

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

A

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2009

Křivánek Petr

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUĎĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

A

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**

Zátěž výjezdových příslušníků Hasičského záchranného sboru

Autor: Křivánek Petr

Vedoucí práce: PhDr. Olga Vaněčková

Studijní program: Sociální pedagogika se specializací na výchovně vzdělávací praxi

Datum: 31.3.2009

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma
Zátěž výjezdových příslušníků Hasičského záchranného sboru
jsem vypracoval samostatně.

Použitou literaturu a podkladové materiály
uvádím v příloženém seznamu literatury.

Dále prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

České Budějovice, březen 2009

podpis studenta

Anotace

Zátěž výjezdových příslušníků HZS

Práce se bude zabývat druhy a působením stresových situací u příslušníků HZS a možnostmi jejich prevence. Obecně shrne problematiku stresu, stresových reakcí a jejich důsledky na jedince a vhodnými metodami prozkoumá a vymezí zátěžové situace v práci příslušníků HZS z hlediska jejich subjektivního vnímání.

Březen 2009

Abstrakt

Burden on members of fire brigades

This bachelor thesis focuses on types of stressful situations and their influence on members of fire brigades and possible ways of their prevention. In general, it summarizes the issues of stress, stressful reactions and their effect on individuals. Furthermore, use of appropriate methods examines and defines stress situation in the work of members of HZS in terms of their subjective perception.

Poděkování

Za cenné rady, náměty a inspiraci

bych chtěl poděkovat

PhDr. Olze Vaněčkové a Mgr. Denise Vrbové

Obsah

OBSAH	6
ÚVOD	7
1 TEORETICKÁ ČÁST	9
1.1 VYMEZENÍ POJMU STRES	9
1.1.1 <i>Stresory</i>	10
1.1.2 <i>Reakce na stresové situace</i>	11
1.1.2.1 Fyziologie stresové reakce	12
1.1.2.2 Akutní reakce na stres	12
1.1.2.3 Posttraumatická stresová porucha	13
1.2 ZVLÁDÁNÍ STRESU	14
1.2.1 <i>Nevhodné a neefektivní zvládnání stresu</i>	14
1.2.1.1 Obranné mechanismy	15
1.2.2 <i>Vhodné a efektivní zvládnání stresu</i>	17
1.2.2.1 Způsoby obrany proti stresu a jeho zvládnání	17
1.3 DOPAD STRESU NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA	18
1.4 PRÁCE HASIČE	19
1.4.1 <i>Zátěž hasiče</i>	20
1.4.2 <i>Stresové situace hasiče</i>	21
1.4.3 <i>Pozitivní faktory spojené s touto profesí</i>	22
1.4.4 <i>Vyrovňovací strategie</i>	22
1.4.5 <i>Zvládnání zátěže záchranářů, kteří pomáhali při hromadném neštěstí</i>	23
1.4.6 <i>Porovnání stresorů hasiče a zdravotnických záchranářů</i>	23
1.4.6.1 Organizační stres	24
1.4.6.2 Syndrom vyhoření	25
1.5 PREVENCE STRESU U HZS	25
1.5.1 <i>Fyzická příprava příslušníků</i>	26
2 PRAKTICKÁ ČÁST	27
2.1 ZÁKLADNÍ CÍL PRÁCE	27
2.2 CHARAKTER DOTAZOVANÝCH RESPONDENTŮ (VÝZKUMNÝ VZOREK)	27
2.3 STANOVENÉ HYPOTÉZY	28
2.3.1 <i>Nástroje sběru dat</i>	28
2.3.1.1 Technika sběru dat	28
2.3.1.2 Metoda výzkumu	29
2.3.2 <i>Struktura a interpretace dotazníku</i>	29
2.3.3 <i>Vyhodnocení dotazníku a interpretace dílčích dat</i>	32
2.4 ZÁVĚR VÝZKUMU	42
ZÁVĚR	44
POUŽITÁ LITERATURA	45
KNIHY	45
ČASOPISY	45
TABULKY A GRAFY	46
SEZNAM TABULEK	46
SEZNAM GRAFŮ	46
SEZNAM PŘÍLOH	48

Úvod

Již čtyři roky pracuji jako příslušník Hasičského záchranného sboru kraje Vysočina. Téma, které jsem si vybral k napsání této bakalářské práce, je mi velmi blízké, protože i já jsem příslušníkem tohoto sboru.

Do doby před nástupem k Hasičskému záchrannému sboru (dále jen HZS) jsem nevěděl, jak je povolání hasiče při výkonu služby důležité a nebezpečné. Těžko lze popsat některé nebezpečné situace, ve kterých se hasič ocitá a musí jimi bezpečně projít. Osobně jsem já sám několik takovýchto situací zažil při záchraně osob, zvířat a majetku a při ochraně životního prostředí. Je obtížné nastínit pocity zasahujících hasičů při těchto událostech. Jakou úzkost a stres prožívají při možných představách zohavených těl a poraněných lidí nebo při myšlenkách na riziko vlastního zranění, kterou jim přináší jejich profese při každé službě. Povolání tohoto charakteru patří k nejvíce exponovaným v oblasti stresu a jeho odolnosti na něj. Při styku s hasiči cítím, jak se každý s těmito myšlenkami vnitřně vyrovnává a nepřipouští si je do vlastního nitra. Snaží se mít profesionální nadhled nad minulými zážitky, které díky tomuto povolání prožil. I oni jsou však úplně normální lidé s rodinami, manželkami a dětmi. I oni prožívají starosti i radosti spojené s běžným životem. Zde však může být prvopočátek stresu, znamenající snížení hranice jeho tolerance, a tak i schopnost zachovat chladnou hlavu při nebezpečných situacích, ve kterých se hasič může ocitnout.

Toto téma jsem si vybral z důvodu svého povolání, a také proto, že studuji na vysoké škole obory týkající se psychologie a zajímá mě obecně účinek stresu na člověka a jeho dopad na psychiku.

Bakalářská práce je členěna na dvě základní části, a to část obecnou (teoretickou) a část praktickou. **Teoretická část** práce shrne základní pojmy týkající se stresu, jako je vymezení pojmu stres, rozdělí a vyjmenuje základní druhy stresorů. Popíše reakce na stres a jeho plnohodnotné a neplnohodnotné zvládání včetně účinku stresu na zdraví, ale také akutní reakci na stres a posttraumatickou stresovou reakci. Dále se bude věnovat podmínkám pro výkon služby hasiče a popíše práci a zátěž hasiče. Vyjmenuje nebezpečí, ve kterých se může ocitnout. Toto zaměstnání porovná z hlediska stresovosti k profesi záchranářů zdravotnické záchranné služby a shrne obecně problematiku prevence zátěže hasičů u HZS. **Praktická část**

se pokusí za pomoci průzkumu dotazníkovým šetřením zjistit, jak moc jsou aspekty dopravní nehody vnímány z hlediska stresovosti příslušníků, kteří slouží na Centrální požární stanici a porovná výsledky příslušníků, kteří slouží na Předurčené požární stanici. Dále prozkoumá zda prevence zátěže a péče o příslušníky je dostačující, a co by mohlo být přínosné v této oblasti.

1 Teoretická část

1.1 Vymezení pojmu stres

V dnešní uspěchané době se stále více mluví o stresu. „Jsem ve stresu“, snad každý toto slovo užil nejčastěji v situaci, kdy nic nestíhá a problémy se na něj valí ze všech stran. Toto slovo k nám proniklo z anglického slova **stress**, které vzniklo z latinského slova **stringo, stringere** a znamená utahovat, zdrhovat. U nás se tím rozumí být vystavený jakýmkoli tlakům, tísním, zátěži a je prostoupeno v dané chvíli celým našim životem. Není snad místa a povolání, kam by se nedostal.

Činitel, který způsobuje zátěž či stres, se nazývá **stresor** a odpovědí organismu na tento stresor je **stresová reakce**. Komplexně se tento jev nazývá stres a používá se hovorově pro konflikt, úzkost, frustraci, vyšší aktivaci obecně a situace nepříjemně pociťované vůbec. Stres, který je subjektem vnímán nepříjemně, se nazývá **distres**. I zde platí, co je nepříjemné pro jednoho, nemusí být nepříjemné pro druhého. Například řízení automobilu je pro někoho nepříjemným zážitkem, a pro druhého příjemnou relaxační technikou. Nemusí být jenom nepříjemný, ale i užitečný, povzbudivý, konstruktivní i příjemný. Tento druh stresu se nazývá **eustres**, např. čekání na milovanou osobu. **Tato práce se bude zabývat pouze distresem.**

Každý člověk ve svém životě poznal těžké životní situace, které přicházejí většinou nečekaně a v různých podobách, je těžké tyto situace řešit a vyrovnat se s nimi. Pro lepší pochopení, co vlastně stres je a co se jím rozumí je zde vybráno pár citací od odborníků.¹

„Stres je výsledkem interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“ (H. Selye).

„Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně.“ (A. Antonovsky.)

¹ KRÍVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha, Grada 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6, s. 10

„Stav organismu, kdy je jeho integrita ohrožena a on musí zapojit všechny svoje schopnosti na svoji ochranu „(H. Coper a M. H. Appley)“

„Charakteristická fyziologická odpověď, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu. Nespecifická reakce na fyzické, mentální a chemické reakce těla“ (H. Selye)

„Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, když se mu do cesty řešení postaví nepřekonatelná překážka. “(A. Howard, R. A. Scoty).

Autoři těchto citátů zde mluví o energii, síle a tlaku, napětí při problémech. Tento dynamický aspekt může nabýt různé intenzity. Velmi vysoká intenzita přesahující hranice přizpůsobivosti u člověka se nazývá **hyperstres**, naopak nízká intenzita se nazývá **hypostres**. Ten však akumulací v malých dávkách a dlouhodobě může také způsobit reakci překračující mez adaptability organismu člověka.

1.1.1 Stresory

Podněty které vytvářejí a způsobují stresové situace a tím odčerpávají energii, se nazývají **stresory**. Každý člověk je individuální a je proto vyčerpáván jinými faktory, vše záleží na mnoha aspektech, jako je např. prostředí ve kterém žije, jeho životní styl, hodnoty a postoje, které vyznává, jeho vztahy s druhými lidmi a také jeho osobní vlastnosti. V odborné literatuře se objevují následující druhy stresorů, které rozdělil do kategorií kanadský biochemik H. Selye.

- **Chemické stresory** Patří mezi ně užívání návykových látek, tedy jedů jako je alkohol, drogy, nikotin a kofein.
- **Fyzikální stresory** Nevhodné prostředí může také způsobovat stres. Sem patří např. zvýšená radiace, ultrafialové záření, znečištěné ovzduší a znečištěná voda, změny počasí, povodně, nadměrný hluk, nedostatečné osvětlení, vedro, chlad.
- **Emocionální stresory** Mezi tyto stresory patří strach, úzkost (anxiozitu), nevyspalost, nesoustředěnost, zármutek, nenávisť, přílišná ustaranost.

- **Sociální stresory** Souvisí s našimi vztahy s druhými lidmi. Jsou ovlivněni našimi postoji k sociální realitě. To jsou vztahy mezi manžely, studenty, rodiči, nadřízenými, příbuznými, partnery.

Zátěž člověka obecně způsobují podněty, tedy stresory, které se staly objektem zájmu dvojice Holmes-Rahe. Tyto autory zajímalo, jaké situace způsobují určitou intenzitu stresu. Tabulka, kterou vytvořili, je dnes již klasikou (příloha A). Nejvíce zatěžující událostí vůbec je smrt manžela či manželky, partnera či partnerky; je ohodnocena na 100 bodů. Další v žebříčku událostí, které člověk intenzivně prožívá, je rozvod se 73 body a na stejné pozici je věznění a smrt blízkého člena rodiny s 63 body. Mezi situace s menší intenzitou stresu patří v tabulce změna bydliště s 20 body a ještě níž je dopravní přestupek s 10 body. Holmes a Rahe pokračovali ve výzkumu dál a zjistili, že existuje určitá hranice nahromadění stresů během určité doby, jejíž překročení se neobejde bez následků. Ta je stanovena na 250 bodů za 3 až 5 let.²

1.1.2 Reakce na stresové situace

Pokud se jedinec ocitne v situaci, ve které na něj začne působit stresor, začne stresová reakce. Reakce na tuto stresovou situaci se projevuje v symptomech tzv. adaptačního syndromu, to je reakce organismu probíhající ve třech fázích a lze je popsat takto.

- **1. Fáze poplachová** Organismus začne reagovat na působení stresoru prostřednictvím aktivace sympatiku v mozku. To se projeví vyplavením glukózy do krve, která je okamžitou zásobou energie, zvýšením srdečního tepu, zrychlením dechu a snížením činnosti trávicího systému. Tělo se tak připravuje na akci. Člověk má pocit neklidu, strachu nebo úzkosti.
- **2. Fáze adaptace** Po doznění poplachové reakce si organismus na podnět zvyká. Mobilizace energie stále přetrvává, v psychické rovině setrvávají a zintenzivňují se negativní emoce spojené z působením stresoru.
- **3. Fáze vyčerpání** Jestliže se nepodařilo situaci zvládnout, hrozí selhání regulační a adaptační schopnosti organismu a dochází k psychosomatickým projevům, jako je

² HEWSTONE, M., STROEBE, W. *Sociální psychologie*. Praha, Portál 2006. 769 s. ISBN 80-7367-092-5, s. 599

únava, deprese a trvalá vnitřní úzkost, protože se organismus již dále nemůže adaptovat na pokračující stres.³

1.1.2.1 *Fyziologie stresové reakce*

Každý snad ví, že veškeré tělesné funkce řídí mozek, který rozdává pokyny různým soustavám našeho těla. Stresor je tedy podnět, který je zprostředkován smysly do mozku, je zpracován a důsledkem je, že mozek musí okamžitě komunikovat se zbytkem těla pomocí nervového a hormonálního systému. Nervový systém lze rozdělit na **autonomní a somatický systém**. Autonomní systém řídí pochody typu trávení a srdečního tepu a funkce potních žláz a somatickým ovládáme volní jednání, např. pohyb ruky. Z hlediska stresu je zajímavý právě autonomní systém, který lze rozdělit na **sympatický a parasympatický systém**. Sympatický systém tvoří nervy, které vedou z mozku ven páteří ke každému orgánu, který ovládá pomocí uvolňování látky zvané **Adrenalin** (připravuje tělo na akci zvyšováním krve do svalů a vyplavováním glukózy do krve), ten se vylučuje ze zakončení sympatických nervů v kůře nadledvinek. **Noradrenalin** (stará se o rutinní práci, jako je udržování, vyrovnávání krevního tlaku), je vylučován zbývajícím zakončením sympatických nervů. Systém spustí ve chvíli, kdy je tělo zatíženo stresem a situace je vzrušující nebo nebezpečná. Parasympatický systém dělá opak než sympatický a zprostředkovává klidné a vegetativní činnosti. Podporuje růst a ukládání energie v těle. Obě části autonomního systému pracují proti sobě, ale nespouštějí se v jedné chvíli, protože mechanismus, který aktivuje sympatický systém, zároveň potlačuje systém parasympatický.⁴

1.1.2.2 *Akutní reakce na stres*

Vzniká působením **psychického trauma**, což je vystavení extrémně silnému nebo dlouhodobému stresujícímu zážitku, který navozuje pocit ohrožení života nebo duševní a fyzické integrity jedince, a kde selžou běžné adaptační strategie. Tím může být smrt blízké osoby, ztráta majetku a ohrožení základních jistot nebo jakékoliv setkání se smrtí. Fyziologické změny chování a prožívání jedince, které se objevují poté, co se traumatizující podnět objevil, slouží v podstatě k obraně ohroženého jedince a k zachování jeho života,

³ MATOUŠEK, O a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha, Portál 2003. 380 s. ISBN 80-7178-548-2, s. 277

⁴ VINAY, J. *Stres a zdraví*. Praha. Portál 2007. 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9, s. 27

vnitřní integrity a zdraví. Organismus tak maximálně mobilizuje svoje možné rezervy, kterými disponuje.

Charakteristickým projevem reakce, je akutní reakce **útěk, nebo útok**. Můžeme pozorovat změny v chování i v tělesných funkcích jedince vyskytující se v této situaci.⁵

- ❖ zrychlení fyziologických funkcí (tep, dech)
- ❖ psychomotorický neklid, neúčelné pohyby nebo činnosti
- ❖ svalové napětí, často v celém těle
- ❖ emoce jsou silné a jsou i značně projevovány
- ❖ motorika je neuspořádaná, nekoordinovaná, zvýšené nebezpečí úrazu
- ❖ třes rukou a celého těla
- ❖ čas se subjektivně zkracuje

1.1.2.3 *Posttraumatická stresová porucha*

Tato porucha se nemusí projevit bezprostředně po stresující události, ale až s určitým odstupem. Literatura uvádí měsíce či roky. Praxe však ukazuje, že je to nejčastěji asi tři měsíce po traumatu. Tyto reakce se projevují změnami v emoční, fyzické a sociální rovině. Porucha, která se projevuje svými symptomy, jako je tendence **k znovuprožívání obsahu události**. Patří sem intenzivní úzkost při setkání s okolnostmi, které událost připomínají, opakující se myšlenky na událost, noční můry a flashbaky. **Tendence vyhnout se myšlenkám či pocitům spojených s traumatem** v podobě odmítání aktivit, které vyvolávají traumatické vzpomínky, vyhýbání se místům, lidem a situacím, otupělost a neschopnost vybavit si důležité aspekty události. **Přetrvávající projevy dráždivosti** spojené se zvýšenou bdělostí a ostražitostí, obtíže se soustředěním, nespavost a potíže s usínáním a přemrštěné reakce na malé podněty. Toto vše je doprovázeno **somatizací**, která je způsobena dlouhodobým tělesným napětím. Nevyjádřené emoce se projevují jako tělesné potíže např. bolesti hlavy, bolesti páteře, bolesti hrudníku, náchylnost k infekcím a zhoršením alergií.⁶

⁵ MATOUŠEK, O a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha, Portál 2003. 380 s. ISBN 80-7178-548-2, s. 275

⁶ MATOUŠEK, O a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha, Portál 2003. 380 s. ISBN 80-7178-548-2, s. 277

1.2 *Zvládání stresu*

Pokud se již člověk nachází ve stresu, tak se snaží z této zátěže nějakým způsobem dostat. Hledá cestu jak snížit nebo vrátit situaci do původního, výchozího, požadovaného stavu, ve kterém se nacházel před tím. Protože každý člověk je jiný, tak má i jiné hranice adaptability a jinou strategii zvládání těchto nežádoucích situací. Adaptabilitou se zde rozumí zvládání běžných situací v normálních limitních mezích jedince. Jde o hledání způsobu řešení situace a stavu, na které stačí běžné myšlení. Termín adaptabilita je v této problematice spojován s dalším termínem, a tím je **coping**. Tento termín označuje zvládání nadlimitní zátěže. Coping tak lze vlastně chápat jako adaptaci na silné a dlouhodobé zatížení organismu stresem.

Možnosti strategického řešení v této oblasti spočívají v tom, jak dostat organismus do rovnováhy efektivním způsobem. Toho lze docílit buď **snížením působení stresoru**, tj. ubrat zátěž, nebo **zvýšit svoji adaptabilitu** a tím se lépe bránit zátěži.

1.2.1 **Nevhodné a neefektivní zvládání stresu**

Nepříjemný stav způsobený stresem se snaží člověk změnit jakýmkoliv způsobem a za každou cenu. Nejlépe vynaložená energie by měla být co nejmenší, a to by se mělo vykonat v co nejkratší době. Takovéto zvládání situace je nevhodné a nebezpečné. Je pochopitelné, že se člověk snaží zbavit napětí, strachu a zapomenout na něco, co ho tíží. Sáhne po tom, co mu poskytne okamžitou úlevu a reaguje **maladaptivně** (nepřiměřeně, nevhodně). Pro někoho je to cigareta, pro jiného alkohol nebo droga. Lidé zanedbávají pravidelné jídlo a v rychlosti něco „sezobnou“, mají sedavý způsob života a nevěnují se žádné fyzické aktivitě. Na okamžik to svůj účel splní, ale daň, která se platí, je velmi vysoká v podobě zničeného zdraví. S tím spojené problémy se vlastně neřeší, jen se hrnou před sebou, nakupují se na sebe a vznikají další nepříjemné situace.⁷

⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha, Grada 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6, s. 27

1.2.1.1 *Obranné mechanismy*

Obranné mechanismy jsou dalším příkladem nevhodného řešení. Jsou to alternativy vedoucí k řešení problémů, ale předpokládá se, že problémy, před které je jedinec postaven, se mu zdají neřešitelné. Jsou definovány jako „iluzorní“, klamná, šalebná, iluzivní, matoucí pojetí skutečnosti a fantazijní a neuskutečnitelné způsoby řešení těchto situací.

- **Rigidita** Znamená strnulost, neměnnost. Tento způsob zvládnání je jakýmsi postižením logického myšlení. Používání stejného způsobu myšlení na rozdílné situace, i když se tento způsob neosvědčil. Nevhodnost a přehnanost přesahující určitou míru může být nazvána patologickým řešením životních situací.
- **Racionalizace** Tímto termínem rozumíme hledání rozumných důvodů pro nerozumné věci, které děláme. Člověk si racionalizuje své chování tím, že si vymýšlí důvody, proč to či ono dělá, aby tím zakryl nerozumnost svého jednání. A je jedno proč to dělá, jestli proto, aby se srovnal se svým svědomím, proto aby se srovnal s míněním okolí. Příkladem může být kuřák, který na otázku, proč kouří, odpoví, že dezinfikuje mikroby v plicích. Racionalizace má více forem. 1. *Bagatelizace* neboli znevažování hodnoty, které nebylo dosaženo nebo která je ohrožena, je to tzv. mechanismus „kyselých hroznů“. 2. *Přehánění* kladného významu objektivně nepříjemných věcí, povinností, které nás čekají, tzv. „mechanismus sladkých citronů“. 3. *Relativizace* právě probíhajících subjektivních potíží ve srovnání s minulými vlastními potížemi, s potížemi jiných lidí, s budoucností. Je to mechanismus, kterým jedinec brání svojí osobní integritu a nemůže připustit, že jedná nesprávně. Jak se říká v jednom rčení, „všeho s mírou“. Ani používání této metody není zázračné a má dva negativní důsledky. Zaprvé jedinec obětuje svou inteligenci k tomu, aby veškeré své jednání zdůvodnil, tedy i to, které nelze rozumově zdůvodnit a za druhé je nečestný vůči sobě, což je jedna z cest dezintegrace vlastní osobnosti.⁸
- **Popření** Jde o popření nepříjemného faktu, se kterým je člověk konfrontován. Někdo nechce o ničem slyšet a nechce nic vědět.

⁸ MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství 1986. 222 s. ISBN-14-226-86, s. 98

- **Regrese** Z vývojového hlediska slovo regrese znamená krok zpět k vývojově nižším formám chování. Samozřejmě zde píšou o těžkých životních situacích dospělých lidí. Jednání tohoto typu připomíná spíše chování dospívající mládeže nebo v některých případech dokonce dětí, jako je trucování, urážení, namyšlenost, sklon k pláči.
- **Represe** V tomto případě toto slovo znamená vytěsnění z podvědomí. Nepříjemné myšlenky, pocity, události jsou vytěsněny z vědomí pryč do nevědomí. Děje se tak samozřejmě podvědomě bez pomoci naší vůle. Někdy se tyto vytěsněné obsahy mohou objevovat přetransformované ve snech, proto S. Freud nazval spánek jako královskou cestu do nevědomí.
- **Inverze** Jde o převrácené chování. Člověk, který nemá možnost se chovat požadovaným způsobem, reaguje přesně naopak, než by chtěl. Reakce na nadřízeného, který nás naštvá a nemůžeme mu to dát patřičně najevo, bude právě opačná, a to je, že na něj budeme hodní a příjemní.
- **Sublimace** Nepříjemně potlačená emoce či myšlenka se přemění do jinak společensky přijatelné formy. Například emoce spojená s potlačováním sexuálních cílů nebo agresivity se přemění ve sport či umění.
- **Sebeobviňování** Každému se v životě stane, že něco nestihne nebo neudělá, potom nastoupí sebeobviňování. Pokud si toho na sebe vezmeme moc a sebeobviňování přesáhne hranici a situaci začneme zveličovat, tak se jedná o špatný způsob reakce. Tato reakce se může stát určitou charakteristikou určitého člověka a forma sebeobviňování se může projevit směrem ven tj. napadnutí verbální, fyzické, nebo dovnitř, a sem by patřil strach, úzkost a komplexy.⁹

V této kapitole jsem nastínil a popsal několik základních obranných mechanismů týkajících se frustrace v emoční oblasti, kterých je však mnohem více. Nelze je jednoznačně odepsat jako nežádoucí, protože slouží k prvotnímu zvládnutí situace. Například, když někomu zemře při tragické dopravní nehodě syn, žena, je to příliš velký šok na to, aby se dotyčný se vzniklou situací vyrovnal okamžitě a správným řešením. Použije jako obranný mechanismus třeba popření k překlenutí doby, a pak začne používat vhodná řešení a postupy.

⁹ MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství 1986. 222 s. ISBN-14-226-86, s. 140

1.2.2 Vhodné a efektivní zvládání stresu

Plnohodnotné zvládání stresových situací vychází z myšlenky, jak zachází jedinec v myšlení s informací, kterou dostane při dané situaci. Tyto informace zpracovává podle vytvořených autoregulačních systémů, aby chránil své nitro před negativními vlivy reality. Člověk by měl sám poznat, jak zvládal doposud stresové situace, jakých strategií používal a jak často nevhodné přístupy zvládání vedly k nepříjemným pocitům. Cílem tedy je způsobit změnu v zvládnutí technik reakcí na stres, ale i najít vhodný životní styl pro jedince, který by mohl měnit skutečnost k lepšímu. Tyto změny vycházejí především z psychologie učení. Jde o nácvik rozpoznávání nastupujících stresových situací, uvědomování si druhy prožívaných emocí a reedukaci maladaptivních reakcí na hodnotné vyrovnávací strategie. Hlubším přístupem pro zvládání stresu je cesta sebereflexe a sebepoznání, tj. zamyšlení sama nad sebou, nad tím, jak jedinec přemýšlí a jaké jsou cíle a hodnoty ve skutečnosti, jakou silou se snaží o jejich dosažení a jak moc je o těchto věcech přesvědčen.

1.2.2.1 *Způsoby obrany proti stresu a jeho zvládání*

Obecně platí, že reakce na stres je funkcí jedince individuality a prostředí, ve kterém se pohybuje.¹⁰ Tedy zlepšením těchto dvou faktorů se změní i reakce na stres. Co se týče jedince jako takového, může se zvýšit jeho adaptabilita za **pomoci zvyšování fyzické a psychické odolnosti** na stresory. To spočívá k přístupu k sobě samému. Lidé, kteří pečují o své zdraví a snaží se rozvíjet za pomoci různých druhů aktivit (např. sportu, nějakého koníčku, různých cvičení spojených se správnou životosprávou, tj. vyvážený jídelníček, pravidelný spánek, relaxace, vytvořili si lepší životní perspektivy a věnují se komplexně svému seberozvoji) mají po všech stránkách větší odolnost vůči stresorům, než ti, kteří mají sklony k sebeustrukci a seberozvoji se nevěnují vůbec.

Další obrana před stresem souvisí s prostředím, ve kterém se člověk pohybuje. Protože člověk je velmi aktivní a neustále prostředí střídá, vystavuje se i neustalé změně situací a podnětů především v sociální oblasti. Tyto stavy jsou pro něj více či méně nepříjemné a musí určitým způsobem reagovat. **Neměl by se tedy vystavovat příliš silným podnětům** a nechat se jimi vyčerpávat. To znamená vyhýbat se konfliktům s ostatními a zvyšovat svojí schopnost

¹⁰ NAKONEČNÝ, M. *Psychologie téměř pro každého*. Praha, Academia 2004. 318 s. ISBN 80-200-1198-6, s. 139

koncentrace. Soustředěnost také významně **narušuje množství vnějších podnětů**. Přesycení informacemi se tak stává stresovou situací, ve které se dotyčný stává nerozhodný, nedokáže překonat a zbavit se rušivých myšlenek a představ, ty ho zbavují energie potřebné na řešení vzniklé situace. Jistým druhem řešení stresové či frustrační situace je **vzdálení se od ohrožující situace**. Tam, kde se člověk musí stále setkávat s člověkem, který mu např. ublížil nebo má nad ním určitou pravomoc, vzniká subjektivní napětí, proto je vhodné omezit pobyt v takovém to prostředí na minimum.¹¹

Velkou roli ve zvládnání stresu hraje **sociální opora**, která je odrazem informací od ostatních, že mají jedince rádi, zajímají se o něj, váží a cení si ho, a je součástí komunikační sítě a vzájemných závazků. Takové informace mohou pocházet od partnera, milence, dětí, přátel či z prostředí společenských a komunitních kontaktů, jako církve či společenské kluby.¹² Člověk s dobrou sociální sítí se cítí mnohem méně sklíčený a osamoceny. Radost, kterou má z dobrých vztahů, má na něj komplexně pozitivní vliv.

Ve zvládnání různých druhů stresorů samozřejmě záleží na vnějších existenčních podmínkách, ale i na různých vlastnostech osobnosti. Klíčovým faktorem je tady **optimismus**, což je pozitivní postoj vyjadřující vztah ke světu. Optimisté věří, že svého cíle dosáhnou, i když to není snadné a jsou mnohem vytrvalejší než pesimisté. Tím pádem účinněji zvládají stresové životní situace, jsou méně zranitelní, lépe se zotavují po nemoci. V tomto smyslu používají jiné styly zvládnutí stresu, samozřejmě je to komplikováno mnoha činiteli, např. nemoc, manželská krize.¹³

1.3 *Dopad stresu na zdraví člověka*

Tak jako kouření, nadměrné pití alkoholu, sedavý způsob života a strava bohatá na živočišné tuky vede k vážným zdravotním potížím, tak i nadměra stresu má stejné účinky. Pokud se tyto rizika smíchají dohromady, je časem větší pravděpodobnost vzniku nějakého onemocnění nebo v horším případě může tato kombinace vést i ke smrti. Co se týče stresu

¹¹ MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství 1986, 222 s. ISBN-14-226-86, s. 176

¹² HEWSTONE, M., STROEBE, W. *Sociální psychologie*. Praha, Portál 2006. 769 s. ISBN 80-7367-092-5, s. 607

¹³ NAKONEČNÝ, M. *Psychologie téměř pro každého*. Praha, Academia 2004. 318 s. ISBN 80-200-1198-6, s. 170.

samotného, tak snižuje obranyschopnost imunitního systému tím, že zbytečně vyčerpává potřebnou energii a tím zatěžuje celý systém člověka. Organismus dostává vlastně penále za to, že aktivuje stresovou reakci příliš často nebo dlouhodobě. Tento chronický stres vede např. k opotřebování slinivky břišní, a tím k rozvoji cukrovky. Může být zodpovědný za srdeční záchvat vlivem zintenzivnění kardiovaskulární činnosti. Způsobuje nepřímo ukládání aterosklerotických plátů na stěny cév. To vede ke snížení průchodnosti krve cévami a pak je jedinec ohrožen např. mozkovou trombózou. Vliv má i na zažívací ústrojí, které stres často potlačuje v zájmu šetření energie, to vede k rozvoji žaludečních vředů. Stres ovšem vede i k psychickým problémům. Nejznámější je asi deprese. Tento vztah je z počátku zřejmý a je statisticky dokázán. Depresivní stav nakonec posiluje sám sebe a má kognitivní a behaviorální symptomy.¹⁴

1.4 *Práce hasiče*

Práce výjezdového „mokrého“ hasiče u HZS je jak samotnými pracovníky, tak i veřejností vnímána jako náročná a stresující, protože se v ní setkávají s nepřírozenými a nepředvídatelnými situacemi a to má dopad i na psychiku hasičů. Charakter práce ve službě obsahuje také mnohé prvky, které příslušníka ohrožují rizikem vzniku a rozvoje syndromu vyhoření, tj. vysoká odpovědnost, vysoké nároky na jeho schopnosti, minimální autonomie a nutnost potlačení emocí na místě zásahu v zájmu jeho zvládnutí.

Charakter této práce hasiče lze rozdělit do dvou skupin řízení. Jedná se o **řízení organizační a operační**.

Organizační řízení spočívá v práci na stanici a údržbě zázemí pro plynulý chod jednotky požární ochrany (dále jen JPO) a udržování její akceschopnosti. Touto činností se rozumí neustálé udržování a kontroly požární techniky v provozuschopném stavu, veškerá údržba spojená s provozem požární stanice jako budovy, kontrola ochranných a osobních prostředků, školení JPO a zvyšování její kvalifikace, cvičení lezecké skupiny, fyzická příprava příslušníků a absolvování kondičních jízd.

Operační řízení vyhledává krajské operační středisko (KOPIS), které přejímá informace o události a vyhledává poplach JPO. Celé operační řízení lze rozdělit na vyhlášení

¹⁴ VINAY, J. *Stres a zdraví*. Praha. Portál 2007. 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9, s. 27

poplachu, výjezd JPO, cesta na místo zásahu, příjezd na místo zásahu, průzkum, provedení zásahu a návrat na základnu a zařazení techniky do pohotovosti. Zde je expozice stresem vysoká, protože vše se děje na základě situací, kde může být ohrožen život nebo zdraví osob, zvířat nebo ohrožení majetku či životního prostředí.

1.4.1 Zátěž hasiče

Již při vyhlášení poplachu se hasič dostává pod tlak situace, ve které se momentálně nachází, protože musí neprodleně ukončit činnost, kterou právě vykonává v organizačním řízení. JPO totiž musí podle zákona 133/1985 Sb. o požární ochraně do 2 minut opustit základnu. To vše se odehrává v nastupujícím stresu a rychlosti. Po výjezdu hasičského automobilu musí strojník-řidič zvládnout provoz na silnici, při kterém využívá právo přednosti jízdy pod modrým majákem a sirénou, a také musí pozorně poslouchat radiovou komunikaci, ze které se dozví upřesnění místa události. To vyžaduje maximální pozornost a koncentraci strojníka, který musí znát svůj požární obvod a nese plnou odpovědnost za vybavení automobilu a za osádku automobilu, která se během jízdy dostrojuje. Při jízdě a po příjezdu na místo provádí velitel neustále průzkum události. Prováděním samostatného zásahu hrozí hasičům nebezpečí, které je samo o sobě velmi stresující a zatěžující, a při kterém mohou být zraněni nebo dokonce usmrceni. Používají dýchací techniku, těžká náradí, např. při vyprošťování osob z havarovaných automobilů, a při vysokoteplotní zátěži si oblékají speciální obleky proti sálavému teplu, ve kterých je práce extrémně namáhavá. Členové lezeckých skupin jsou vystavováni velkým výškám, ve kterých musí bezchybně provádět záchranné i jiné práce. Z těchto rizik plynou některá nebezpečí.

- ❖ nebezpečí fyzického vyčerpání
- ❖ nebezpečí infekce
- ❖ nebezpečí intoxikace
- ❖ nebezpečí opaření
- ❖ nebezpečí pádu
- ❖ nebezpečí omrznutí a prochladnutí
- ❖ nebezpečí poleptání
- ❖ nebezpečí popálení

- ❖ nebezpečí na pozemní komunikaci
- ❖ nebezpečí udušení
- ❖ nebezpečí zasypaní
- ❖ nebezpečí výbuchu

Na každé nebezpečí u zásahu je vypracován metodický list postupu při těchto nebezpečích, který obsahuje charakteristiku nebezpečí, místa výskytu, možnosti ochrany před tímto nebezpečím. Každý hasič je obeznámen s těmito možnými nebezpečími, takže při zásahu je dokáže rozpoznat a vyvarovat se chování a situacím, které by mohly ohrozit jeho samotného, kolegy nebo další osoby vyskytující se na místě či v okolí události.

1.4.2 Stresové situace hasiče

Mezi nejvíce zatěžující situace spojené s touto profesí patří dlouhodobé a náročné zásahy, jako např. hromadné autonehody, požáry velkých rozsahů a povodně, při kterých jsou zraněny osoby, tak i reakce postižených osob. Jako stresující uvádějí příslušníci možnost vlastního zranění nebo zranění kolegy, ale i vnitřní pocit bezmoci, se kterým se mohou setkat při úmrtí osob nebo dítěte. Uvádějí, že i noční zásahy za deště či nedostatečné viditelnosti jsou pro ně velmi stresující. Dále i v případech návštěvy lékaře, plnění úkolů nad rámec výkonu služby, ztráty soukromí při výkonu služby zajišťované instalovaným kamerovým systémem, ale také problematika spojená s přílišnou byrokracií v administrativě, se vznikem nového služebního zákona a s tím spojenou obavou z menšího a jiného způsobu finančního ohodnocení či nespokojenost se zajišťovanou stravou či dalšími aspekty tj. do služby musí být příslušníci oholení a nesmí nosit různé doplňky oblečení, tak i dlouhé vlasy.¹⁵ Stresové situace kterých se hasiči také obávají, mohou nastat při přezkušováních, cvičeních či namátkových kontrolách ze strany nadřízených a neprofesionálním jednáním ze strany managementu, které spočívá v nedostatečné vertikální komunikaci a někdy i ve vydávání nesmyslných rozkazů a také v neustálém tlaku dodržovat služební kázeň. V civilním životě musí příslušníci dbát, aby nepoškozovali dobré jméno HZS.

¹⁵ HOLAS, P. *Řízení krizových situací v práci Hasičského záchranného sboru*. Praha, VŠ J.A. KOMENSKÉHO 2007.

1.4.3 Pozitivní faktory spojené s touto profesí

Pozitivní aspekt práce u HZS je společností vnímán kladně, protože náplň této práce spočívá v pomoci lidem a k ochraně jejich zdraví a majetku. Díky mnohdy otřesným zážitkům s osudy lidí při zásazích si uvědomí ty pravé životní hodnoty v dnešním komerčně a materialisticky pojatém světě. Hasiči dále oceňují dobrý kolektiv, ve kterém slouží, tak i akční a pestrou práci a více volného času díky směnnému provozu. Většina příslušníků po určité době služby zjišťuje, že tato práce není pro ně pouze zaměstnáním, ale stává se i jejich posláním. Mají možnost na sobě pracovat po tělesné i duševní stránce. Stanice jsou vybaveny posilovnou a příslušníci, kteří chtějí studovat školu v oboru, jsou podporováni udělováním volna ke studiu. Dále je pro hasiče motivující renta po odsloužení 15 let u sboru a sociální jistoty této práce v nejisté době.

1.4.4 Vyrovnávací strategie

Každý člověk, který se setkal z nějakou zátěžovou situací, se s ní chce co nejdříve vyrovnat. Vyrovnávací strategie, které používá, jsou více či méně úspěšné a každý k vyrovnání do původního stavu používá jiné. I hasiči sloužící na stanicích je používají k vyrovnání se zátěží při a po zásahu. Z dotazníkového šetření provedeného P. Holasem v bakalářské práci Řízení krizových situací u HZS v roce 2007 vyplývá, že nejvíce v odstraňování stresu pomáhá sportovní vyžití. Tento způsob uvedla celkem jedna třetina respondentů, a to na prvním místě.

Respondenti uváděli v nejvyšším počtu odpovědí, že jim napomáhá v krizové situaci pomoc a přítomnost kamarádů a přátel, dále pak spánek, volný čas, dovolená a příroda. To vše bylo uvedeno těsně před rodinou a požíváním alkoholu po projevu krize. Alkohol však byl zařazován z celkového počtu odpovědí až na třetí pozici. Aktivní odpočinek (práce na zahradě, záliby, ostatní práce) představuje odreagování od stresu, a to téměř vyrovnanou pozicí na prvním a druhém místě. Těsně za aktivním odpočinkem to jsou kolegové ve směně, se kterými považují vhodné si ve stresu popovídat a následuje sex a ženy, současně s hudbou a relaxací, např. u pěkného filmu. Za touto skupinou jako pomoc v krizi považují četbu při kávě a na posledním místě, co do počtu odpovědí, je pochvala a povzbuzení.¹⁶ Mezi nejčastěji

¹⁶ HOLAS, P. *Řízení krizových situací v práci Hasičského záchranného sboru*. Praha, VŠ J.A. KOMENSKÉHO 2007.

používané obranné mechanismy hasičů patří racionalizace a tzv. „černý humor“, který používají jen mezi sebou jako prvotní obranu svého nitra, a to za nepřítomnosti cizích osob, které se nezúčastňují přímo zásahu.

1.4.5 Zvládání zátěže záchranářů, kteří pomáhali při hromadném neštěstí

Neštěstí větších rozměrů neboli hromadné neštěstí patří co do zvládnutí zátěže mezi nejtěžší, jak z hlediska záchranářů, tak hasičů. Kde jinde by měli tito pracovníci mít oporu než v dobře fungujícím týmu. Aby tým byl opravdovou oporou, musí být **dobře zvládnutá organizace zásahu**.¹⁷

- ❖ je jasný řetězec nadřízenosti a podřízenosti pracovníků
- ❖ provádí se instruktáž během směny
- ❖ role a cíle jsou jasně dané
- ❖ po návratu z akce se koná rozbor zásahu
- ❖ odpočinek a relaxace
- ❖ schopnost sebereflexe svých slabých míst
- ❖ práce má jasný smysl a cíl
- ❖ hodnotné jídlo a vyhýbání se návykovým látkám (alkohol, nikotin)
- ❖ opora čerpá ze vzájemného přátelského vztahu

1.4.6 Porovnání stresorů hasiče a zdravotnických záchranářů

Při mimořádných událostech, při kterých je ohrožen lidský život, se setkávají zdravotníci záchranáři a hasiči, jejichž jediným úkolem je poskytnout prvotní péči osobě, která je ohrožena na zdraví nebo životě. V těchto situacích na ně působí řada stresorů, které každý vnímá jinak s ohledem na svoje místo u zásahu.

Studii, která se uskutečnila v roce 2003 a byla otisknuta v časopise 112 za pomoci dotazníkového šetření a byla rozeslána do 82 záchranných služeb (vrátily se ze 23 měst), bylo

¹⁷ MATOUŠEK, O a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha, Portál 2003. 380 s. ISBN 80-7178-548-2, s. 286

zjištěno, že míra expozice kritickým událostem, které byly předem nadefinovány (resuscitace nebo úmrtí dítěte, hromadné dopravní nehody, ošetření závažného popáleninového traumatu, úmrtí nebo těžké zranění kolegy) patří mezi nejvíce stresující a že největším stresorem je neúspěšná kardiopulmonální resuscitace nebo úmrtí dítěte, což bylo možné očekávat. Dále bylo překvapivé zjištění v oblasti vlastního ohrožení. Respondenti uvedli, že toto ohrožení zažilo 71% členů osádek, nejčastěji šlo o nehodu sanitního vozidla. Také uvedli, že 45% lékařů, 40% řidičů a 34% sester se setkalo s napadením pacientem nebo někým z jeho okolí.¹⁸

Hasiči a osádky zdravotnické záchranné služby společně uvádějí, že mezi společné stresory patří ohrožení vlastního života a života kolegy a případy spojené s těžkým zraněním či úmrtím osob a dítěte, hromadná neštěstí. U těchto profesí záleží na počtech výjezdů těchto osádek. Zatímco zdravotníci jsou konfrontováni s ohrožením zdraví osob mnohem častěji a mají v tomto směru větší počet výjezdů, tak hasiči se dostávají do těchto situací mnohem méně často. Zabývají se jiným spektrem událostí, přesto některé stresové situace mají stejné, nejčastěji při dopravních nehodách. Jiné se nedají srovnávat, protože se vlastně jedná o úplně jinou profesi.

1.4.6.1 *Organizační stres*

Policisté, hasiči a záchranáři si stěžují na tlak v práci a špatné vztahy s nadřízenými, nedostatečné ocenění a špatné vybavení. Výzkumy potvrzují, co již dávno vědí, že organizační stres pomalu navrtává základy jejich odolnosti. Zatímco pracovník se snaží být silný, zvládat stresující události, cvičit, zlepšovat životosprávu, tak podmínky, které nemůže ovlivnit, takovou snahu podkopávají. Odborníci upozorňují, že stresující pracovní prostředí negativně působí na tělesný stav. Rodinní příslušníci stresovaných zaměstnanců o tom vědí své. Slouží totiž jako hromosvod, po kterém se svezou zlost šéfa. Dále při výkonu služby často řeší situace, které jsou stresující samy o sobě. Tito pracovníci uváděli, že ke zvládnutí náročných situací do značné míry přispívá samotná organizace práce.¹⁹

¹⁸ 112, *Měsíčník IZS*, Praha, MV - Generální ředitelství ČR 2004. 2007/3, s. 13

¹⁹ GUARD, *Měsíčník pro hasiče a policisty*. Praha, Oxport s. r. o. 2008. 2008/2, s. 19

1.4.6.2 *Syndrom vyhoření*

Tento problém se týká lidí, kteří berou své povolání jako poslání a nastupují do zaměstnání s ideály a velkým nadšením. Tím se profese hasiče řadí mezi ty, kde by mohlo k tomuto syndromu dojít. Projevy tohoto vyhoření jsou následující: původní ideály se rozplynou, ztráta zájmu o druhé lidi, vytrácení soucitu, únava i po malé zátěži, obavy z řešení konfliktů. Můžou se objevovat i fyzické symptomy, jako je únava, podrážděnost, nespavost a různé bolesti. Mezi nejvíce náchylné jedince patří lidé s vysokými nároky na sebe, kteří neumí říci ne a hůře vyjadřují své pocity.

Do oblasti týkající se prevence syndromu vyhoření patří občasná sebereflexe svého chování a cílů, dobrý timemanagement, cvičení a správná výživa, dostatek spánku a využití pomoci druhých. Tím vším je možné nabýt svůj „akumulátor“, který potřebuje také péči.

1.5 *Prevence stresu u HZS*

Základním posláním HZS ČR je chránit životy, zdraví obyvatel a majetek před požáry a poskytovat účinnou pomoc při mimořádných událostech, ať již se jedná o živelní pohromy, průmyslové havárie či teroristické útoky.

HZS ČR jako jedna z jeho základních složek je hlavním koordinátorem a páteří integrovaného záchranného systému (IZS), který v případě mimořádné události nebo krizového stavu slučuje všechny záchranné složky a zabezpečuje koordinovaný postup při provádění záchranných a likvidačních prací. K výkonu povolání hasiče jsou vybíráni lidé zdraví, tělesně zdatní i psychicky odolní. Systém odborné přípravy a vzdělávání je nastaven tak, aby tyto vlastnosti dále budoval a udržoval. Od roku 2002 se u HZS ČR systematicky zavádí **psychologická služba** (příloha B), která je budována na principech prevence a pomoci nejen pro hasiče a jejich rodinné příslušníky, ale i pro oběti mimořádných událostí.²⁰ Další prevencí jsou každoroční zdravotní prohlídky, které mají zajistit dobrý zdravotní stav příslušníku a fyzické testy, které se konají také jednou ročně. Tímto se zajišťuje způsobilost hasičů pro výkon služby. Do programů školení byly zavedeny přednášky týkající se seznámení posluchačů s problematikou psychologické zátěže a s důsledky vyplývajícími z emoční zátěže zejména při těžších zásazích. Také se konají kurzy v oblasti posttraumatické

²⁰ HOLAS, P. *Řízení krizových situací v práci Hasičského záchranného sboru*. Praha, VŠ J.A. KOMENSKÉHO 2007.

péče. Co se týče vnitřního chodu na požárních stanicích, příslušníci v organizačním řízení mají pravidelný režim dne (příloha C). Jsou každou službu školeni v předepsaných tématech týkajících se požární ochrany a taktiky, což zvyšuje jejich znalosti, které potřebují na místě zásahu a tím se nepřímo brání stresu ve stresových situacích. Mají i předepsanou fyzickou přípravu příslušníků, která vede ke zvýšení jejich fyzické zdatnosti a možnosti různých sportovních utkání. HZS také nabízí rekreační pobyty v různých oblastech České republiky a možnost využití svých objektů k rekreaci v místě pobytu. Hasiči, kteří přesáhli délku odsloužených 15 let, mají bezplatně povinné ozdravné pobyty.

1.5.1 Fyzická příprava příslušníků

Fyzická příprava příslušníků HZS probíhá každou směnu, tj. po dvou dnech volna. Tato příprava slouží k rozvoji a udržení kondice hasiče a měla by probíhat alespoň dvě hodiny, které jsou vyhrazeny dle denního řádu. Může volit mezi několika sporty, které vedou ke komplexnímu rozvoji, tím se rozumí zvyšování síly a udržování vytrvalosti. Jsou předepsány sporty, ale je možno je změnit dle rozhodnutí velitele stanice. Mezi nejčastější aktivity patří sálový fotbal, nohejbal, líný tenis, stolní tenis, posilování, požární sport a nácvik disciplín ke splnění odborné způsobilosti. Kolektivní sporty také přispívají k uvolnění nálady a k upevnění dobrých vztahů v tzv. ponorkové atmosféře.

2 Praktická část

2.1 *Základní cíl práce*

Základním cílem této práce je navázat na teoretickou část a dále zjistit, **jaký význam má pro hasiče z hlediska zátěže dopravní nehoda příslušníků, kteří neslouží u dálnice D1 a těch, kteří u ní slouží**. Dále **prozkoumá, zda se příslušníkům HZS péče o ně jeví jako dostačující**. Šetření bude provedeno pomocí krátkého dotazníku (Příloha D), ve kterém je 10 otázek. Za nimi je popsán charakter dotazovaných respondentů, výsledek předpokládaných hypotéz, nástroj sběru dat a co jednotlivé otázky zamýšlejí a struktura dotazníku.

2.2 *Charakter dotazovaných respondentů (výzkumný vzorek)*

Dotazovaní účastníci patří mezi výjezdové hasiče, kteří provádějí záchranné a likvidační práce během samotného zásahu. Tvoří je příslušníci různých věkových skupin a různých specializačních zařazeních u sboru. Při vyplňování byly požádáni velitelé čet a družstev, aby rozdali dotazníky hasičům a sami také dotazník vyplnili, také ochotně pomohli s distribucí 17 dotazníků na Předurčené požární stanici a 23 dotazníků na Centrální požární stanici. Vzorek respondentů na jednotlivých stanicích byl vybrán náhodně.

Dopravní nehoda tvoří statisticky podstatnou část zásahové práce hasičů sloužících na stanici předurčené na D1. Setkávají se při ní mnohem častěji se zraněnými osobami i mnohem většími škodami na majetku způsobenými těmito událostmi. Oproti tomu centrální požární stanice má statisticky dopravní nehody na druhém místě po zásazích pod názvem ostatní.

Byly vybrány dvě hasičské stanice kraje Vysočina, jejichž velikost je různě velká. Města, ve kterých se nacházejí, jsou rozdílná co do počtu obyvatel, osídlení a charakteru průmyslu a infrastruktury. Počet příslušníků na stanicích je jiný a vybavení, které používají, je různé.

Centrální požární stanice (dále jen CPS) je jedním z pěti územních odborů kraje Vysočina a tím je největší na okrese. Vedle výjezdových hasičů se na ní nachází také denní příslušníci a služby dalších oddělení, jako je civilní ochrana, oddělení integrovaného záchranného systému. Slouží na ní v plném počtu v jedné ze tří směn dvanáct příslušníků. Co

se týče techniky povolane v pohotovosti má čtyři obsazené výjezdy. Centrální požární stanice měla v roce 2008 podle statistik 255 událostí z toho 84 dopravních nehod.

Předurčená požární stanice u D1 (dále jen PPS u D1) je jedna ze čtyř požárních stanic okresu a je zajímavá svou polohou, protože se nachází u dálnice D1. Úsek působnosti je od 64km po 104 km D1. Stanice měla v roce 2008 podle statistik 270 událostí, z toho 133 dopravních nehod a 74 z těchto nehod bylo na dálnici D1. Počet sloužících je tady v plném počtu sedm. Co se týče techniky povolane do pohotovosti má tři obsazené výjezdy. Charakter odpovědí v dotazníku může být v této lokalitě jiný s ohledem na počet zásahů při dopravních nehodách, tak i s ohledem na jinou psychickou zátěž hasičů.

2.3 Stanovené hypotézy

Hypotéza 1:

V hypotéze 1 označené jako H1 se domnívám, že vnímání zátěže příslušníků, kteří se setkávají s dopravními nehodami na D1 je stejná, jako u příslušníků, kteří u D1 neslouží.

Hypotéza 2:

V hypotéze 2 označené jako H2 se domnívám, že většina respondentů uvede, že péče o příslušníky HZS je dostačující.

2.3.1 Nástroje sběru dat

2.3.1.1 *Technika sběru dat*

Ke sběru dat bude použit standardizovaný dotazník, který slouží jako metoda k shromažďování informací od dotazovaných osob a je určen k hromadnému získávání

informací. Položky musí ve svém součtu sledovat stanovený cíl výzkumu práce, tak i jeho problematiku. Ověřování je přímo závislé na tom, jak přesně jsou jednotlivé otázky formulovány, protože na formulaci otázek záleží i odpověď respondentů. Je důležité, aby ti, jež dotazník vyplňují pochopili jednoznačně po přečtení otázku a nedávali odpovědím možnost různé interpretace.²¹ Mnou zvolená technika strukturovaného dotazníku je pro mne rychlá cesta k potřebným informacím a z časového hlediska méně náročná než jiné metody.

2.3.1.2 *Metoda výzkumu*

Při zpracování dotazníků v této praktické části bakalářské práce s tématem zátěže výjezdových příslušníků HZS bude prováděn kvantitativní výzkum. Zvolil jsem ho proto, že se metoda statisticko matematická dá dobře a přehledně zapisovat do grafů a tabulek.

2.3.2 **Struktura a interpretace dotazníku**

Dotazník je strukturován do **dvou částí**, které se vztahují k hypotézám H1 a H2. **Část první**²² se vztahuje pouze k hypotéze H1 a je mířena do oblasti zátěže při dopravních nehodách na obou stanicích. **Část druhá** je vztahována k H2 a prevenci v oblasti zátěže, a to přímo ke spokojenosti hasičů s výkonem jejich služby na požárních stanicích.

Část 1

Otázka č. 1

Dopravní nehoda se zraněním či úmrtím osob(y).

Tato otázka prozkoumá, jaká je podle hasičů četnost této události a jak je pro ně stresor úmrtí či zranění osoby subjektivně zatěžující.

²¹ SOMR, M. *Úvod do metodologie a metod výzkumu*. České Budějovice 2006. 87 s. ISBN 80-239-8227-3, s. 16

²² MV – GŘ HZS ČR, *Manuál Posttraumatiký intervenční tým HZS ČR*, podle European Union Phare Twinning Project CZ 98/IB/JH/02. MV – GŘ HZS ČR, Praha 2003, s. 4, 7, 8.

Otázka č. 2**Ohrožení ostatními řidiči při zásahu na dopravní nehodu.**

Tato otázka prozkoumá, jak moc často se hasiči cítí ohroženi ostatními řidiči během zásahu na dopravní nehodu a jakou intenzitou je tento stresor pro ně subjektivně zatěžující.

Otázka č. 3**Požár automobilu při dopravní nehodě.**

Tato otázka prozkoumá, jak často se setkali hasiči s požárem automobilu a jak je pro ně tato událost zatěžující.

Otázka č. 4**Ohrožení Vašeho zdraví či zdraví kolegy.**

Tato otázka prozkoumá, jak často se cítí hasiči celkově ohroženi při zásahu na dopravní nehodu.

Otázka č. 5**Dopravní nehoda se zraněním či úmrtím dítěte.**

Tato otázka prozkoumá, jak často se hasiči setkali s touto událostí a jak jí subjektivně vnímají jako stresor.

Možnosti výběru a škálování stresových faktorů při zásahu na dopravní nehodu a možnosti odpovědí na tyto otázky z části 1. jsou:

stresové faktory	nikdy	někdy	často	velmi často	nevadí	téměř nevadí	rušivý	silně rušivý	výsledek
	0	1	2	3	0	1	2	3	

Část 2

Otázka č. 7

Do jaké míry jste spokojen celkově se zázemím (ložnice, jídelna, sociální zařízení, posilovna) vaší hasičské stanice?

Tato otázka zjistí celkovou spokojenost či nespokojenost v rámci stanice a vztahuje se již k H2. Možnost odpovědi bude SPOKOJEN- POMĚRNĚ SPOKOJEN- NEPŘÍLIŠ SPOKOJEN- NESPOKOJEN.

Otázka č. 7

Využil jste někdy rekreace či zájezdu na nějakou kulturní akci s rodinou či bez ní v rámci HZS?

Tato otázka chce zjistit, kolik příslušníků využilo kulturní aktivity HZS. Možnost odpovědi je u této otázky ANO- UVAŽUJI O TOM- NE

Otázka č.8

Využil by jste v těžké životní situaci pomoc krajského psychologa?

Tato otázka zjistí, zda by příslušník využil pomoc psychologa v rámci péče o něj. Možnost odpovědi na tuto otázku je ANO- NEVÍM -NE

Otázka č. 9

Využíváte možnost návštěvy posilovny na stanici?

Tato otázka prozkoumá, jestli hasiči navštěvují posilovnu ke zvyšování svojí fyzické kondice. Možnost odpovědi na tuto otázku je PRAVIDELNĚ- OBČAS- VŮBEC

Otázka č. 10

Vyhovují vám směny 24 hodin služba a dva dny volno?

Tato otázka prozkoumá, zda jsou hasiči spokojeni se směnnými službami. Hodnocení bude SPOKOJEN- POMĚRNĚ SPOKOJEN- NEPŘÍLIŠ SPOKOJEN- NESPOKOJEN

2.3.3 Vyhodnocení dotazníku a interpretace dílčích dat

Na CPS bylo rozdáno celkem 23 dotazníků, ze kterých se vrátilo 22 dotazníků a poté náhodně vybráno 17. Na PPS u D1 bylo distribuováno 17 dotazníků, ze kterých se vrátilo všech 17. Můžeme tedy říci, že návratnost byla 96%. Porovnáváno tedy bylo 17 dotazníků z CPS a 17 dotazníků z PPS u D1.

Vyhodnocení první části dotazníku:

Vyhodnocování otázek pro první část dotazníku, probíhá podle vzorce, ve kterém se četnost stresoru vynásobí subjektivním hodnocením stresové situace při dopravní nehodě a vyjde zátěž jednotlivého hasiče, která se sečte s ostatními hasiči ze stanice sloužící u D1 a stejnou metodou se porovná se zátěží hasičů ze stanice, která u D1 neslouží.

Otázka vztahující se k H1.

Dopravní nehoda se zraněním či úmrtím osob(y).

Tabulka č. 1.1

STANICE	ZÁTĚŽ
CPS	24
PPS u D1	21

Respondenti, kteří slouží na CPS, uvedli hodnotu zátěže 24 (průměr 1.4) a respondenti z PPS u D1 uvedli hodnotu zátěže 21 (průměr 1.23). Tyto hodnoty jsou u sebe velmi blízko, proto lze považovat u této otázky **H1 za potvrzenou**.

Otázka vztahující se k H1.**Ohrožení ostatními řidiči během zásahu na dopravní nehodu.****Tabulka č. 1.2**

STANICE	ZÁTĚŽ
CPS	36
PPS u D1	50

Respondenti, kteří slouží na CPS, uvedli hodnotu zátěže 36 (průměr 2.1) a respondenti z PPS u D1 uvedli hodnotu zátěže 50 (průměr 2.9). Tyto hodnoty se od sebe liší, proto u této otázky lze považovat u této **H1 za vyvrácenou**.

Otázka vztahující se k H1.**Požár automobilu při dopravní nehodě.****Tabulka č. 1.3**

STANICE	ZÁTĚŽ
CPS	7
PPS u D1	12

Respondenti, kteří slouží na CPS, uvedli hodnotu zátěže 7 (průměr 0.4) a respondenti sloužící na PPS u D1 uvedli hodnotu zátěže 12 (průměr 0.7). Tyto hodnoty se od sebe liší málo a proto lze považovat u této otázky **H1 za potvrzenou**.

Otázka vztahující se k H1.**Ohrožení Vašeho zdraví a zdraví kolegy.****Tabulka č. 1.4**

STANICE	ZÁTĚŽ
CPS	40
PPS u D1	39

Respondenti, kteří slouží na CPS uvedli hodnotu zátěže 40 (průměr 2.4) a respondenti z PPS u D1 uvedli hodnotu zátěže 39 (průměr 2.3). Tyto hodnoty jsou velmi blízko a proto lze považovat u této otázky **H1 za potvrzenou**.

Otázka vztahující se k H1.**Dopravní nehoda se zraněním či úmrtím dítěte.****Tabulka č. 1.5**

STANICE	ZÁTĚŽ
CPS	42
PPS u D1	25

Respondenti, kteří slouží na CPS uvedli hodnotu zátěže 42 (průměr 2.5) a respondenti sloužící na PPS u D1 uvedli hodnotu zátěže 25 (průměr 1.4). Při rozdílnosti těchto hodnot lze u této otázky považovat **H1 za vyvrácenou**.

Tabulka č. 1.6

Potvrzení hypotézy H1.

Číslo otázky v dotazníku	H1
č. 1	Potvrzuje
č. 2	Vyvrácena
č.3	Potvrzuje
č.4	Potvrzuje
č.5	Vyvrácena
Většina otázek potvrzuje H1.	

Tabulka č. 1.7

Ověření hypotézy H1 pomocí celkové zátěže příslušníků zasahujících při dopravní nehodě

STANICE	CELKOVÁ ZÁTĚŽ
CPS	149
PPS u D1	147

Hypotéza 1:

Celkový součet zátěží, kterou uvedli respondenti z CPS je 149 a součet zátěží, kterou uvedli respondenti z PPS u D1 je 147. Blížkost těchto hodnot **potvrzuje hypotézu H1.**

Vyhodnocení druhé části dotazníku:

Vyhodnocení druhé části dotazníku bude *probíhat procentuálním vyjádřením možností odpovědí v grafech a počtem odpovědí v tabulkách. V tomto šetření se porovná péče o příslušníky z celkového hlediska.*

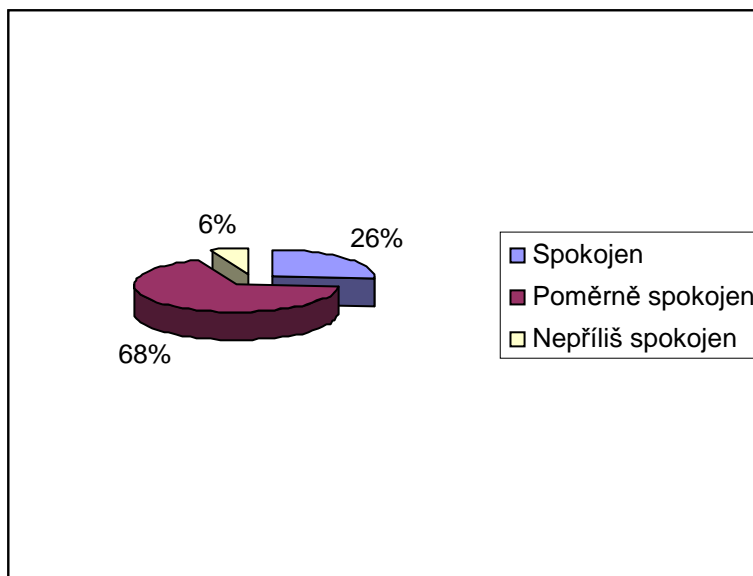
Otázka vztahující se k H2.

Do jaké míry jste spokojen celkově se zázemím (ložnice, jídelna, sociální zařízení, posilovna) vaší hasičské stanice?

Tabulka č. 2.1

Možnost odpovědí	Spokojen	Poměrně spokojen	Nepříliš spokojen	Nespokojen
Počet respondentů	9	23	2	0

Graf č. 1



Většina respondentů odpověděla na tuto otázku, že jsou poměrně spokojeni tj. 68% s celkovým zázemím své stanice, spokojen uvedlo 26% respondentů a nepříliš spokojen uvedlo 6% respondentů, nespokojen neuvedl nikdo tj. 0%. Protože se většina hodnot pohybuje v pozitivních hodnoceních tj. spokojen- poměrně spokojen, tak lze u této otázky považovat **H2 za potvrzenou**.

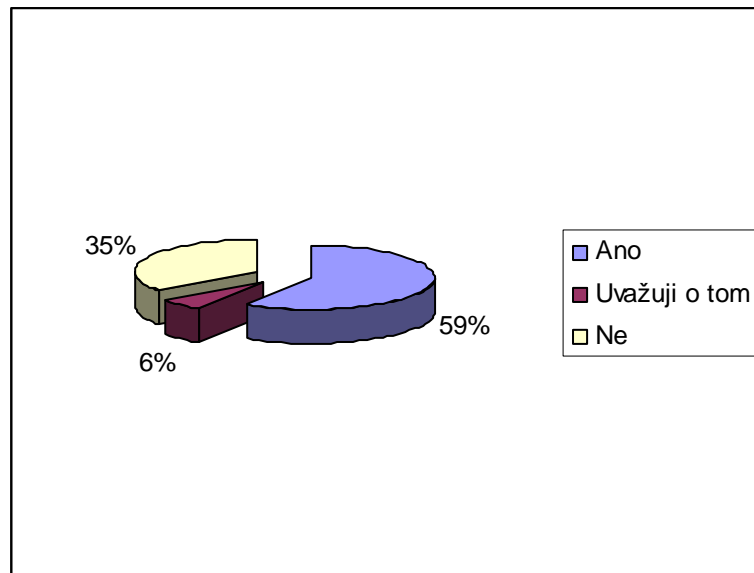
Otázka vztahující se k H2.

Využil jste někdy rekreace či zájezdu na nějakou kulturní akci s rodinou či bez ní v rámci HZS?

Tabulka č. 2.2

Možnosti odpovědí	Ano	Uvažují o tom	Ne
Počet respondentů	20	2	12

Graf č. 2



Kladně odpovědělo na tuto otázku 59% respondentů a 6% respondentů uvažuje o tom, že by využili rekreace či jiné kulturní akce s rodinou či bez ní. 35% uvedlo, že by tuto možnost nevyužilo. Kladné hodnoty odpovědí na tuto otázku **potvrzují H2**.

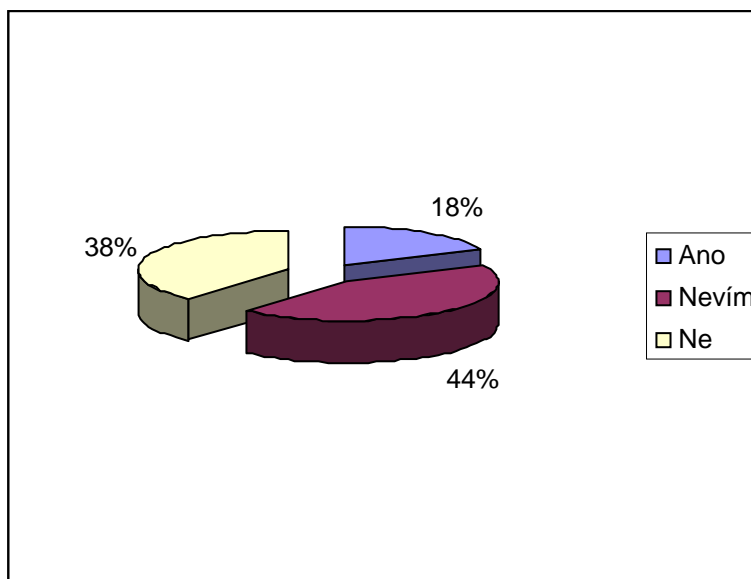
Otázka vztahující se k H2.

Využil by jste v těžké životní situaci pomoci krajského psychologa?

Tabulka č. 2.3

Možnosti odpovědí	Ano	Nevím	Ne
Počet respondentů	6	15	13

Graf č. 3



Respondenti odpověděli, že by v 18% využili tuto možnost a 44% respondentů odpovědělo, že neví zda by využili možnosti pomoci krajského psychologa, 38% uvedlo, že by pomoc psychologa nevyužilo. Zřízením psychologické služby se prohloubila péče o příslušníky HZS. Touto otázkou lze **potvrdit H2**.

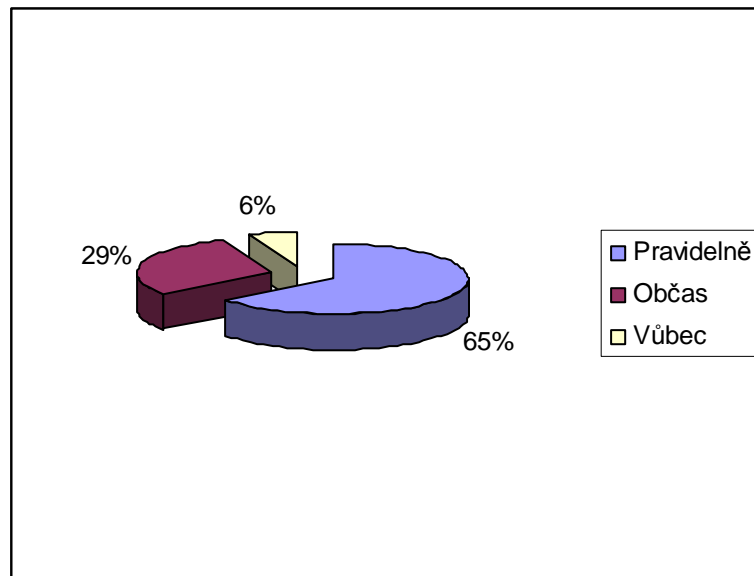
Otázka vztahující se k H2.

Využíváte možnost návštěvy posilovny na stanici?

Tabulka č. 2.4

Možnosti odpovědí	Pravidelně	Občas	Vůbec
Počet respondentů	22	10	2

Graf č. 4



65% respondentů uvedlo, že pravidelně navštěvují posilovnu na stanici, občasnou návštěvu preferuje 29% a 6% jí vůbec nenavštěvuje. Kladné hodnoty **potvrzují H2**.

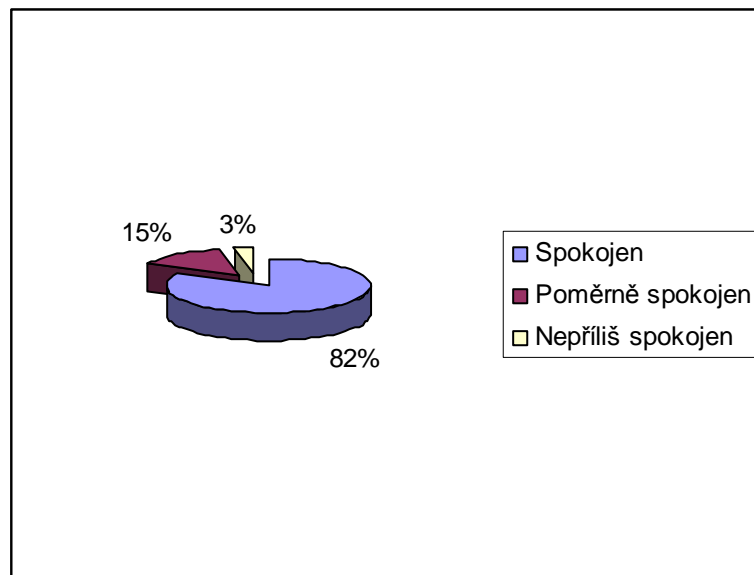
Otázka vztahující se k H2.

Vyhovují vám směny 24 hodin a dva dny volno?

Tabulka č. 2.5

Možnosti odpovědí	Spokojen	Poměrně spokojen	Nepříliš spokojen	Nespokojen
Počet respondentů	28	5	1	0

Graf č. 5



82% respondentů uvedlo, že jsou spokojeni s časovým rozvržením služeb. 15% uvedlo, že jsou poměrně spokojeni a pouze 3% nepříliš spokojen. Nespokojenost v rozvržení služeb na stanici neuvedl žádný respondent. Kladné hodnoty spokojenosti **potvrzují H2**.

Tabulka č. 2.6

Potvrzení hypotézy H2.

Číslo otázky v dotazníku	H2
č. 6	Potvrzuje
č. 7	Potvrzuje
č.8	Potvrzuje
č.9	Potvrzuje
č.10	Potvrzuje
Většina otázek potvrzuje H2.	

Hypotéza 2:

Celkový součet vyhodnocení otázek v oblasti péče o příslušníky HZS, **potvrzuje** hypotézu H2.

2.4 Závěr výzkumu

Výzkum dotazníkovým šetřením mi přinesl mnoho poznatků, jak v oblasti interpretace dat a procvičení používání modulů Word a Excel, tak i pro mojí práci hasiče. Dozvěděl jsem se za pomoci dotazníku, ve kterém respondenti uvedli, že mezi nejvíce zatěžující na PPS u D1 při zásahu na dopravní nehodu(dále jen DN) patří ohrožení ostatními řidiči na D1. To je samozřejmě dáno velkým provozem na této komunikaci. Na druhém místě vnímají ohrožení vlastního zdraví a zdraví kolegy v souvislosti s DN. Třetí místo co do stresovosti tedy zátěže označili setkání se zraněním či úmrtím dítěte při DN. Na čtvrtém místě uvedli co do zátěže DN se zraněním či úmrtím osob(y). Poslední pořadí s nejmenší zátěží obsadil požár automobilu při DN.

Oproti tomu respondenti z CPS uvedli, že je pro ně nejvíce zatěžující setkání se zraněním či úmrtím dítěte při DN. Na druhém místě uvedli ohrožení vlastního zdraví či zdraví kolegy při zásahu na DN, toto pořadí je společné i s PPS u D1. Třetí místo obsadilo ohrožení ostatními řidiči během zásahu na DN. Předposlední místo společně s respondenty s PPS u D1 uvedli DN se zraněním či úmrtím osob(y). Jako poslední uvádějí co do zátěže požár automobilu při DN, tak jako respondenti z PPS u D1.

Doporučení při DN jsou těžko specifikovatelná, protože každá DN má jiný charakter a hasiči jsou na místo zásahu postaveni před hotovou situací, kterou musí společně více či méně úspěšně vyřešit.

Co se týče oblasti péče o příslušníky a to i v oblasti prevence zátěže, tak 68% respondentů uvedlo, že je poměrně spokojeno se zázemím svojí stanice. Dále 59% z nich uvedlo, že využilo možnost zájezdu či rekreace s rodinou či bez ní v rámci HZS. Dobré je v oblasti péče zřízení psychologické služby HZS, kterou by však v těžké životní situaci 38% respondentů nevyužilo a 44% neví zda by pomoc hledalo právě zde. Možnost využití posilovny v rámci fyzické přípravy příslušníků na stanici uvedlo 68% respondentů. Spokojenost s časovým rozvržením služeb uvedlo 82% respondentů.

Moje doporučení do oblasti péče je rozebírat náročné zásahy a navrhnou možná zlepšení cestou reflexí. Dalším doporučením by bylo zlepšení komunikace mezi podřízenými a nadřízenými u HZS.

Závěr

Práce byla zaměřena na zátěž výjezdových příslušníků HZS a na jejich péči obecně, ale i péči v oblasti zátěže. Dopravní nehoda, kterou jsem vybral jako demonstraci k zátěži, je jednou z mnoha možných zásahů. Každý zásah má ale svoje specifické vlastnosti, které mohou být skryté. Zkušený a vycvičený hasič by měl tato nebezpečí předpokládat a umět si s nimi poradit. Základem však pro jeho výkon, je fyzická zdatnost a psychická odolnost, kterou lze do jisté míry zvyšovat a udržovat. Velkou roli zde hrají dobré vztahy jak mezi hasiči, tak mezi hasiči a jejich nadřízenými. Důležitá je i spokojenost v osobní oblasti, která může mít vliv na toleranci zátěže. Protože hasiči jsou především lidé, také problémy a starosti mohou ovlivnit jejich celkový výkon během služby.

Prevenici zátěže také napomáhá pravidelnost rozložení služeb, ve které se hasiči řídí denním řádem příslušníků 24 hodinových směn. Pokud hasič není zrovna u zásahu, tak se najde čas na posilovnu, kterou jsou stanice vybaveny. Dále jsou stanoveny doby snídane, oběd a večeře, ve kterých si mohou hasiči odpočnout. Stanice jsou vybaveny kuchyní, kde je možnost uvaření např. čaje, ale i jídla. To vše přispívá ke spokojenosti příslušníků. Samozřejmě, že služba u HZS nejsou samá pozitiva a sociální jistoty. Hasič musí poslouchat rozkazy a pokyny nadřízených, a může se při zásazích zranit, protože se většinou jedná o nebezpečné situace.

V dnešní době s rozvojem společnosti, jsou hasiči čím dál tím častěji konfrontováni s různými událostmi, které jsou neustále složitější. Jsou také neustále vidět v médiích a to neustále potvrzuje jejich důležitost pro společnost, proto by se měli rozvíjet po všech stránkách, protože jim to organizace do určité míry umožňuje.

Použitá literatura

Knihy

ATKINSON R.L. *Psychologie*. Praha, Portál 1998. 752 s. ISBN 80-7178-640-3

HEWSTONE, M., STROEBE, W. *Sociální psychologie*. Praha, Portál 2006. 769 s. ISBN 80-7367-092-5

HOLAS, P. *Řízení krizových situací v práci Hasičského záchranného sboru*. Praha, VŠ J.A. KOMENSKÉHO 2007.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha, Grada 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie téměř pro každého*. Praha, Academia 2004. 318 s. ISBN 80-200-1198-6

NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha, Academia 1997. 270 s. ISBN 80-200-0592-7.

MATOUŠEK, O a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha, Portál 2003. 380 s. ISBN 80-7178-548-2

SOMR, M. *Úvod do metodologie a metod výzkumu*. České Budějovice 2006. 87 s. ISBN 80-239-8227-3

MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství 1986. 222 s. ISBN-14-226-86

VINAY, J. *Stres a zdraví*. Praha, Portál 2007. 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9

WÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie*. Praha, Portál 2008. 870 s. ISBN 80-7178-802-3

Časopisy

GUARD, *Měsíčník pro hasiče a policisty*. Praha, Oxport s. r. o. 2008. 2008/2

112, *Měsíčník IZS*, Praha, MV - generální ředitelství ČR 2004. 2007/3

MV – GRŘ HZS ČR, *Manuál Posttraumatický intervenční tým HZS ČR*, podle European Union Phare Twining Project CZ 98/IB/JH/02. MV – GRŘ HZS ČR, Praha 2003, s. 4, 7, 8.

Tabulky a grafy

Seznam tabulek

- 1.1 Tabulka zátěže respondentů při DN se zraněním či úmrtím osob(y)
- 1.2 Tabulka zátěže respondentů ohrožených ostatními řidiči během zásahu na DN
- 1.3 Tabulka zátěže respondentů při požáru u DN
- 1.4 Tabulka zátěže respondentů při ohrožení zdraví jejich nebo kolegů při DN
- 1.5 Tabulka zátěže respondentů při setkání zranění či úmrtí dítěte při DN
- 1.6 Tabulka vyhodnocení hypotézy H1
- 1.7 Tabulka celkové zátěže a ověření H1
- 2.1 Tabulka celkové spokojenosti respondentů se zázemím stanice
- 2.2 Tabulka využití rekreace či kulturní akce respondenty
- 2.3 Tabulka oslovení krajského psychologa respondenty
- 2.4 Tabulka využití posilovny respondenty na stanici
- 2.5 Tabulka spokojenosti respondentů s 24 hodinovou službou
- 2.6 Tabulka vyhodnocení hypotézy H2

Seznam grafů

- Graf č.1- procentuální vyhodnocení spokojenosti respondentů se zázemím stanice
- Graf č.2-procentuální využití rekreace či kulturní akce
- Graf č.3-procentuální vyjádření v oslovení krajského psychologa respondenty
- Graf č.4-procentuální vyjádření využitelnosti posilovny respondenty na stanici
- Graf č.5- procentuální vyjádření spokojenosti s 24 hodinovou službou

Klíčová slova

Stres, Stresor, Eustres, Distres, Hyperstres, Hypostres, Rigidita, Racionalizace, Bagatelizace, regrese, Represe, Inverze, Sublimace, Maladaptivní, Doping, Autonomní, Somatický, Sympatický Systém, Parasympatický systém, Somatizace, Trauma, Adrenalin, Noradrenalin, Stresová Reakce

Seznam příloh

Příloha A- Tabulka životních událostí podle HOLMES- RAHE

Příloha B- Propagační vizitka psychologické služby HZS

Příloha C- Denní řád 24 hodinové směny příslušníků HZS

Příloha D- Dotazník

Příloha A

Tabulka životních událostí podle HOLMES- RAHE

Událost:	Počet bodů
Úmrtí partnera, partnerky	100
Rozvod	73
Rozvrat manželství	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
uraz 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 zodpovědnosti v zaměstnání	29
Syn nebo dcera opouštění domov	29
Konflikty s tchánem, tchyní, 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 návyků a režimu	16
Změny v širší rodině (úmrtí, sňatky)	15
Změny stravovacích zvyklostí	15
Vánoce	12
Přestupek (např. dopravní) a jeho projednání	11

Příloha B

Psychologická služba HZS

Anonymní telefonní linka pomoci v krizi

Linka slouží všem hasičům:

- prožívat osobní krize je normální
- obrátit se o pomoc je rozumné
- 24 hodin - 7 dní v týdnu



974 834 688



Služba na lince garantuje:

- anonymitu volajícího
- bezpečí volajícího
- profesionalitu týmu
- lidský zájem o volajícího a jeho problém

Příloha C

Denní řád 24 hodinové směny jednotek HZS

Č a s	Poč. hod.	Činnost
07:00		Předání a převzetí směny
07:00 – 07:45	00:45	Kontrola techniky, zkoušky rdst, seznámení s denní činností.
07:45 – 12:00	04:15	Dopolední zaměstnání (odborná příprava, hospodářské práce, údržba techniky a prostředku)
12:00 – 12:30	00:30	Polední přestávka
12:30 – 17:30	05:00	Odpolední zaměstnání (odborná příprava, fyzická příprava)
17:30 – 18:00	00:30	Přestávka – večere
18:00 – 22:30	04:30	Večerní zaměstnání Rozvrh hodin (odborná příprava, zkoušky, údržba techniky a prostředků)
22:30 – 23:30	01:00	Přestávka
23:30 – 24:00	00:30	Úklid, kontrola objektu, příprava na noční pohotovost
00:00 – 06:00	06:00	Noční pohotovost
06:00 – 07:00	01:00	Příprava na předání pracovišť a techniky a jejich fyzické předání

Zdroj: HZS SIAŘ 29/2008

Příloha D

Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Petr Krivánek. Jsem příslušníkem HZS kraje Vysočina a současně studentem 3. ročníku bakalářského studia na Vysoké škole Jihočeské university v Českých Budějovicích, obor sociální pedagogika.

Chtěl bych Vás touto cestou poprosit o vyplnění tohoto krátkého dotazníku, který Vám nezabere více jak pět minut Vašeho času. Cílem tohoto šetření je získání informací pro moji bakalářskou práci, kterou zpracovávám na téma zátěž výjezdových příslušníků HZS.

Zpracování dotazníků zachovává anonymitu respondentů a neadresovanost poskytnutých informací.

Děkuji za Váš čas i Vaše poskytnuté odpovědi.

Část 1.

stresové faktory	nikdy	někdy	často	velmi často	nevadí	téměř nevadí	rušivý	silně rušivý	výsledek
	0	1	2	3	0	1	2	3	

Dopravní nehoda se zraněním či úmrtím osob(y).									
Ohrožení ostatními řidiči během zásahu na dopravní nehodu.									
Požár automobilu při dopravní nehodě.									
Ohrožení Vašeho zdraví či zdraví kolegy při dopravní nehodě.									
Dopravní nehoda se zraněním či úmrtím dítěte.									

otázka

četnost	x	hodnocení	=	zátěž
---------	---	-----------	---	-------

