou a speciální. Do všeobecné tělesné přípravy spadají tyto sporty: běhy na dráze a v terénu (krátké i vytrvalostní tratě), míčové hry (kopaná, nohejbal, volejbal), tenis a stolní tenis, posilování, plavání a nácvik disciplín ke zkouškám fyzické způsobilosti. Do speciální tělesné přípravy se zařazují disciplíny požárního sportu, cvičení s prvky hasičské, lezecké, potápěčské a záchranářské činnosti a práce na vodě. (SIAŘ GR, 70/2008, str. 7)

Příslušníci mají ve většině případů sami zájem na tom, aby jejich zdravotní stav a fyzická i duševní kondice byla na vysoké úrovni. Každoročně se podrobují lékařským prohlídkám a testům fyzické způsobilosti. Každý hasič tak má přehled o svém zdraví a výkonosti. Velmi motivující pro setrvání u HZS je také výsluhový příspěvek, na který má nárok každý příslušník ve služebním poměru, který je u sboru min. 15 let, a který se s každým dalším rokem o určité procento zvyšuje. Velká část příslušníků se ve svém volném čase věnuje nějakému sportu a to na nejrůznějších výkonnostních úrovních, od rekreačního až po vrcholový (např. v požárním sportu). Zaměstnavatel, často ve spolupráci s odborovou organizací většinou podporuje sportovní aktivity příslušníků, jedná se například o zvýhodněné vstupné do bazénů či jiných sportovišť, časté je konání nejrůznějších sportovních turnajů, kterých se zúčastňují i další složky IZS, např. Policie ČR.

Velmi oblíbené jsou mezi hasiči i rekreační pobyty v rekreačních zařízeních HZS, popř. Ministerstva vnitra, a to zejména pro jejich finanční nenáročnost.

Do oblasti tělesné přípravy lze jistě zařadit i oblast lázeňské péče. Na tu má nárok, podobně jako na výsluhový příspěvek, každý příslušník, který pracuje u HZS delší dobu než 15 let, popřípadě příslušník, kterému to doporučí závodní lékař. Problematika lázeňské péče je značně široká a

v poslední době se podmínky pro její poskytování poměrně překotně mění a to zejména z finančních důvodů.

#### 3.1.4 Odborná příprava

Velkou úlohu při zásazích jakéhokoli druhu sehrává stupeň odborné připravenosti příslušníků. Jedině dobře vycvičený a připravený hasič je schopen podat optimální výkon a podílet se tak na efektivním zvládnutí mimořádné události. Proto je na odbornou přípravu jednotek HZS kladen poměrně velký důraz. Na každou směnu, na každý den v roce je proto připraven „Plán odborné přípravy“, kde jsou stanovena témata odborné přípravy. Každý příslušník je povinen se této přípravě, která většinou zahrnuje jak teoretickou, tak i praktickou část, nejčastěji v době trvání 2-4 hod., zúčastnit a stvrdit podpisem.

U strojníků, tedy těch hasičů, kteří jsou pověřeni řízením požárních automobilů při cestě k zásahu, se eviduje počet kilometrů odjetých za jeden kalendářní měsíc. Pokud je počet kilometrů nižší, nežli je předepsaný počet, nebo pokud vozidlo v určité stanovené době neřídil vůbec, je strojník povinen vykonat nepřerušovanou kondiční jízdu v délce 10, nebo 20 km.

## Praktická část

### 4 Základní cíl práce

Základním cílem praktické části bakalářské práce je navázat na část teoretickou a pomocí krátkého dotazníku zjistit subjektivní míru psychické zátěže u příslušníků, kteří slouží na centrální stanici s vyšším počtem výjezdů, a porovnat ji s příslušníky z detašovaného pracoviště s nižším počtem výjezdů. Zároveň se bude snažit porovnat způsoby, pomocí kterých hasiči z těchto stanic psychické zátěži čelí. V souladu s tímto cílem byl zvolen kvantitativní přístup.

### 5 Výzkumný problém

Jaká je míra subjektivně pocíťované zátěže u příslušníků HZS v souvislosti s velikostí a typem stanice HZS na které vykonávají svoji profesi?

## 5.1 Výzkumné otázky

Pro účely této části práce byly stanoveny tyto základní výzkumné otázky:

Jak hodnotí hasiči působení traumatizujících událostí, se kterými se během své služby setkávají?

Jak hodnotí hasiči působení stresorů, které na ně působí v době mimo výjezd a jaká je jejich intenzita?

Jak hasiči vnímají opatření proti negativním účinkům stresu ze strany zaměstnavatele?

Jak se hasiči vypořádávají se zvýšenou psychickou zátěží?

## 6 Metoda výzkumu

Pro získání dat byla zvolena metoda dotazování, technika dotazníku. Dotazník byl zvolen jednak z důvodu rychlého a přehledného získání poměrně velkého množství dat, a jednak také z důvodu zachování anonymity respondentů, neboť při jiných technikách dotazování (například rozhovoru), by některé údaje, v souvislosti se skutečností, že výzkumník je zároveň kolegou respondentů, nemusely zcela odpovídat jejich skutečným pocitům a názorům.

Dotazník byl vytvořen tak, aby jeho prostřednictvím mohli respondenti přehledným způsobem vyjádřit subjektivní míru souhlasu či nesouhlasu s jednotlivými položkami, které v něm byly obsaženy.

### 6.1 Struktura dotazníku

První část dotazníku obsahuje položky, které se týkají psychické zátěže, jenž na hasiče působí nejen během operačního řízení, ale i v době po zásahu, nebo v období relativního klidu na pracovišti a snaží se zjistit, jak jsou tyto vybrané události pro hasiče zatěžující. Další část zjišťuje, jak hasiči vnímají opatření proti stresu a psychické zátěži, která pro ně zajišťuje organizace a poslední část zjišťuje, jak se se stresem a psychickou zátěží hasiči vyrovnávají.

Otázky (tvrzení) jsou zvoleny jako uzavřené a respondenti mají možnost odpovědět podle míry souhlasu či nesouhlasu s jednotlivými výroky na pětibodové Likertově škále. Odpovědi jsou ohodnoceny číselně: 1 - zcela nesouhlasím, 2 – spíše nesouhlasím, 3 – nevím, nemám názor, 4 – spíše souhlasím, 5 - zcela souhlasím. Po výpočtu aritmetického průměru, kdy se celkové skóre vydělí počtem respondentů (15), bude možno určit a porovnat subjektivní vnímání psychické zátěže hasičů, kteří slouží na stanici většího typu (Pelhřimov), v porovnání s příslušníky, kteří vykonávají službu na pobočné stanici (Kamenice nad Lipou).

## 6.2 Obsah dotazníku

Otázka č. 1

Vnímám svoji práci jako psychicky náročnou.

Tato otázka prozkoumá, jak hasiči celkově vnímají psychickou náročnost tohoto povolání.

Otázka č. 2

Zásah, kde je přítomno úmrtí osoby, mi přináší značnou psychickou zátěž.

Tato otázka si klade za cíl zjistit subjektivní psychickou zátěž při tomto druhu zásahů.

Otázka č. 3

Zásah, kde je ohroženo dítě, mi přináší značnou psychickou zátěž.

Tato otázka prozkoumá, do jaké míry je ohrožení dítěte při zásahu stresujícím faktorem pro zasahující hasiče.

Otázka č. 4

Zásah na dopravní nehodu se zraněním vnímám již jako rutinu.

Otázka prozkoumá, jak hasiči vnímají zásah, kde je přítomno více stresorů.

Otázka č. 5

Požár vnímám jako běžný výjezd.

Požáry tvoří v současné době jen malou část z celkového počtu zásahů. Tato otázka prozkoumá subjektivní psychickou zátěž při tomto druhu zásahu.

Otázka č. 6

Mám obavu z toho, že nebude v mých silách pomoci.

Tato otázka se pokusí zjistit, jak hasiči vnímají své schopnosti, znalosti a výcvik.

Tyto otázky se týkají psychické zátěže hasičů, se kterou setkávají přímo při výjezdu. Další část dotazníku se bude zabývat otázkami, které jsou s výkonem tohoto povolání spojeny a hasiči se s nimi setkávají převážně mimo operační řízení, na pracovišti.

Otázka č. 7

Mám obavy z pravidelných lékařských prohlídek.

Tato otázka zkoumá psychickou zátěž hasiče, který je ohrožen ztrátou zaměstnání při odebrání



potřebného stupně zdravotní způsobilosti, jenž je nezbytný pro výkon služby.

#### Otázka č. 8

Mám obavy z přezkušování znalostí.

Tato otázka prozkoumá, jaká je subjektivní psychická zátěž hasičů při pravidelném přezkušování odborných znalostí.

#### Otázka č. 9

Mám obavy z testů fyzické způsobilosti.

Tato otázka zjistí, jak silným stresorem jsou každoroční testy fyzické způsobilosti.

#### Otázka č. 10

Můj přímý nadřízený je člověk na svém místě, mám k němu důvěru.

Tato otázka má za cíl prozkoumat vztahy k nadřízeným pracovníkům, protože i vzájemné vztahy mezi nadřízeným a podřízeným pracovníkem mohou být zdrojem napětí.

#### Otázka č. 11

Někdy jsem pod větším psychickým tlakem na stanici, než při výjezdu.

Tato otázka prozkoumá, jaká je pro hasiče subjektivní celková míra stresu na stanici v organizačním řízení.

Další část dotazníku obsahuje otázky, které se týkají zvládnání a nabídky prevence stresu ze strany zaměstnavatele.

#### Otázka č. 12

V těžké životní situaci bych využil Psychologickou službu HZS.

Tato otázka zjistí, jakou míru důvěry mají příslušníci v tuto složku HZS.

#### Otázka č. 13

Kulturní a sportovní akce podporované zaměstnavatelem vnímám jako důležitý prvek prevence proti stresu.

Tato otázka prozkoumá, jak hasiči subjektivně vnímají vhodnost některých preventivních opatření proti stresu ze strany zaměstnavatele.

#### Otázka č. 14

Opatření proti stresu ze strany zaměstnavatele mi připadají dostatečná.

Tato otázka zjistí subjektivní vnímání míry všech preventivních opatření ze strany zaměstnavatele.

Závěrečná skupina otázek se zabývala činnostmi, pomocí kterých se hasiči zbavují stresu a psychického napětí. Jsou zde zastoupeny jak vhodné, tak i nevhodné způsoby odbourávání stresu.

Otázka č. 15

Po stresovém zážitku se odreaguji nejlépe:

a) sportem

Tato otázka prozkoumá význam sportu pro hasiče jako prostředku boje s psychickým napětím.

b) při provozování svého koníčku, záliby

Tato otázka se bude zabývat úlohou individuálních zájmů a zálib v souvislosti se zvládnutím stresu.

c) v rodinném kruhu, s přáteli

Tato otázka bude zjišťovat, jaký význam má pro příslušníky, kteří jsou vystaveni psychickému tlaku, podpora rodiny a přátel.

d) kulturním zážitkem

Tato otázka se pokusí stanovit subjektivní významnost kulturních akcí v rámci prevence a zvládnutí stresu.

Poslední dvě podotázky se zabývají nevhodnými strategiemi zvládnutí stresových situací. Konkrétně se zde jedná o problematiku alkoholu a kouření. V této části dotazníku mohli respondenti vybírat z možností, které určovaly intenzitu výskytu těchto jevů. Možnost „vždy“ měla na pětibodové škále hodnotu pěti bodů, možnost „často“ byla ohodnocena čtyřmi body, možnost „občas“ čtyřmi, odpověď „málokdy“ dvěma a možnost „nikdy“ byla hodnocena jedním bodem. Kromě toho měl každý z respondentů možnost označit se jako abstinent, či nekuřák.

e) zajdu na pivo, víno atd.

Tato otázka prozkoumá sklony příslušníků zvládat psychickou zátěž tímto nevhodným způsobem.

f) dám si cigaretu

Tato otázka zjistí četnost tohoto jevu mezi hasiči.

### **6.3 Výzkumný soubor**

Všichni respondenti jsou příslušníky HZS Kraje Vysočina. Pro výběr respondentů byla uplatněna metoda náhodného stratifikovaného výběru. Výzkumný vzorek byl tedy vybrán tak, aby v něm byli

rovnoměrně zastoupeni příslušníci podle počtu let, odpracovaných u HZS. Zahrnoval jak nováčky, tj. příslušníky, kteří jsou ve služebním poměru u HZS nejvíce 3 roky, další skupina zahrnovala příslušníky, kteří slouží více než 3 a méně než 12 let a zastoupeni zde jsou i příslušníci, kteří slouží již déle než 12 let. Hlavní rozdělení pro účely této práce bude na dvě skupiny, podle velikosti požární stanice, na kterých jednotliví příslušníci vykonávají službu. První skupina vykonává své zaměstnání na Centrální požární stanici v okresním městě. Centrální stanice se nachází v jihočeské části Kraje Vysočina, které má více než 16000 obyvatel. Hasební obvod této stanice pokrývá 44 obcí s celkovým počtem obyvatel převyšujícím 28 tis. Plocha území, které spadá pod působnost této stanice, činí celkem 580 km<sup>2</sup>. Zajišťuje dva výjezdy, v plném počtu obsazení směny zde vykonává službu dvanáct příslušníků, celkem tedy 36 výjezdových hasičů. Mimo tento počet zde vykonávají službu denní příslušníci, kteří zajišťují chod jednotlivých služeb, integrovaného záchranného systému, výkonu Státního požárního dozoru a zjišťování příčin požáru, civilní ochrany, administrativní pracovníci a vedení územního odboru. V roce 2013 je na této stanici evidováno celkem 340 zásahů, z toho 37 požárů a 84 dopravních nehod. Typové označení stanice je C1-B- S. Druhá výzkumná skupina vykonává svoji službu na detašovaném pracovišti v menším městě. Detašované pracoviště se nachází na pomezí Kraje Vysočina a Jihočeského kraje, ve městě s asi 3500 obyvatel. Je to jedno ze tří detašovaných pracovišť, která spadají pod Územní odbor Pelhřimov, jenž je součástí HZS Kraje Vysočina. Hasební obvod této stanice pokrývá celkem 19 obcí s celkovým počtem obyvatel mírně překračujícím 15 tis. Celková plocha území, které spadá pod působnost této stanice, činí 269 km<sup>2</sup>. Na tomto detašovaném pracovišti, které zajišťuje jeden výjezd, slouží v plném počtu obsazení směny 5 příslušníků. Celkem zde tedy vykonává službu 15 výjezdových příslušníků + velitel pracoviště, který je zařazen do výkonu denní (8 hod.) směny. Tato stanice eviduje za rok 2013 celkem 187 zásahů, z toho 20 požárů a 32 dopravních nehod. Typové označení stanice je P1-C-Z.

## **6.4 Vyhodnocení dotazníku**

Na pobočnou stanici HZS bylo rozdáno 15 dotazníků, návratnost zde byla 100 %. Šest příslušníků uvedlo, že je zařazeno na pracovní funkci „hasič“. Stejný počet pak vykonává funkci „strojník“ a tři příslušníci jsou zařazeni ve funkci „velitel družstva“. Věkové složení příslušníků je od 21 do 52 let. Pokud je zohledněna délka služby u HZS, tak čtyři hasiči vykonávají tuto profesi méně než 3 roky, další čtyři pak slouží více než 3 a méně než 12 let a sedm hasičů pracuje u HZS již více než 12 let. Na centrální stanici (CPS) bylo rozdáno 25 dotazníků, vráceno bylo celkem 19 dotazníků, což je 76 %. Z těchto dotazníků bylo následně vybráno 15 tak, aby se skupina respondentů ve vybraných ukazatelích co možná nejvíce shodovala se skupinou z pobočné stanice. Ve skupině respondentů z

CPS bylo sedm hasičů ve funkci „hasič“, pět bylo zařazeno do funkce „strojník“ a tři příslušníci vykonávají funkci velitele družstva. Věkové složení příslušníků je od 22 do 48 let. Rozdělení podle délky služby: do 3 let 5 respondentů, více než 3 a méně než 12 let 4 respondenti a více než 12 let 6 respondentů.

Tvrzení č. 1

Vnímám svoji práci jako psychicky náročnou.

U prvního bodu dotazníku je pro názornost předveden postup při stanovení celkové hodnoty zátěže příslušníků na obou stanicích.

Tabulka č. 1

	Ano, zcela souhlasím (hodnota 5)	Spíše souhlasím (hodnota 4)	Nevím, nemám názor (hodnota 3)	Spíše nesouhlasím (hodnota 2)	Ne, zcela nesouhlasím (hodnota 1)	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	0 (x5) +	6 (x4) +	0 (x3) +	8 (x2) +	1 (x1) =	41	2.7
Stanice Pelhřimov	3 (x5) +	7 (x4) +	2 (x3) +	2 (x2) +	1 (x1) =	58	3.9

Hasiči z CPS hodnotí svoji práci subjektivně jako psychicky náročnou více, nežli jejich kolegové z pobočné stanice HZS.

Tvrzení č. 2

Zásah, kde je přítomno úmrtí osoby, mi přináší značnou psychickou zátěž.

Tabulka č. 2

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	5	2	1	5	1	47	3.1
Stanice Pelhřimov	1	7	2	4	1	48	3.2

Tento typ zásahů vnímají obě skupiny respondentů velmi podobně, stupeň zátěže je na střední úrovni.

Tvrzení č. 3

Zásah, kde je ohroženo dítě, mi přináší značnou psychickou zátěž.

**Tabulka č. 3**

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	6	4	2	2	1	57	3.8
Stanice Pelhřimov	8	5	1	1	0	65	4.3

Obě skupiny potvrzují vysokou míru psychické zátěže při těchto zásazích, přičemž mírně vyšší je subjektivní vnímání této zátěže u hasičů z CPS.

Tvrzení č. 4

Zásah na DN se zraněním vnímám již jako rutinu.

**Tabulka č. 4**

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	2	7	2	3	1	51	3.4
Stanice Pelhřimov	5	7	1	1	1	59	3.9

Obě skupiny vnímají zásah na dopravní nehodu podobně, mírně větší souhlas s tvrzením vyjadřují příslušníci z CPS. Může to souviset s vyšším počtem výjezdů na tento typ událostí oproti hasičům z pobočné stanice.

Tvrzení č. 5

Požár vnímám jako běžný výjezd

Tabulka č. 5

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	2	8	1	4	1	54	3.6
Stanice Pelhřimov	2	9	2	2	0	56	3.7

Hasiči se spíše přiklánějí k souhlasnému stanovisku s tímto tvrzením, mezi oběma skupinami není významný rozdíl.

Tvrzení č. 6

Mám obavu z toho, že nebude v mých silách pomoci

Tabulka č. 6

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	1	1	1	9	3	33	2.2
Stanice Pelhřimov	0	2	3	9	1	36	2.4

Respondenti z obou stanic vyjadřují podobnou míru nesouhlasu s tímto tvrzením.

Tvrzení č. 7

Mám obavy z pravidelných lékařských prohlídek.

Tabulka č. 7

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	0	2	4	0	9	29	1.9
Stanice Pelhřimov	1	2	1	6	5	33	2.2

Příslušníci vyjadřují s tímto tvrzením nesouhlas, jehož úroveň je u obou skupin respondentů podobná.

Tvrzení č. 8

Mám obavy z přezkušování znalostí.

Tabulka č. 8

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	1	1	0	9	4	31	2.0
Stanice Pelhřimov	1	4	0	10	0	41	2.7

Zatímco příslušníci z pobočné stanice s tímto tvrzením poměrně jednoznačně nesouhlasí, skupina z CPS se již blíží středním hodnotám subjektivně vnímané zátěže.

Tvrzení č. 9

Mám obavy z testů fyzické zdatnosti.

Tabulka č. 9

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	1	1	0	1	12	23	1.5
Stanice Pelhřimov	1	1	1	7	5	31	2.0

S tímto tvrzením nesouhlasí obě výzkumné skupiny, větší míra nesouhlasu je patrná u respondentů z detašovaného pracoviště, kde se významná většina vyjádřila zcela jednoznačně.

Tvrzení č. 10

Můj přímý nadřízený je člověk na svém místě, mám k němu důvěru.

Tabulka č. 10

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	6	8	1	0	0	65	4.3
Stanice Pelhřimov	4	4	3	3	1	52	3.4

S tímto výrokem vyjadřují příslušníci z pobočné stanice významně vyšší míru souhlasu než hasiči z CPS.



Tvrzení č. 11

Někdy jsem pod větším psychickým tlakem na stanici, než při výjezdu.

Tabulka č. 11

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	0	4	1	6	4	35	2.3
Stanice Pelhřimov	0	4	6	3	2	42	2.8

Hasiči z pobočné stanice s tímto tvrzením spíše nesouhlasí, u hasičů z CPS se míra souhlasu blíží středním hodnotám.

Tvrzení č. 12

V těžké životní situaci bych využil Psychologickou službu HZS.

Tabulka č. 12

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	1	9	0	2	3	48	3.2
Stanice Pelhřimov	0	5	4	3	3	41	2.7

Míra souhlasu s tímto tvrzením se pohybuje blízko středních hodnot, vyšší míra souhlasu je zřetelná u hasičů z pobočné stanice.

Tvrzení č. 13

Kulturní a sportovní akce podporované zaměstnavatelem vnímám jako důležitý prvek prevence zvládání stresu.

Tabulka č. 13

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	0	7	2	5	1	45	3.0
Stanice Pelhřimov	4	5	4	2	0	64	4.2

S tímto tvrzením se zřetelně více ztotožňují příslušníci z CPS.

Tvrzení č. 14

Opatření proti stresu ze strany zaměstnavatele mi připadají dostatečná.

Tabulka č. 14

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	1	9	3	2	0	48	3.2
Stanice Pelhřimov	3	6	5	1	0	56	3.7

K tomuto tvrzení se hasiči vyjadřují spíše kladně, větší souhlas s ním vyjadřují příslušníci z CPS.

Tvrzení č. 15

Po stresovém zážitku se nejlépe odreagují: a) sportem

**Tabulka č. 15**

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	4	7	0	3	1	55	3.6
Stanice Pelhřimov	4	6	2	3	0	56	3.7

S tímto tvrzením souhlasí hasiči z obou stanic.

b) při provozování svého koníčku, záliby.

**Tabulka č. 16**

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	4	9	1	0	1	60	4.0
Stanice Pelhřimov	7	6	1	1	0	64	4.3

S tímto tvrzením vyjadřují hasiči z obou stanic jednoznačný souhlas.

c) v rodinném kruhu, s přáteli.

**Tabulka č. 17**

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	3	6	3	1	2	52	3.5
Stanice Pelhřimov	2	4	2	4	3	43	2.9

U tohoto tvrzení se míra souhlasu pohybuje kolem středních hodnot, mírně vyšší je u příslušníků z pobočné stanice.

d) kulturním zážitkem.

**Tabulka č. 18**

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	3	3	2	5	2	45	3.0
Stanice Pelhřimov	4	4	3	3	1	52	3.5

I u tohoto tvrzení je míra souhlasu ve středních hodnotách, vyšší míra souhlasu je u hasičů z CPS.

e) zajdu na pivo, víno atd., uveďte prosím, pokud jste abstinent.

Tabulka č. 19

	Vždy	Často	Občas	Málokdy	Nikdy	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	0	2	8	1	4 (A-1)	38	2.5
Stanice Pelhřimov	3	1	7	1	3	45	3.0

S tímto výrokem vyjadřují hasiči míru souhlasu, která se pohybuje v mezích střední hodnoty, větší souhlas s tímto tvrzením je u hasičů z CPS.

f) dám si cigaretu. Uveďte prosím, pokud jste nekuřák.

Tabulka č. 20

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím	Celková hodnota	Průměrná hodnota
Stanice Kamenice	1	0	0	1	13 (N- 12)	20	1.3
Stanice Pelhřimov	2	1	2	4	6 (N-5)	34	2.3

S tímto tvrzením rozhodně nesouhlasí hasiči z pobočné stanice, u hasičů z CPS není nesouhlas s tímto výrokem tak jednoznačný.

## 6.5 Shrnutí výsledků šetření

Průzkum se pokusil zodpovědět na otázky, které mají souvislost s psychickou zátěží, která působí na hasiče během výkonu jejich povolání. Tvrzení č. 1 – 6 se zabývala problematikou stresu, se kterým se musí příslušníci vypořádat přímo při výjezdu, či v době, která následuje bezprostředně po něm. Není žádným překvapením, že pro hasiče z obou typů stanic je psychicky nejnáročnější takový typ zásahu, kde je ohrožen život, či zdraví dítěte. Mírně vyšší skóre zátěže udávají příslušníci z CPS, to může být dáno skutečností, že se s tímto typem zásahu mají šanci setkat o něco

častěji, nežli jejich kolegové z pobočné stanice a mají tak k dispozici kratší časový úsek k tomu, aby se s touto událostí vyrovnali a dokázali ji vstřebat.

Zásah, kde je přítomno úmrtí osoby, vnímají obě porovnávané skupiny podobně, dá se říci, že neutrálně. Zde spíše záleží na tom, o jakou situaci se konkrétně jedná, popřípadě v jakém stavu je tělo oběti.

Velký rozdíl nepanuje ani ve vnímání náročnějších zásahů, konkrétně dopravní nehody se zraněním a požáru. Hasiči tyto druhy mimořádných událostí berou jako běžnou součást své profese, přičemž zde není patrný výrazný rozdíl v souvislosti s počtem těchto událostí na určitých stanicích za rok.

Také v otázce, která si kladla za cíl zjistit, jak hasiči subjektivně vnímají svoji schopnost pomoci těm, kteří to v danou chvíli potřebují, nebyly zjevné rozdíly. Hasiči vesměs uváděli, že nepocítují obavy z toho, že by nedokázali pomoci. Z toho se dá usuzovat na vysokou míru sebedůvěry a víry ve vlastní schopnosti.

Velmi zajímavé zjištění je, že i když se v konkrétních zátěžových situacích subjektivní vnímání stresu mezi hasiči z CPS a z pobočné stanice příliš neliší, tak nejvýznamnější rozdíl byl ve vnímání celkové psychické náročnosti tohoto povolání. Hasiči z CPS své povolání považují celkově za psychicky náročnější, nežli je tomu u jejich kolegů z pobočné stanice. Tento výsledek může mít celou řadu příčin. Pokusím se alespoň některé popsat. Hasiči na velké stanici, kde je kromě nich přítomno i širší vedení sboru jsou vlastně neustále pod drobnohledem svých přímých, ale i nepřímých nadřízených. Kromě velitelů družstev jsou zde velitelé čet, vedoucí jednotlivých služeb, velitel stanice a ředitel územního odboru. Každý z těchto vedoucích pracovníků má svoji představu o správném fungování sboru a více či méně tuto svou vizi převádí do praxe. I když samozřejmě funguje koordinace postupů v rámci celé organizace, ale i jednotlivých stanic, mohou zde i přes to vznikat „třecí plochy“, které jsou pak zdroji napětí. Někdy je také možné na větších stanicích pozorovat napjaté vztahy mezi výjezdovými hasiči a těmi, kteří vykonávají denní službu. Také větší počet osob na směně je předpokladem pro vznik konfliktů, které mohou vznikat mezi příslušníky. Jako další zdroj stresu může působit přímo velikost města, ve kterém je konkrétní stanice umístěna. Ve velkém městě panuje větší provoz, který může být ohrožující už při „pouhé“ jízdě k zásahu, na samotném místě události pak bývá přítomno větší množství lidí, kteří si zásah například mohou fotit či natáčet na mobilní telefony. Nakonec i samotný život ve městě je po psychické stránce náročnější. Součet všech těchto faktorů tak může mít vliv na subjektivní vnímání celkové zátěže ze strany hasičů, kteří vykonávají službu na větší stanici.

Další otázky dotazníku (č. 7–11) se věnovaly psychické zátěži, která přímo souvisí s povoláním hasiče, ale která má svůj původ mimo dobu operačního řízení.

Zde byly v některých bodech mezi respondenty z rozdílných typů stanic patrné menší, ale v některých případech i větší rozdíly. Pouze v otázce obav z pravidelných lékařských prohlídek se

obě skupiny téměř shodly, že větší obavy z těchto prohlídek nepocítují. Souvisí to pravděpodobně s věkovým složením příslušníků, kdy pouze o něco málo více než 13%, (Kolektiv autorů, Roční zpráva o stavu požární ochrany, HZS Kraje Vysočina, 2010) je ve věku nad 51 let. Mladší příslušníci zdravotní problémy spojené s vyšším věkem nemají a tak nemají ani obavy z těchto prohlídek.

Naproti tomu u pravidelného přezkušování odborných znalostí uvedli hasiči z pobočné stanice jen malou míru obav, hasiči z CPS se již přiblížili středním hodnotám zátěže. Toto je poměrně překvapivý údaj, neboť způsob provádění odborné přípravy i přezkoušení je na obou porovnávaných stanicích v podstatě totožný.

Testy fyzické způsobilosti pro hasiče nepředstavují významný zdroj psychické zátěže. Je to pochopitelné, protože naprostá většina příslušníků provozuje, alespoň na rekreační úrovni, nějaký druh sportu a fyzická zdatnost pro ně proto nepředstavuje nějaký zásadní problém.

V otázce, která se zabývala vztahem hasičů k jejich přímému nadřízenému, se zcela jednoznačně vyjádřili příslušníci z pobočné stanice, kteří uváděli vysokou míru důvěry. Hasiči z CPS uváděli tuto míru důvěry zřetelně nižší. Zde je třeba poznamenat, že přímým nadřízeným pro výjezdového příslušníka, který je zařazen na funkci „hasič“ nebo „strojník“ je velitel družstva, tedy také výjezdový (směnový) příslušník. Naproti tomu na pobočné stanici jsou velitelé družstev přímo podřízeni veliteli pracoviště, tedy dennímu příslušníkovi. Velitelé družstev na centrální stanici jsou přímo podřízeni veliteli čety, kteří jsou rovněž ve směnném režimu. Tito velitelé čet jsou přímo podřízeni veliteli CPS, který slouží jako denní příslušník. Značný vliv zde bude patrně také mít počet příslušníků na směně, ve větším počtu lidí na pracovišti snáze vznikají různé rozpory a konflikty, a to jak profesní, tak i osobní. Tato otázka by si tak zcela určitě zasloužila podrobnější rozpracování podle funkčního zařazení s vyšším počtem respondentů.

Další tvrzení si kladlo za cíl prozkoumat celkovou míru stresu v organizačním řízení, tedy v době mimo výjezd. Pro hasiče z pobočné stanice nebyla míra zátěže prezentována na vysoké úrovni, u hasičů z CPS se již pozvolna blížila středním hodnotám. Možné důvody tohoto výsledku byly již nastíněny výše, zejména v otázce která se věnovala celkové psychické náročnosti tohoto povolání.

Tvrzení č. 12–14 se týkaly činnosti a vztahu jednotlivých příslušníků k Psychologické službě HZS ČR a k opatřením ze strany zaměstnavatele, které mají za úkol omezit a předcházet negativním účinkům stresu.

K možnosti využití Psychologické služby se hasiči vyjádřili celkově spíše neutrálně, o něco vyšší míru ochoty prezentovali příslušníci z pobočné stanice. V odpovědích na tuto otázku panovala značná roztržitost názorů, byly zde jak jednoznačně pozitivní, tak i odmítavé reakce.

Kulturní, sportovní a společenské akce podporované zaměstnavatelem vnímají hasiči z CPS jednoznačně pozitivně, naproti tomu hasiči z pobočné stanice zaujímají spíše neutrální postoj.

Opatření proti negativním účinkům stresu ze strany zaměstnavatele vnímají kladněji také příslušníci z CPS, nežli hasiči z pobočné stanice, kteří se k tomuto tématu vyjadřují spíše neutrálně.

Poslední okruh otázek (15 a–15 f) se zabýval způsoby, které hasiči používají při zvládání stresu.

V odpovědích obou skupin respondentů nebyly větší rozdíly v oblibě sportu a koníčků či zálib jako prostředku, jímž se hasiči zbavují psychické zátěže. Oba tyto způsoby hasiči používají a vnímají je jako dobrý způsob, jak se vypořádat s nepříjemnými pocity, které si ze svého povolání mohou přinést. Menší rozdíl byl mezi oběma skupinami respondentů v otázce odreagování se od stresu s přáteli nebo s rodinou, se kterým se více ztotožňovali hasiči z pobočné stanice a pomocí kulturní akce, či zážitku, který naopak nepatrně více preferují hasiči z CPS. Celkově však tyto dva způsoby byly vnímány spíše neutrálně.

Poslední dvě tvrzení dotazníku se týkala nevhodných způsobů zvládání stresu. Zejména na otázce, která zkoumala vztah příslušníků k požívání alkoholických nápojů v souvislosti se zvládáním psychické zátěže, se ukázala potřeba předvýzkumu. V něm bylo totiž tvrzení koncipováno takto: Po stresovém zážitku se nejlépe odreaguji: e) pomocí alkoholu. Hasiči tvrzení v této formě celkem jednoznačně odmítali. Když však bylo toto tvrzení „zjemněno“ tak se četnost tohoto jevu posunula v případě hasičů z pobočné stanice jen mírně pod průměr a v případě hasičů z CPS byl postoj zcela v průměru. U obou skupin respondentů byla nejčastěji volenou možností odpověď „občas“, přičemž pouze jeden příslušník z pobočné stanice se považuje za abstinenta.

Nejjednoznačnější stanovisko uvedli hasiči z pobočné stanice v otázce, která se zabývala zvládáním stresu pomocí kouření. Celkem 12 hasičů uvedlo do dotazníku, že se považují za nekuřáky, výsledek byl tedy zcela jednoznačný. Z CPS bylo z 15 respondentů „pouze“ 5 nekuřáků, proto bylo skóre vyšší, také zde však nedosahovalo ani průměrných hodnot.



## Závěr

Cílem této práce bylo teoreticky popsat problematiku psychické zátěže a stresu, která je s prací hasiče spojena, a v praktické části pak zmapovat vnímání stresu mezi hasiči z různě velkých stanic. Práce se dá rozdělit na tři části. První se věnuje obecně psychické zátěži, jejím druhům, reakcím na stres a způsobům zvládnání stresu. Druhá část pak popisuje profesi hasiče, kterou se snaží přiblížit a vystihnout její specifika. Praktická část se pak formou dotazníku věnuje stresu z pohledu hasičů, z nichž jedna skupina pracuje na větším typu stanice v bývalém okresním městě, druhá naopak na malé stanici na pomezí kraje a pokouší se vystihnout případné rozdíly v individuálním vnímání jednotlivých druhů stresových situací. Na základě vyhodnocení dotazníkového šetření by se dalo konstatovat, že ve vnímání psychické zátěže, se kterou je práce hasičů neodmyslitelně spojena, nejsou mezi příslušníky, kteří slouží na různých typech stanic, zásadní rozdíly. Přesto však některé drobné odchylky zřejmé jsou. Ukázalo se také, že vedle individuálních zájmů a koníčků, jsou i sportovní a kulturní akce a programy v boji proti stresu podporované zaměstnavatelem, vnímány ze strany příslušníků pozitivně. Má tedy smysl tyto akce pořádat, či jejich pořádání podporovat, neboť můžeme tvrdit, že mají kladný vliv na zvládnání psychické zátěže, která na hasiče působí.

Jsem si vědom, že praktická část je spíše jen jakousi sondou do problematiky psychické zátěže a jejího vnímání a zvládnání příslušníky Hasičského záchranného sboru, k opravdu plnohodnotnému výzkumu by bylo potřeba shromáždit větší počet respondentů, rozdělit je nejen podle počtu let odpracovaných u HZS, ale i podle věku, bydliště, funkčního zařazení, podle rodinného stavu, či nejvyššího dosaženého vzdělání, aby výsledky byly lépe použitelné pro praxi. Myslím si však, že i tento pokus by mohl být do budoucna inspirací pro někoho, koho by tato problematika blíže zaujala. Bakalářská práce mi přinesla cenné poznatky, které se týkaly nejen oblasti psychické zátěže a lidské psychiky obecně, ale i mé profese hasiče, kde jsem se, (samozřejmě mylně), domníval, že mě nemůže již nic překvapit, ale v neposlední řadě prověřila i mou sebekázeň při jejím zpracování a schopnost přenést alespoň část teoretických znalostí do praxe.

## Seznam použité literatury

Bedrnová, E *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha, Fortuna 1999. 160 s. ISBN 80-7168-681-6

Kolektiv autorů, *Roční zpráva o stavu Požární ochrany Kraje Vysočina*, HZS Kraje Vysočina 2010

Křivánek, P *Zátěž výjezdových příslušníků HZS*, České Budějovice, 2009. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Jihočeské Univerzity, vedoucí bakalářské práce Olga Vaněčková.

Matoušek, O *Metody a řízení sociální práce*. Praha, Portál 2003. 384 s. ISBN 80-7178-548-2

Míček, L *Duševní hygiena*. Praha, SPN 1986. 208 s. ISBN 14-400-86

Nakonečný, M *Motivace lidského chování*. Praha, Academia 1996. 270 s. ISBN 80-200-0592-7

Nakonečný, M *Úvod do psychologie*. Praha, Academia 2003. 505 s. ISBN 80-200-0993-0

Švingalová, D *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec, Technická univerzita v Liberci 2006. 82 s. ISBN 80-7372-105-8

Vágnerová, M *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha, Portál 2002. ISBN 80-7178-678-0

Vinay, J *Stres a zdraví*. Praha, Portál 2005. 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9

## Internetové zdroje

<http://www.hzscr.cz/hzs-kraje-vysocina.aspx> 15. 11. 2014

<http://www.hzscr.cz> 24. 11. 2014

## Tabulky

### Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Tabulka celkového vnímání zátěže povolání hasiče u respondentů

Tabulka č. 2 – Tabulka vnímání zátěže při zásahu, kde je přítomno úmrtí osoby

- Tabulka č. 3 – Tabulka vnímání zátěže při zásahu, při němž je ohroženo dítě
- Tabulka č. 4 – Tabulka vnímání zátěže při zásahu na dopravní nehodu
- Tabulka č. 5 – Tabulka vnímání zátěže při zásahu na požár
- Tabulka č. 6 – Tabulka obav z vlastního selhání
- Tabulka č. 7 – Tabulka obav z pravidelných lékařských prohlídek
- Tabulka č. 8 – Tabulka obav z přezkušování odborných znalostí
- Tabulka č. 9 – Tabulka obav z pravidelných testů fyzické způsobilosti
- Tabulka č. 10 – Tabulka vztahu k nadřízeným příslušníkům
- Tabulka č. 11 – Tabulka vnímání psychické zátěže na stanici
- Tabulka č. 12 – Tabulka možného využití Psychologické služby
- Tabulka č. 13 – Tabulka vnímání kulturních a společenských akcí jako nástroje proti stresu
- Tabulka č. 14 – Tabulka vnímání opatření ze strany zaměstnavatele
- Tabulka č. 15 – Tabulka vnímání sportu jako nástroje proti stresu
- Tabulka č. 16 – Tabulka vnímání koníčků a zálib jako nástrojů proti stresu
- Tabulka č. 17 – Tabulka vnímání rodiny a přátel
- Tabulka č. 18 – Tabulka vnímání kultury jako nástroje proti stresu
- Tabulka č. 19 – Tabulka užívání alkoholu
- Tabulka č. 20 – Tabulka užívání tabákových výrobků

## Příloha „1“

Tabulka „Holmes – Rahe“

UDÁLOST	BODY	
Úmrtí partnera, partnerky	100	
Rozvod	73	
Rozvrat manželství	65	
Uvěznění	63	
Úmrtí blízkého člena rodiny	63	
Úraz nebo vážné onemocnění	53	
Sňatek	50	
Ztráta zaměstnání	47	
Usmíření a přebudování manželství	45	
Odchod do důchodu	45	
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44	
Těhotenství	40	
Sexuální obtíže	39	
Přírůstek nového člena do rodiny	39	
Změna zaměstnání	39	
Změna finančního stavu	38	
Úmrtí blízkého přítele	37	
Přeřazení na jinou práci	36	
Závažné neshody s partnerem	35	
Půjčka vyšší než jeden průměrný roční plat	31	
Splatnost půjčky	30	
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29	
Syn nebo dcera opouští domov	29	
Konflikty s tchánem, tchýní, zetěm, snachou	29	
Mimořádný osobní čin nebo výkon	28	

Manžel, manželka nastupuje či končí zaměstnání	26	
Vstup do školy nebo její ukončení	26	
Změna životních podmínek	25	
Změna životních zvyklostí	24	
Problémy a konflikty se šéfem	23	
Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20	
Změna bydliště	20	
Změna školy	20	
Změna rekreačních aktivit	19	
Změna církve nebo politické strany	19	
Změna sociálních aktivit	18	
Půjčka menší než průměrný roční plat	17	
Změna spánkových zvyklostí a režimu	16	
Změny v širší rodině (úmrtí, sňatky)	15	
Změny stravovacích zvyklostí	15	
Vánoce	12	
Přestupek (např. dopravní) a jeho projednávání	11	

0 bodů – skupina neohrožená stresovými vlivy

150–200 bodů – skupina mírně ohrožená stresovými vlivy

200–300 bodů – skupina ohrožená stresovými vlivy

nad 300 bodů – riziková skupina

Zdroj: <http://nadacesirius.cz/kviz/tabulka1/>

## Příloha „2“

Ahoj, jmenuji se Radek Kubíska a sloužím na stanici HZS v Kamenici nad Lipou, většina z Vás mě asi zná. V letošním roce bych rád ukončil, pokud možno úspěšně, poslední ročník studia na PF JU v Českých Budějovicích, obor sociální pedagogika. Chtěl bych Vás proto požádat o pomoc a několik minut času při vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí méjí bakalářské práce na téma „Psychická zátěž v práci příslušníků HZS“. Zpracování dotazníku samozřejmě zachovává anonymitu respondentů a neadresovanost poskytnutých údajů. Díky za Váš čas a ochotu.

### Dotazník

(označte křížkem)

	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím
1. Vnímám svoji práci jako psychicky náročnou					
2. Zásah, kde je přítomno úmrtí osoby, mi přináší značnou psychickou zátěž.					
3. Zásah, kde je ohroženo dítě, mi přináší značnou psychickou zátěž.					
4. Zásah na DN se zraněním vnímám již jako rutinu.					
5. Požár vnímám jako běžný výjezd					

6. Mám obavu z toho, že nebude v mých silách pomoci.					
7. Mám obavy z pravidelných lékařských prohlídek.					
8. Mám obavy z přezkušování znalostí.					
9. Mám obavy z testů fyzické zdatnosti.					
10. Můj přímý nadřízený je člověk na svém místě, mám k němu důvěru.					
11. V těžké životní situaci bych využil Psychologickou službu HZS.					
12. Kulturní a sportovní akce podporované zaměstnavatelem vnímám jako důležitý prvek prevence zvládnání stresu.					
13. Někdy jsem pod větším psych. tlakem na stanici, než při výjezdu.					
14. Opatření proti stresu ze strany zaměstnavatele mi					

připadají dostatečná.					
15. Po stresovém zážitku se nejlépe odreagují:					
a) sportem					
b) při provozování svého koníčku, záliby					
c) v rodinném kruhu, s přáteli					
d) kulturním zážitkem					
e) zajdu na pivo, víno atd. (pokud jste abstinent, napište do posledního sloupce N)	(vždy)	(často)	(občas)	(málokdy)	(nikdy)
f) dám si cigaretu (pokud jste nekuřák, napište do posledního sloupce N)	(vždy)	(často)	(občas)	(málokdy)	(nikdy)
	Ano, zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím, nemám názor	Spíše nesouhlasím	Ne, zcela nesouhlasím

Prosím označte.

Zařazení: hasič, strojník, velitel družstva, čety.

Pracuji na stanici: Pelhřimov Kamenice nad Lipou

Délka praxe u HZS: do 3 let, více než 3 a méně než 12 let, nad 12 let

Věk:





