

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH
STUDIÍ, Z. Ú., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ PŘÍSLUŠNÍKŮ HASIČSKÉHO
ZÁCHRANNÉHO SBORU ČESKÉ REPUBLIKY**

Autor práce: Jan Václav, DiS.
Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě
Forma studia: kombinovaná
Vedoucí práce: Ing. Michal Pathy
Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2019

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, na základě vlastních zjištění a s použitím odborné literatury a materiálů uvedených v této práci.

Souhlasím, aby práce byla uložena v knihovně Vysoké školy evropských a regionálních studií v Českých Budějovicích a zpřístupněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění.

Jan Václav

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Ing. Michalovi Pathymu, za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

ABSTRAKT

Václav, J. *Psychická zátěž příslušníků HZS ČR: bakalářská práce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2019. 58 s. Vedoucí bakalářské práce: Ing. Michal Pathy.

Klíčová slova: Hasičský záchranný sbor České republiky, hasič, psychická zátěž, stres, deprese, apod.

Téma bakalářské práce pojednává o významu a struktuře Hasičského záchranného sboru České republiky, podmínkách k přijetí potenciálních příslušníků a poukazuje na významnost problematiky psychické zátěže, stresu a depresí. Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou.

Teoretická část se zabývá strukturou HZS ČR, služebním poměrem příslušníků bezpečnostních sborů a předpoklady pro přijetí k této základní složce IZS. Dále definuje pojmy jako psychická zátěž, stres, copingové strategie, frustrace a další. Závěr teoretické části je věnován depresím a formám prevence negativních následků psychické zátěže hasičů.

Praktická část je založena na dotazníkovém šetření subjektivně pocíťované psychické zátěže z řad příslušníků Hasičského záchranného sboru Plzeňského kraje. Dotazníky byly rozdány na tři vytipované stanice v Plzni.

Cílem bakalářské práce je poukázání na problematiku psychické zátěže příslušníků HZS ČR a demonstrace legitimacy tohoto sboru.

ABSTRACT

Václav, J. *Mental Strain of Fire Rescue Service of the Czech Republic: Bachelor Thesis*. České Budějovice: The College of European and Regional Studies, 2019. 58 p.
Supervisor: Ing. Michal Pathy.

Key words: Fire Rescue Service of the Czech Republic, firefighter, mental strain, stress, depression.

This bachelor's thesis deals with meaning and structure of the Fire Department of the Czech republic. It also states entrance conditions of aspirants to the department and shows importance of the topic of psychological load, stress and depression. The thesis is divided into theoretical and practical part.

The theoretical part deals with structure of the Fire Department of the Czech republic, employment and preconditions for acceptance of aspirants for the Fire Department. It also defines the concept of psychological load, stress, coping strategies, frustration and other. The theoretical part is closed with the topic of depression and ways of prevention of negative consequences of psychological load of firefighters.

The practical part is based on questionnaire of members of Fire Department of the Pilsen region. The questionnaire contains questions about subjective psychological load. The questionnaires were applied on three selected stations in Pilsen.

The aim of this thesis is show the problems of psychological load of firemen and to demonstrate legitimacy of the Fire Department of the Czech republic.

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| ABSTRAKT | 9 |
| ABSTRACT | 10 |
| OBSAH | 11 |
| ÚVOD | 13 |
| 1 CÍL A METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE | 14 |
| 2 HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČESKÉ REPUBLIKY | 15 |
| 2.1 Organizace a struktura Hasičského záchranného sboru ČR..... | 16 |
| 2.1.1 Generální ředitelství HZS ČR | 16 |
| 2.1.2 Hasičské záchranné sbory krajů..... | 17 |
| 2.1.3 Záchranný útvar ČR | 17 |
| 2.1.4 Školní a výcvikové zařízení HZS ČR | 18 |
| 2.2 Služební poměr | 19 |
| 2.3 Předpoklady pro přijetí do služebního poměru | 19 |
| 3 PSYCHIKA PŘÍSLUŠNÍKA HZS ČR | 21 |
| 3.1 Psychická zátěž | 21 |
| 3.2 Stres..... | 23 |
| 3.2.1 Pracovní stres..... | 26 |
| 3.2.2 Stresové reakce..... | 26 |
| 3.3 Copingové strategie | 28 |
| 3.4 Frustrace a konflikt..... | 29 |
| 3.5 Posttraumatická stresová porucha a syndrom vyhoření..... | 30 |
| 4 DEPRESE A PREVENCE NEGATIVNÍCH NÁSLEDKŮ STRESU U PŘÍSLUŠNÍKŮ HZS ČR | 33 |
| 4.1 Deprese | 33 |
| 4.1.1 Depresivní projevy..... | 34 |
| 4.2 Prevence negativních následků stresu u HZS ČR | 35 |

| | |
|--|-----------|
| 4.2.1 Fyzická a odborná příprava příslušníků HZS ČR..... | 35 |
| 4.2.2 Psychologická služba | 36 |
| 5 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ..... | 39 |
| 5.1 Technika sběru dat..... | 39 |
| 5.2 Popis průběhu průzkumu | 40 |
| 5.3 Prezentace a interpretace získaných údajů | 40 |
| ZÁVĚR..... | 58 |
| SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ | 60 |
| Literární zdroje..... | 60 |
| Elektronické zdroje | 63 |
| Legislativní dokumenty | 63 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ..... | 64 |
| SEZNAM PŘÍLOH..... | 66 |

ÚVOD

Skutečnost, že svět kolem nás se vyvíjí, je všeobecně známa. To, co platilo před deseti či dvaceti lety, dnes již vůbec nemusí být pravda. Vše kolem nás jde nezastavitelně dopředu. Mění se architektura domů, velký pokrok zaznamenávají výpočetní technologie, zdokonaluje se zdravotnictví. Pokud se zaměříme na jakýkoli resort, je v něm jasně patrný velký pokrok za poslední dobu. Ruku v ruce s tímto vývojem jdou logicky nároky na lidský organismus. Znalosti, které lidé měli dříve, dnes jednoduše nejsou dostačující. Je zřejmé, že tento trend nebude ustupovat, ba naopak se nároky na člověka budou více a více navyšovat.

Se zvyšováním požadavků na znalosti a dovednosti člověka úzce souvisí i stres a psychická zátěž, kterou se zpracovatel této bakalářské práce zabývá. Jsou různá zaměstnání, některá vyžadují stupeň psychické odolnosti vyšší, některá nižší. Existují i profese, co vyžadují psychickou sílu v kombinaci s fyzickou připraveností. Do výběru těchto velmi náročných profesí jednoznačně spadají například příslušníci základních složek Integrovaného záchranného systému.

Tito lidé totiž mají naprosto stejné problémy a starosti jako ostatní. Na rozdíl od nich se však ve svých profesích setkávají pravidelně s překvapivými a leckdy traumatizujícími zážitky. Každý z nich si do své práce nese stres, který nabral již v osobním životě. To jak se s tlakem na svoji osobu jedinec vypořádá poté, co se přidá ještě stres pracovní, který u bezpečnostních sborů bývá často spojený s fyzickou vyčerpaností, je pak velmi individuální.

Jako téma autor bakalářské práce zvolil problematiku psychické zátěže příslušníků HZS ČR. K tomuto rozhodnutí vedly dva důvody. Tím prvním je ten, že jej psychika a především pak zvládání stresových situací a chování člověka pod tlakem zajímá již delší dobu a během studia se zájem o tuto problematiku prohluboval. Tím druhým důvodem je fakt, že již šestým rokem autor pracuje jako profesionální hasič na Centrální požární stanici v Plzni. Tato problematika se ho tím pádem bezprostředně dotýká a je jisté, že porozumění systémům a mechanismům stresu a psychické zátěže obecně, jejím typům, faktorům, které stres způsobují, může člověku jen a pouze prospět.

1 CÍL A METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Cílem bakalářské práce je zmapování reálného současného pohledu profesionálních hasičů v Plzni na problematiku psychické zátěže v jejich zaměstnání. Dílčí cíle, vedoucí k tomu, aby bakalářská práce poskytovala ucelený pohled na psychickou zátěž příslušníků HZS ČR, jsou zpracované teoretické poznatky, které se bezprostředně týkají jak tématu, tak výzkumného šetření. Průzkum je pak o tyto poznatky opřen a přímo s nimi koresponduje.

Teoretická část na svém začátku nabízí strukturu Hasičského záchranného sboru České republiky, problematiku služebního poměru příslušníků bezpečnostních sborů a podmínky k přijetí potenciálním příslušníkům jedné ze základních složek Integrovaného záchranného systému. V další kapitole si autor klade za cíl obecně shrnout problematiku psychiky, psychické zátěže a stresu. Ve čtvrté části, která je zároveň poslední teoretickou kapitolou, se zpracovatel zabývá prevencí stresu a depresemi. Kapitola je zaměřena na to, jak depresivní stavy vznikají a co vše může jedinec udělat pro to, aby negativním následkům stresu nepodleh, respektive jak se s již vzniklým psychickým problémem vypořádat.

Pro praktickou část, tedy empirický výzkum bakalářské práce zpracovatel využívá explorativní metody, která se zaměřuje na zjištění údajů a přesných dat pomocí výpovědí respondentů. Výzkumnou technikou je dotazník, skládající se z uzavřených otázek, přičemž byla vždy možnost vybrat jednu z předem definovaných odpovědí. Z výsledků šetření bude resultovat, jaké situace ve službě hodnotí profesionální výjezdoví hasiči jako nejvíce psychicky náročné a jakým způsobem se z možného stresu dostávají.

Autor navrhuje tři hypotézy, které se výzkumným šetřením potvrdí či vyvrátí.

Hypotéza 1: Příslušníci Hasičského záchranného sboru považují za nejvíce psychicky náročné zásahy, kdy je ohroženo zdraví či život dítěte.

Hypotéza 2: Mezi příslušníky Hasičského záchranného sboru panuje absolutní důvěra.

Hypotéza 3: Příslušníci Hasičského záchranného sboru mají své povolání rádi a do práce se těší.

2 HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČESKÉ REPUBLIKY

Podle zákona o Hasičském záchranném sboru České republiky je základním posláním HZS ČR chránit životy a zdraví obyvatel, majetek před požáry a poskytnout účinnou pomoc při mimořádných událostech. Pro většinu příslušníků znamená práce v Hasičském záchranném sboru nejen výkon zaměstnání, které má smysl, ale i celoživotní povolání, spojené s touhou pomáhat ostatním.¹

Za dobu své existence prošla profesionální požární ochrana složitým vývojem. Je známo, že první hasičské jednotky vznikaly již v průběhu 19. století. Vycházelo se především z dobrovolných základů, ochoty druhých a jednalo se prakticky pouze o hašení požárů. V současnosti můžeme mezi činnosti HZS ČR zařadit i problematiku dopravních nehod, technologických havárií, likvidace následků živelných pohrom, úniky chemických látek a ropných produktů, technické pomoci, a další. Od roku 2001 pak i činnosti na úseku krizového řízení a ochrany obyvatelstva.²

To, že náplní hasiče v dnešní době již nejsou pouze požáry, jednoznačně dokládají dostupné statistiky činnosti JPO (jednotky požární ochrany). Za rok 2018 bylo nahlášeno 124 388 různých událostí, ke kterým hasiči vyjížděli. Z celé této porce výjezdů však požáry čítaly pouhých 20 277, což znamená přibližně 16% z celkového počtu událostí. Pokud se podíváme na zpracované statistiky podrobněji, zjistíme, že dopravních nehod, kde si okolnosti vyžadovaly účast JPO, bylo za výše zmíněné období 22 265, tedy bez mála 18% všech výjezdů. Úniky nebezpečných chemických látek zaznamenaly číslo 7687, tedy 6,2 % a největší podíl na počtu výjezdů jednotek požární ochrany měly technické pomoci. Z celkového krajíce náleží právě této činnosti hasičů číslo 57 401, což znamená 46,1%.³

Co to technická pomoc je? Pod tímto výrazem si běžný civilní občan jistě může představit nejrůznější činnosti. Do technické pomoci můžeme zařadit například

¹ ČESKO. Zákon č. 320 ze dne 11. listopadu 2015 o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů. In *Sbírka zákonů České republiky*. 2015, částka 135, s. 4307-4309.

² HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČESKÉ REPUBLIKY [online]. Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2018 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: <http://www.hzs.cz/>.

³ STATISTICKÁ ROČENKA HZS 2018, příloha časopisu 112 číslo 3/2019, *112: odborný časopis požární ochrany, IZS a ochrany obyvatelstva*. Praha: MV – generální ředitelství HZS ČR, 2001 - . s. 3–4.

odstranění zdraví nebezpečného hmyzu, otevření zabouchnutých dveří, uvolňování komunikací z důvodu padlého stromu či jiných příčin, čerpání zatopených prostor, vyproštění osob zaseknutých ve výtazích, ale i jiných zemědělských nebo průmyslových strojích. Spadá sem například i spolupráce s ostatními složkami Integrovaného záchranného systému, jako je pomoc zdravotnické záchranné službě s transportem pacienta a vyhledávání pohřešovaných osob, která zase zpravidla bývá v kooperaci s Policií České republiky. Součástí je též záchrana osob a zvířat z výšek, hloubek, z vody či ledu a ze zasypaných nebo zavalených prostor⁴

Profesionální hasiči se mezi sebou dále rozdělují na tzv. „mokré“ a „suché“. Ta výjezdová část příslušníků (mokří) slouží režimově 24 hodin výkon služby a 48 hodin volno. Jsou to ti lidé, kteří jezdí ve velkých vozech s majáky, a můžete se s nimi setkat přímo na místě mimořádné události. Směny, ve kterých výjezdoví příslušníci slouží, jsou označeny písmeny A, B, C, a nasazení těchto směn platí naprosto stejně pro celou Českou republiku. Je tedy vyloučeno, že by v Plzni sloužila směna B a v Ostravě směna C. Po celou dobu služby musí hasiči vyrazit k mimořádné události do dvou minut.

Nevýjezdová, chcete-li „suchá“ část příslušníků HZS, jsou ve většině případů lidé, co pracují na administrativních či vedoucích postech a jejich pracovní doba je klasická, tedy osmihodinová. V případě pracovníků na krajských operačních střediskách se pak jedná o službu dvanáctihodinovou.⁵

2.1 Organizace a struktura Hasičského záchranného sboru ČR

2.1.1 Generální ředitelství HZS ČR

Hasičský záchranný sbor České republiky se rozděluje na další části. Tou první a zároveň nejdůležitější je Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky, která podléhá přímo Ministerstvu vnitra a je nadřazena všemu dále

⁴ STATISTICKÁ ROČENKA HZS 2018, příloha časopisu 112 číslo 3/2019, 112: *odborný časopis požární ochrany, IZS a ochrany obyvatelstva*. Praha: MV – generální ředitelství HZS ČR, 2001 - . s. 3-4.

⁵ HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČESKÉ REPUBLIKY [online]. Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2018 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: <http://www.hzs.cz/>.

zmíněnému. Jeho vnitřní struktura se skládá ze sekce prevence a civilní nouzové připravenosti, sekce IZS a operačního řízení, sekce ekonomiky, sekce řízení lidských zdrojů a oddělení kontroly a stížností. Jeho role v oblasti požární ochrany je taková, že zpracovává a schvaluje koncepce rozvoje a organizace požární ochrany na našem území. Vykonává státní požární dozor, poskytuje odborné metodické pomoci a kontroluje plnění úkolů, které mají HZS krajů. Řídí technická, vzdělávací a jiná účelová zařízení HZS ČR. Dále pak řídí odbornou přípravu hasičů, usměrňuje výkon služby v jednotkách požární ochrany a má za úkol další a další úkoly, především řídicího a vedoucího charakteru. V čele MV-Generálního ředitelství HZS ČR aktuálně stojí genmjr. Ing. Drahoslav Ryba.

2.1.2 Hasičské záchranné sbory krajů

Druhou částí z celkové struktury jsou Hasičské záchranné sbory krajů. Dělí se na krajská ředitelství, územní odbory a jednotky HZS jednotlivých krajů. Krajské ředitelství úkoluje podřízené orgány, má především správní a řídicí funkci v příslušném kraji a člení se na další úseky, jako jsou například: úsek prevence a civilní nouzové připravenosti, úsek IZS a operačního řízení, úsek ekonomiky, kancelář krajského ředitele a další. Územní odbory zabezpečují výkon na úseku požární ochrany, Integrovaného záchranného systému, státní správy a také plní stanovené úkoly na úseku krizového řízení. Místní působnosti územních odborů HZS krajů jsou při výkonu státní správy dána územím, o kterém rozhoduje ředitel HZS kraje. Dělí se na jednotlivé požární stanice a další pracoviště.⁶

2.1.3 Záchranný útvar ČR

Další částí je Záchranný útvar České republiky. Je dislokován ve třech pohotovostních jednotkách, a sice v Hlučíně, Zbirohu a Jihlavě. Má celorepublikovou působnost a jeho činnost je rozdělena do tří oblastí.

Tou první je záchranná a humanitární činnost, kam spadá vyhledávání, vyproštění a záchrana osob ze zavalených objektů, práce potápěčů, zemní práce,

⁶ HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČESKÉ REPUBLIKY [online]. *Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR*, Praha: 2018 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/>.

demoliční práce konstrukcí pomocí trhavin, dálková doprava vody při rozsáhlých požárech a další.

Druhá oblast, ve které má záchranný útvar své zastoupení je školící a výcviková činnost. Sem spadá především zajištění výcviku příslušníků HZS ČR v rozsahu vzdělávacího programu, který stanovuje GŘ HZS ČR. Jedná se o výcviky s motorovými pilami, obsluhu stavebních či zemních strojů, vůdce malých plavidel a jiné. Zároveň útvar zajišťuje výcvik profesionálních hasičů spojený se získáváním řidičských oprávnění typu „B“, „C“, „D“, „E“ a povolení k řízení služebních vozidel. Nedílnou součástí výcviku je pak zařízení simulující reálné podmínky požáru, které je umístěno ve Zbirohu.

Poslední oblastí, ve které záchranný útvar operuje, je odborná příprava hasičů HZS ČR dle pokynů MV-GŘ HZS ČR. Zde se provádí příprava, obsahující kynologii, potápěčskou přípravu, trhací práce a cvičení příslušníků Hasičského záchranného sboru se speciální technikou.

2.1.4 Školní a výcvikové zařízení HZS ČR

Nepostradatelnou součástí struktury HZS ČR je od roku 2011 Školní a výcvikové zařízení Hasičského záchranného sboru České republiky (dále jen ŠVZ HZS ČR). Úkolem tohoto uskupení je zajištění vzdělání příslušníků v oblasti požární ochrany a IZS. Skládá se ze středisek Brno a Frýdek-Místek. ŠVZ organizuje kurzy pro získání či prodloužení odborné způsobilosti, specializační kurzy a další formy vzdělávání příslušníků HZS ČR. Tímto zařízením ročně projde v průměru bez mála 11 000 účastníků různých kurzů a výcviků.

Za organizační součást Hasičského záchranného sboru České republiky se rovněž považuje Střední odborná škola požární ochrany a Vyšší odborná škola požární ochrany.⁷

⁷ HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČESKÉ REPUBLIKY [online]. *Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR*, Praha: 2018 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/>.

2.2 Služební poměr

Dle zákona č.361/2003 Sb. o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, kterým se řídí Hasičský záchranný sbor ČR, Policie ČR, Celní správa ČR, Vězeňská služba ČR, Generální inspekce bezpečnostních sborů, Bezpečnostní informační služba a Úřad pro zahraniční styky a informace, rozeznáváme dva druhy služebního poměru. Jedná se o služební poměr na dobu určitou a na dobu neurčitou.

Pokud je příslušník přijat do služebního poměru poprvé, nejprve se zařadí do služebního poměru na dobu určitou, který trvá 3 roky. To ovšem nemusí platit pro každého. Zákon připouští možnost přijetí do služebního poměru na dobu určitou v trvání jednoho roku. Jedná se buď o vojáka z povolání, nebo příslušníka, který již ve služebním poměru byl, a jež trval nejméně tři roky. Tento případ ovšem neplatí pro příslušníka, který již byl v poměru na dobu neurčitou, jestliže od skončení předchozího služebního poměru uplynulo méně než pět let.

Do služebního poměru na dobu neurčitou se příslušník zařadí v den, který následuje po uplynutí služebního poměru na dobu určitou, chcete-li po uplynutí zkušební doby. Má to však dvě podmínky. V průběhu posledního roku služebního poměru na dobu určitou musí příslušník úspěšně vykonat služební zkoušku a v závěru služebního hodnocení dosahovat minimálně dobrých výsledků ve výkonu služby. Dále se do služebního poměru na dobu neurčitou zařadí ten, který již byl v poměru příslušníka bezpečnostního sboru na dobu neurčitou nebo ve služebním poměru vojáka z povolání po dobu, která trvala alespoň tři roky. Od skončení takového poměru pak nesmí uplynout pět let. Poslední možností, jak se zařadit do služebního poměru příslušníka bezpečnostního sboru na dobu neurčitou je vyhrát výběrové řízení na pozici ředitele zpravodajské služby nebo ředitele Generální inspekce bezpečnostních sborů (GIBS). Příslušník na tomto postu se zařadí do poměru na dobu neurčitou ihned dnem vzniku služebního poměru.

2.3 Předpoklady pro přijetí do služebního poměru

Člověk, který má zájem o to, stát se příslušníkem HZS ČR nebo jiného bezpečnostního sboru, by toto rozhodnutí měl mít jednoznačně dobře promyšlené.

Samozřejmě neexistuje návod či vzor ideálního příslušníka. Jsou tu však předpoklady, které by uchazeč jednoznačně měl splňovat, a pokud tomu tak není, radši by se přihláše k těmto sborům měl vyvarovat. Jedná se o dobrou fyzickou kondici spojenou s bezproblémovým zdravím a psychickou odolnost. Pak je tu též předpoklad alespoň solidního mentálního intelektu.

Do služebního poměru může být přijat pouze občan České republiky. Musí o přijetí písemně požádat, být starším 18 let, bezúhonný, splňovat stupeň vzdělání, který je stanovený pro služební místo, na které má být ustanoven. Dále musí být zdravotně, osobnostně a fyzicky způsobilý k výkonu služby, být plně svéprávný. Nesmí vykonávat živnostenskou či jinou výdělečnou činnost a nesmí být členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob, které podnikají. Nesmí být členem politické strany nebo hnutí, a jde-li o služební poměr příslušníka zpravodajské služby, pak nesmí být členem ani odborové organizace. Podle zvláštního předpisu musí být oprávněný seznamovat se s utajovanými informacemi, má-li být ustanoven na místo, které to vyžaduje.⁸

⁸ TOMEK, P. *Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů: s komentářem k ...* Olomouc: ANAG, 2007-. s. 12-23.

3 PSYCHIKA PŘÍSLUŠNÍKA HZS ČR

Pokud se podíváme do detailu na pojem psychika, zjistíme, že kořen a smysl slova pochází z již zastaralého řeckého slova „psyché“, které vyjadřovalo pojem duše, či mysl.⁹

Hartl a Hartlová definují psychiku jako schopnost organismů, kteří jsou živí a svými stavy dokážou ovlivňovat skutečnosti okolo sebe.¹⁰

Pojem psychika, respektive vnímání psychiky jako takové, prošlo během svého evolučního vývoje mnoha změnami až do dnešní doby, kdy můžeme psychiku rozdělit na dvě základní dimenze. Tou první je prožívání, tedy dění individuálního charakteru. Můžeme sem zařadit snahu, city, či poznávání. Chování, které je považováno za dimenzi druhou, je charakteristické tím, že je vnější a tudíž nejvíce vidět. Spadá sem mluvená řeč, výrazy či jednání.¹¹

3.1 Psychická zátěž

V průběhu života každého člověka na této planetě se musí psychika vyrovnávat s celou řadou nejrůznějších podnětů. Jedná se o zcela normální a přirozený jev lidského bytí. Dokonce se tyto podněty považují za podmínku zdárného vývoje jedince. Avšak jen tehdy, působí-li na lidský organismus kvalitně a v přiměřené míře. Pokud tomu tak není a jedinec je vystaven nepřiměřeným podnětům, můžeme předpokládat, že to na lidský organismus a ontogenezi člověka bude mít velmi negativní vliv. Nepřiměřené podněty, o kterých v předchozích řádcích byla řeč, pak můžeme nahradit termínem psychická zátěž.¹²

⁹ KERN, H., MEHL, CH., NOLZ, H., PETER, M., a WINTERSPERGER, R. *Přehled psychologie*. Vydání páté. Praha: Portál, 2015, s. 10-12.

¹⁰ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník. 1. vydání*. Praha: Portál, s.r.o., 2000, s. 11.

¹¹ NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha, Academia 2003, s. 31.

¹² MOKREJŠ, P. *Syndrom vyhoření policistů*. Brno, 2006. 77 str. Bakalářská diplomová práce na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně na katedře speciální pedagogiky. Vedoucí diplomové práce Pavel Mühlpachr.

Za psychickou zátěží a stresem obecně stojí výsledek souboje dvou činitelů: stresorem, který chápeme jako spouštěč a reakcí organismu, která je závislá na dispozicích a subjektivních předpokladech jedince. Je tedy jasné, že stresory samotné ještě nemusí znamenat reakci na stres, byť bezesporu způsobují zvýšení pravděpodobnosti vzniku zátěže.

Hodnocení a prožívání zátěžových situací hraje zásadní roli a je velmi individuální. To, jak náš mozek vyhodnotí potencionální stresory, je nejdůležitějším, dá se říct centrálním aspektem psychické zátěže, která plyne ze stresu.¹³

U příslušníků Hasičského záchranného sboru je psychická zátěž enormní, a to díky několika faktům. Je to neustálá pozornost, kterou jednotlivec musí udržovat prakticky po celou dobu své služby, dále pak zodpovědnost za výsledky své práce při řešení mimořádných událostí, intenzivní a dlouhodobé setkávání se s lidmi ve velmi těžkých životních situacích, bezprostřední konfrontace s bolestí či smrtí lidí. Mezi faktory psychické zátěže jednoznačně spadá i zacházení s intimitou druhé osoby, tlak od vedení na neustálé vzdělávání a další. Míru a závažnost psychické zátěže člověka může rapidně snížit pocit jedince, že do děje, který se právě odehrává, můžeme alespoň minimálně zasáhnout a tím ovlivnit následky. Tuto teorii potvrzuje celá řada experimentů. *„Přesvědčení, že můžeme ovlivnit průběh událostí, snižuje naši úzkost, i když tuto možnost nevyzkoušíme.“*¹⁴

Za psychickou zátěž Vágnerová označuje soubor vnějších i vnitřních vlivů na člověka. Ovšem jelikož je tento probíraný pojem značně rozmanitý, můžeme se také setkat s tím, že jej autoři označují za české synonymum anglického slova pro zátěž či napětí. Tím kýženým, dnes již převzatým cizojazyčným slovem je stres.¹⁵

¹³ MLČÁK, Z. *Psychologie zdraví a nemoci. 1. vydání.* Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě Filozofická fakulta, 2007, s. 56.

¹⁴ ATKINSON, RITA L., ATKINSON, RICHARD C., SMITH, EDWARD E., et al. *Psychologie. 2. vydání.* Praha: Portál, s.r.o., 2003, s. 61.

¹⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese.* Praha, Portál 2002, s. 19.

3.2 Stres

Fenomén a symbol současné doby. Jak to tak vypadá, být stresován se stalo požadavkem našich všedních i nevšedních dnů. Člověk je stresem provázen od počátku jeho života.

Obecně toto slovo označuje stav, kdy jsou psychika spolu s celým lidským organismem vystaveny neobvyklým a nezřídka extrémním podmínkám, a sice v dlouhém časovém úseku. Pro naše tělo je normální snaha se bránit, a tak se nás snaží dostat zpět do stavu rovnováhy. Co nejrychleji nás dostat do normálního stavu, to je úkol, který si klade náš organismus. Jak charakterizovat pojem stres?

Definic najdeme celou řadu. Například Křivohlavý poukazuje na původ slova. Vzniklo z anglického slova „stress“, které má základy v latinském slově „stringo.“ Toto latinské sloveso mělo znamenat utahovati či stahovati, ve smyslu smyčky kolem krku odsouzeného oběšence.¹⁶ S charakteristikou stresu jako stavu přišel Paulík. Vykládá si stres jako stav, kdy míra zátěže přesahuje mez, kterou je schopný člověk unést z hlediska možnosti adaptovat se, a to za předem daných podmínek.¹⁷ Další výklad slova stres zní, že je to vnitřní stav člověka, co se cítí být přímo někým či něčím ohrožen, přičemž cítí, že jeho obrana proti těmto nepříznivým vlivům není vyvinuta na tolik, aby se dokázala ubránit.¹⁸

Psychický stres, respektive jeho subjektivní vnímání je velice individuální, je bezprostředně spojeno se schopností vyhodnocení situace a bývá doprovázeno širokým spektrem negativních emocí. Patří sem bezesporu strach, smutek, hněv či úzkost. Situace, kterou jeden člověk vyhodnotí jako velmi náročnou, se pro jiného jedince může zdát snadnou. Toto posuzování náročnosti situace ovšem není závislé pouze na emočním vyzrání jedince, ale zejména pak na znalostech, dovednostech a obecně

¹⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, Avicenum, 1994, s. 134.

¹⁷ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, s. 201.

¹⁸ ČERNÝ, J. *Strategie zvládnání stresu u manažerů ve vztahu k jejich osobnostnímu typu*. Brno, 2006. 92 str. Diplomová práce na Filozofické fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity na Psychologickém ústavu. Vedoucí diplomové práce Iva Burešová.

připravenosti každého z nás. Tyto atributy naší osobnosti nazýváme adaptačními schopnostmi. Svou roli zde také sehrává fyzická kondice.¹⁹

Pokud toto tvrzení tedy převedeme na problematiku stresových situací u příslušníků Hasičského záchranného sboru, je nasnadě, že ten hasič, který bude kvalitně odborně, fyzicky a psychicky připravený, bude seznámen s tím, co ho na místě události čeká, bude si jistý svou znalostí technických prostředků, má veškeré předpoklady k tomu, aby nejen kvalitně odvedl práci, která mu byla svěřena, ale zároveň drasticky snižuje riziko výskytu nějakého zmateného stresového chování, které je pro něj i okolí nebezpečné. Zároveň je zásadně snížena možnost psychického poznamenání jedince v budoucnu.

Lidstvo stres vnímá převážně v souvislostech, které bývají negativní. Působí na ně jako jev, co je nepříjemný, atak je pro ně samozřejmě nežádoucí. Takový druh stresu se odborně nazývá **distres**. Jde ruku v ruce s dlouhodobou zátěží na lidský organismus a v nemálo případech vede, mimo jiné, ke zhoršení funkce našeho organismu. Existuje však i jeho protiklad, a tím je **eustres**. Tento jev je pozitivní. Zpravidla bývá spojen s očekáváním čehokoliv, co je nám z jakéhokoli důvodu příjemné a motivuje nás. Vede tedy ke zvyšování výkonosti, čímž je pro nás prospěšný. Důležitý však zůstává fakt, že tato dvojice druhů stresu na člověka působí po fyziologické stránce prakticky stejně. Stres jako takový tedy není dobré považovat za ryze škodlivou věc. Tím, že se bude člověk v rozumné míře stresovat, může citelně přispět k osobní odolnosti vůči dalším zátěžím. Za škodlivou formu stresu považuje Švingalová pouze to, když je míra zátěže vysoká, dlouhodobá a okolnosti nutí člověka k jejímu chronickému opakování. To pak zapříčiní poškození organismu. Člověk má vždy dbát na rozumné zvládnutí psychicky náročné situace a řídit svůj stres.²⁰

Dalším způsobem, jak dělit druhy stresu, je podle jeho intenzity. Dle tohoto kritéria rozeznáváme tři druhy. Každodenní, běžný, neintenzivní stres nese název **hypostres**. Není nebezpečný, není-li mu žena či muž vystaven dlouhodobě. Právým opakem tohoto jevu je **hyperstres**. Zde se z logiky věci jedná o stres extrémně vysoký.

¹⁹ JOBÁNKOVÁ, M. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Vyd. 3. nezměn. V Brně: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2003, s. 25-34.

²⁰ ŠVINGALOVÁ, D. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec, Technická univerzita v Liberci 2006. s. 13.

Posledním druhem z hlediska intenzity je **anticipační stres**. Pro tento stres není důležitá přítomnost konkrétního stresoru. Jev se dostaví již při pouhém pomyšlení na něco, z čeho máme strach, či představě nějakého reálného stresoru.²¹

Každý člověk vyhodnocuje stresovou situaci subjektivně, z jeho úhlu pohledu. Z toho vyplývá, že reakce na organismu na stresovou situaci se různí. K vyhodnocení stresové situace nám pomáhá kognitivní a emotivní složka psychiky. Naše city se stávají součástí celé řady situací, které se nepovažují za běžné. Zpravidla se dá podle negativního náboje emoce předpokládat, že se jedná o situaci, která je pro osobu stresová. Takovéto situace nesou znaky ohrožení integrity. Řešení situací je kombinace dvou přístupů, kdy prvním z nich je zpracování zátěže jako výzvy, podnět chápeme jako stimul navozující pozitivní emoce, které napomáhají k lepšímu výkonu. V případě dosažení dobrého a kladného výsledku se posiluje sebevědomí a tento stres nazýváme jako eustres, o kterém jsme se už výše dozvěděli. Bylo zjištěno, že u příjemného i nepříjemného stimulu emocí organismus zvolí stejnou odpověď, kdy se předpokládá, že i pozitivní prožitky konfrontují organismus člověka s nutností adaptovat se. Druhým přístupem je potřeba obrany a úniku. Reakce úniková přichází v případě, kdy se organismu zdá zátěž nezvladatelná a následkem je negativní sebehodnocení. Kromě negativního sebehodnocení a snížení sebedůvěry snižuje nezvládnutá zátěž také výkonnost a celkový postoj.²² Jak již víme, tak distres je možné definovat jako typ stresu, který zatěžuje organismus a je intenzivně vnímán, nejčastěji jako neschopnost zvládnout kladené nároky a ztráta sebekontroly nad situací i nad svou osobou. Tyto situace vyvolávají úzkost a beznaděj a díky tomu se v budoucnu člověk snaží těmto situacím vyhýbat, což může vyústit ke vzniku fobií (nadměrný a bezdůvodný strach, který osoba nemá pod kontrolou).²³

²¹ ŠVINGALOVÁ, D. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec, Technická univerzita v Liberci 2006. 82 s. 14.

²² VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004, s. 59.

²³ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 6. 2010, s. 393.

3.2.1 Pracovní stres

V předchozích řádcích je definován stres z více obecné roviny. Tato podkapitola se bude věnovat užšímu pojetí stresu a to konkrétně v pracovním prostředí, což se také více vztahuje k tématu a cíli bakalářské práce.

Pracovní stres lze popsat jako zátěž, která vzniká při výkonu práce ve spojení s pracovními podmínkami, požadavky a výkonovou kapacitou daného jedince. Tento stres je složen z duševní a tělesné zátěže. Je důležité, aby byly tyto složky v rovnováze, poté se jedná o přiměřenou pracovní zátěž.²⁴ V případě nerovnováhy vzniká pracovní stres, ke kterému vede spojení velkého množství požadavků na osobu a jeho omezená možnost tyto události řídit.²⁵ Existuje řada teoretických modelů pracovního stresu, my zmíníme například „Model „kontroly nad situací“, o kterém mluví Karasek. Teoretický základ tohoto modelu hovoří o tom, že rostoucí možnosti kontroly nad určitou situací se míra pocíťovaného stresu snižuje. Je zde spojována míra kontroly nad situací a úroveň náročnosti práce a výsledkem vzájemného působení těchto faktorů jsou psychologické a fyziologické projevy stresu. Zde chápeme možnost kontroly jako určitou volnost a svobodu v rozhodování, takže kombinace vysokých nároků a omezená svoboda v rozhodování způsobuje zátěž-stres. Naopak rovnováha mezi těmito aspekty předpokládá zvýšení osobní kompetence a vysoké nároky společně s vysokou mírou kontroly vedou k aktivnímu přístupu k práci. Opačně je to pak vznik pasivity, která může vyústit v nespokojenost v práci. Typické pro profesi hasiče jsou vysoké nároky a nízká úroveň volnosti v rozhodování.²⁶

3.2.2 Stresové reakce

Lze obecně říci, že každá akce vyvolává nějakou reakci. Toto tvrzení lze přenést i na lidskou psychiku a to konkrétně, pokud mluvíme o stresu. V případě, že na jedince působí určitý podnět-stresor, který je pro něj neobvyklý, neočekávaný, ohrožující či velmi intenzivní ocitá se ve stresu. Díky stresové reakci na takovýto podnět se snaží náš organismus zmobilizovat všechny síly, aby vzniklé nebo hrozící nebezpečí mohl

²⁴ HLADKÝ, A., ŽIDKOVÁ, Z. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: metodická příručka*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999, s. 63-64.

²⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 6. 2001, s. 98.

²⁶ HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1993, s. 144-145.

odvrátit. Jedná se především o rezervy energetické, které jsou určeny primárně k nějaké pohybové reakci člověka, tzn. útěku či útoku. Tyto dvě reakce byly v minulých dobách posledními, které rozhodovaly o zachování či zániku života jedince.²⁷

V současnosti se se člověk častěji setkává spíše se stresory sociální a společenské povahy a tudíž nejsou veškeré mechanismy stresové reakce využity a nemají své uplatnění. To způsobí tzv. „nahromadění energie“, která poté organismu škodí a má podobu nejrůznějších psychických a fyziologických potíží. Jedná se o psychosomatické choroby, což jsou somatické (tělesné) potíže, které vznikají v důsledku určité psychické nerovnováhy a psychických obtíží.

Reakci na stres můžeme rozdělit na **vnitřní** a **vnější**. Vnitřní reakce organismu na stres je jeho odpověď na stresor v podobě vyplavování konkrétních látek do krevního oběhu. Mezi tyto specifické látky patří hormony, které nějakým způsobem ovlivňují činnost orgánů. Jeden z nejdůležitějších a hlavních hormonů je adrenalin, který vzniká v kůře nadledvinek, a jeho účinky jsou zřejmé především ve zvýšení frekvence tepu, což způsobí zrychlení krevního oběhu a to má vliv na okysličení svalů, které pak lépe reagují. Podobné účinky jako adrenalin má noradrenalin, ale existuje celá řada hormonů, například androgeny, estrogeny, progestiny, glukokortikoidy a mineralokortikoidy. Řídícím centrem a spouštěčem stresové reakce považujeme hypotalamus, který produkuje například také endorfiny a enkefaliny se schopností snižovat práh bolesti. V hypotalamu se tedy skrývá velké množství hormonů, které stimulují hypofýzu, a ta naopak uvolňuje hormony řídící činnost ostatních žláz v organismu. Psychickými projevy jedince jsou strach, hněv, úzkost, agrese nebo vztek. Vnější reakci lze popsat jako následné viditelné chování jedince. Mezi takovéto chování můžeme řadit například podrážděnost a konfliktnost, které si jeho okolí těžko vysvětluje. Zhoršení myšlení, pozornosti, netrpělivost, zhoršení poznávacích procesů, snížení sebedůvěry a další. Tyto reakce se různí v závislosti na tom, zda převažuje funkce sympatického či parasympatického nervového systému. V prvním případě se jedná o obranné reakce typu „útok nebo únik“, které se projevují zvýšenou aktivitou a bývají spojené s agresí, zlostí a neklidem. Naopak u vyšší funkce parasympatiky se spíše o rezignaci až apatii vůči stresové situaci, je nazývána jako „mrtvý brouk“ a je

²⁷ VINAY, J. *Stres a zdraví*, 1.vyd. Praha: Portál, 2007, s. 33.

méně častá. Celkově s chováním jedince souvisí také dopad stresu na jeho sociální okolí. Stres může narušovat osobní a rodinné vztahy. Co se týče tělesné oblasti a vnějšího stresu, zde jsou projevy jednoznačné, například třes, zvracení, únava, celková ochablost, průjem či zvýšená potivost. Pokud jsme stresu vystaveni dlouhodobě, může se projevit poruchami metabolismu nebo imunitními a vegetativními obtížemi. Mezi časté obtíže, které se dávají za vinu stresu, jsou bolesti zad, žaludeční vředy, snížená imunita, ischemická choroba srdeční nebo hypertenze (vysoký krevní tlak). Tyto patří právě do již zmiňovaných psychosomatických onemocnění, které mají fyzické projevy, ale jejich původ je psychický. Reakce na stres probíhají ve třech fázích a to ve fázi poplachové (sekrece hormonů při akutním narušení organismu), fázi rezistence (maximální adaptace na stres, organismus si zvyká na podnět) a fázi vyčerpání (nastává, jestliže je rezistence nedostatečná a výsledkem může být celkové selhání organismu).²⁸

3.3 Copingové strategie

Na světě nenajdeme jedince, který o sobě může tvrdit, že na něj stres nepůsobí. Tato problematika se dotýká všech bez výjimky a stejně tak každý se snaží jeho působení nějakým způsobem utlumit či úplně odstranit. Tento proces se dá označit za snahu o restart našeho organismu zpět do původního stavu. Zmiňovaný pokus o ovládnutí stresu se odborně nazývá coping.

Zvládání stresu můžeme zaměřit buď na samotný problém, na osobu, která je stresem bezprostředně ohrožena, nebo se lze orientovat na příznaky stresu. Zásadními faktory, které ovlivňují vliv na zvládání stresu, jsou stupeň bezmocnosti a ohrožení jedince, tedy možnosti, jak lze zátěžovou situaci ovlivnit. Každý člověk je však originál a proto i způsob, jak se potýkáme se stresem, je u každého odlišný. Je ale zřejmé, že pokud jednou člověk nějakým způsobem stresovou situaci zvládne, při jejím opakování má tendenci postupovat podobně.²⁹

²⁸ MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*. Praha, Portál 2003, s. 276.

²⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. (2001). *Psychologie zdraví*, Praha:Portál, s. 61-62.

S. Folkman a R.S. Lazarus (1984) definují dva základní typy copingu (zvládání)

1. Zvládání zaměřené na emoční bilanci, tzn. úmyslně zmírnit negativní prožitek. Jedná se o symptomatický způsob reakce, který není primárně zaměřený na řešení základního problému, ale i přesto může člověku, minimálně dočasně, pomoci.

2. Zvládání zaměřené na řešení problému³⁰

Mnoho lidí se dokáže vyrovnat i se závažnější zátěží tak efektivně, že se další fáze ani nemusí rozvinout dál. Na druhou stranu, pokud člověk nemá dostatek síly zátěžovou situaci zvládnout, tzn. je-li coping nedostatečně účinný, postupně se mohou objevit různé chorobné příznaky.³¹

Je tedy nasnadě, že se každý jedinec se zátěžovou situací může vyrovnat ve dvou rovinách. Tou první je kognitivní zpracování situace, která je pro člověka stresová, a kdy se snažíme problém či jev, který způsobil naši psychickou zátěž, řešit. Druhá rovina je o emocionálním přijetí, chcete-li zpracování. To, jak se se zvládnutím stresu vypořádáme, není nikdy individuální záležitost. Zásadní roli v tomto procesu sehrává podpora ze strany rodiny a přátel. Neméně je pak důležitá i životní perspektiva, díky které se jedinec může cítit psychicky odolnější.

3.4 Frustrace a konflikt

Řekneme-li slovo frustrace, může to být jak stav, tak i situace, kdy jednoduše není naplněna potřeba, kterou jedinec subjektivně pociťuje, a u které bylo očekáváno, že bude uspokojena. Vyskytla se zde nějaká překážka, co brání tomu, aby byl původní záměr bezesbytku naplněn. Výsledkem této situace je pochopitelně zpravidla zklamání. Výše zmiňovaná překážka pak může být fyzické, vnější či psychické, vnitřní povahy.

Frustrační toleranci rozumíme schopnost jedince potýkat se s různým nesnázím. Schopnost zvládání všelijakých životních obtíží, tedy vysoká frustrační tolerance, bývá jedním z průvodních jevů duševního zdraví. Tato schopnost ovšem není u všech osob

³⁰ LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. Cit dle: Výrost, J., Slaměnik, I. (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Portál, s. 99.

³¹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2008, s. 337.

pokaždé na stejné úrovni. Ovlivňuje ji celá řada okolností, jako jsou únava, nemoc, nevyspání a další. Do okolností, která ovlivňují schopnost zvládnání náročných situací patří též životní období (puberta). Podle Míčka nezanedbatelnou roli sehrává i výchova. Uvádí, že příliš měkká výchova dokáže jedince natolik zhýčkat, že v pozdějším věku není schopen obstát v situaci, které ho frustruje. Naproti tomu ale i příliš tvrdá výchova či trénink může zapříčinit snížení frustrační tolerance a dokonce vyvolat způsoby reagování, které jsou neadekvátní, a které v pozdějším normálním vývoji mohou překážet.

Nejtypičtější reakcí na frustraci, jaká byla pozorována, je agrese. Je to snaha postiženého o odstranění překážky, která za touto frustrací stojí. Za další reakci na frustraci se dá považovat kompenzace, což je de facto odborný termín pro náhradu uspokojení, kdy dotyčný jedinec nemůže dosáhnout na původní záměr.³²

Nezřídka kdy bývá velmi významným zdrojem zátěže konflikt, zejména pak ten vnitřní. To je takový stav uvnitř člověka, kdy má jedinec rozpor uvnitř sám sebe, jelikož jeho motivy a žebříčky hodnot jsou neujasněné a nejednoznačné. Není proto schopen řešit celou řadu situací. Nedokáže se rozhodnout mezi alternativami, ať už je to situace, kdy je nutno přiklonit se k jedné ze zhruba podobně přitažlivých možností, nebo je-li v situaci, kdy se musí rozhodnout mezi situacemi, kdy je jedna varianta lákavá, zatímco druhá je nepříjemná, ale zpravidla nutná. Totožné obtíže při rozhodování nastávají pochopitelně i v případě, kdy je jedinec nucen rozhodnout se mezi dvěma nepříliš lákavými alternativami.³³

3.5 Posttraumatická stresová porucha a syndrom vyhoření

Pravděpodobnost propuknutí posttraumatické stresové poruchy se mění v závislosti na psychologické a genetické výbavě jedince a faktorech environmentálního charakteru v době události. Nezbytným faktorem pro rozvoj této poruchy je trauma a nejrizikovějším faktorem je absence sociální a psychické podpory, především pak předchozí ztráta v období traumatické situace.

³² NAKONEČNÝ, M. Úvod do psychologie. Praha, Academia 2003, s. 262-264.

³³ BEDRNOVÁ, E. Duševní hygiena a sebeřízení. Praha, Fortuna 1999. s. 83.

Nejčastější projevy posttraumatické stresové poruchy jsou objevující se živé vzpomínky, obrazy a sny o událostech spolu s totální neschopností ubránění se těmto myšlenkám. Další symptomy, které můžeme pozorovat, jsou vyhýbání se lidem, situacím či místům, které jsou něčím podobné předešlé traumatické události.³⁴

Termín „burnout“, tedy syndrom vyhoření, vypálení či vyprahlosti popisuje profesní selhávání a s tím spojenou subjektivní nechuť.³⁵

Pro tento syndrom je charakteristickým symbolem, že se projeví pravděpodobně nejdříve v psychice postiženého jedince. Z venku je vyhoření pozorovatelné až mnohem déle. V dřívějších dobách převažovala mezi lidmi představa, že za vyhořením stojí především práce s lidmi. Dnes je třeba kromě kontaktu s lidmi připočítat požadavek na vysoký výkon, který má trvat nepřetržitě a je všeobecně pokládán za standard. Není prostor na úlevu a nepočítá se s chybami.

Lidé, kteří se do své profese vrhli s naprosto nespílitelnými představami a ideály, jsou obětmi nejčastěji. Jde o nadměrné očekávání, které v konfrontaci s realitou zcela propadne.³⁶

Za tímto syndromem stojí celá řada příznaků, které zapadají do oblasti fyzické, psychické a sociální. V oblasti psychické se objevuje emoční a kognitivní vyčerpanost, únava, stereotyp, apatie, rezignace a totální ztráta kreativity, zájmu, motivace a radosti. Psychická stránka se dále také odráží v negativním postoji ke své i jiným osobám. Jedince se projevuje pesimisticky, bez sebevědomí, negativisticky až cynicky s ohromnou nechtí k jakýmkoli změnám. Mohou se projevit poruchy soustředění, zapomnětlivost a roztěkanost. Ve fyzické oblasti, kam syndrom vyhoření taktéž zasahuje, se objevuje porucha spánku a s tím spojená únava, pocení, svalová slabost, třesy, pocity na zvracení a celkové žaludeční potíže, slabost a častá nemohoucnost.

³⁴ HOSÁK, L., HRDLIČKA, M., LIBIGER, J. *Psychiatrie a pedopsychiatrie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015, s. 68-69.

³⁵ HONZÁK, R. *Komunikační pasti v medicíně*. 2. vydání. Praha: Galén, 1999, s. 108.

³⁶ VENGLÁŘOVÁ, M. et al. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, s. 125.

V oblasti sociální se syndrom projevuje v podobě distance od lidí a společnosti, nekolegiálnost, ztráta přátelských vztahů, konflikty v rodinných kruzích a pasivní agresivita.

Prvními varovnými příznaky může být subjektivní pocit pracovníka, že nezvládá svěřené úkoly a zpochybňování významu a smyslu své práce. Navenek působí jedinec nervózně a podrážděně.

Syndrom vyhoření nebývá často popisován postiženými jako stav, nýbrž jako dlouhodobý proces, který může trvat v řádu měsíců až let. Je členěn do určitých fází a dokonce existuje celá řada fází. Rizikovými faktory, kterou mohou vést k syndromu vyhoření jsou: práce s lidmi, vysoké požadavky na výkon člověka, stres, původně vysoká míra entuziasmu a angažovanost, zaujetí pro práci, vysoký perfekcionismus, neschopnost odpočinku, neadekvátním uznání od kolegů, ekonomická stránka profese, stabilní hněv.

Stejně jako u mnoho jiných problémů, je i zde velice důležitá prevence, zejména v podobě jak teoretické, tak praktické přípravě ve školách a kurzech. Neméně důležitými se pak zdají být osobnostní předpoklady, koníčky a důležitou roli zastupují mezilidské vztahy s okolím. K opatřením proti vyhoření patří změna pracovního místa, aktivita v osobním životě, neodkládání problémů a další vzdělávání, dovolená a umění relaxace.³⁷

³⁷ KALLWASS,A. Syndrom vyhoření: v práci i osobním životě. Praha: Portál, 2007, s. 119.

4 DEPRESE A PREVENCE NEGATIVNÍCH NÁSLEDKŮ STRESU U PŘÍSLUŠNÍKŮ HZS ČR

Prevence následků stresových situací, či depresí je velice důležitým, možná dokonce zásadním tématem, které se samozřejmě nevztahuje pouze na příslušníky Hasičského záchranného sboru. Je však třeba říct, že toto povolání je co do psychické zátěže jednoznačně jedno z nejnáročnějších vůbec. V předchozích kapitolách bylo zmíněno, s čím vším se hasič ve své profesi setkává a jak velké jsou na něj kladeny nároky. Patrně největší psychickou zátěží pro každého příslušníka je okamžik, kdy se stane přímým aktérem situace, která svým charakterem ohrožuje život někoho jiného či život hasiče samotného. Stejně tak závažná devastující zranění, lidské neštěstí a obecné životní tragédie zkrátka nikomu dobře nedělají. Někdy dokonce může být jeden konkrétní profesionální hasič pomyslným jazýčkem na vahách v otázce života a smrti. Závisí jen na jeho momentálním rozhodnutí, a to jednoduše vytváří enormní tlak na každého. Jedinec může být jakkoliv připravený, odbornostně způsobilý, zkušený, a přitom i on prožije pocit strachu, bezmoci, vzteku či úzkosti. Profesionální hasič prožívá náročné psychické situace každý třetí den, a to je právě ten důvod, proč by se na předcházení následkům, které tyto zážitky přináší, měl brát zřetel.

4.1 Deprese

Velká část lidí často tvrdí o sobě či o někom druhém, že je v depresi. Co to ale vlastně ta deprese je? Není to pouze špatná nálada, jak se mnozí domnívají. Deprese je nemoc celého organismu, která se v mnoha ohledech podobá jiným nemocím. Ten kdo si myslí, že se jedná o nedostatek sebekázně nebo vůle je na velkém omylu. Stejně tak chybný je názor, že deprese je reakce na nějakou nepřízeň v osobním životě, i když poměrně často je na ni navázána. Jedná se o onemocnění, které je v drtivé většině případů léčitelné. Pokud však deprese léčena není, může člověka dovést až k izolaci, ztrátě výkonnosti, vymizení životní radosti. Výrazně zhoršuje zdravotní stav jedince celkově, a sice klesající obranyschopností našeho organismu. Ze statistik vyplývá, že v průběhu života zažije depresi skoro 15% obyvatelstva této planety, což je asi každý pátý až šestý člověk. Poměrně velkou roli v tom sehrává pohlaví. Minimálně jednou v životě totiž depresi pocítilo 20% žen, oproti 10% mužům. Tyto statistiky mohou být

ale zkreslené, a to z důvodu velkého podílu latence. Polovina nemocných se k lékaři s tímto onemocněním totiž nedostaví. To může vést ke kontinuálnímu zhoršování stavu jedince, který může vést až sebevražednému pokusu.³⁸

Deprese spadá do skupiny poruch nálady, jinak řečeno afektivních poruch, které zahrnují emoční stavy od začínajících depresí po mánie a jsou velmi závažné. Projevy jsou vedeny v epizodách a zpravidla trvají od několika málo dní až po měsíce. Za depresi byla dříve zaměňována melancholie, která se projevuje smutnými náladami až sklíčeností a nemocnému taktéž způsobuje vnitřní bolesti a trýznění. Vůlí nelze depresi ovlivňovat.

Celosvětová zdravotnická organizace definuje duševní zdraví jako stav pohody, kdy je jedinec schopen uskutečňovat své vlastní myšlenky a dokáže se vyrovnat se stresem a starostmi běžných dní. Nic mu nebrání v tom, aby pracoval produktivně a byl schopný svým dílem přispět do společnosti.

V odborné literatuře se můžeme také setkat s tím, že je deprese nazývána jako tzv. nachlazení psychiky. Ačkoliv analogie v této věci je samozřejmě mylná. K onemocnění depresivního charakteru by lidé měli přistupovat jako k onemocnění chronickému. Deprese je charakterizována poměrně častými recidivami a remisemi, a to i u vyléčených pacientů. Ve většině případů poruch s příznaky depresivních stavů se jedná o mírné formy nemoci.³⁹

4.1.1 Depresivní projevy

Projevy deprese jsou různé. Nejčastějšími jsou chorobně smutné nálady, které nejdou ničím zlepšit a trvají minimálně dva týdny. Jako další příznak může být pocit vyčerpání (tzv. *exhaustce*) a nedostatek motivace. Ničím neobvyklým není nesoustředěnost, narušená paměť a nechť do života. Ve velkém počtu případů se dá pojmout podezření již předtím, než nemocný vůbec začne se svým verbálním projevem, a to díky projevům deprese na těle. Ve tváři lze vyčíst obrazy utrpení či smutku, pohybovost je zpomalena a pohled jedince často směřuje do země. Deprese samozřejmě postihuje i tělesný aparát. Mohou se objevit bolesti zad, u žen dojde k nepravidelné

³⁸ PRAŠKO, J. *Deprese a jak ji zvládat*. Portál, 2015, s. 38-39.

³⁹ SCOTT, J., *Depression should be managed a chronic disease*. British Medical Journal, 2007, p. 288.

menstruaci. Dalšími znaky jsou nevolnost a pocit sucha v ústech. Naše nálada má tak podíl i na našem projevu, i když nemluvíme. Formy depresí jsou různé a mohou se rozdělovat hned z několika hledisek. Podle závažnosti, délky trvání či dle převládajících příznaků.⁴⁰

4.2 Prevence negativních následků stresu u HZS ČR

Není třeba dále zmiňovat, že je práce hasiče opravdu velice náročná. Kvalitní profesionál by se měl dokázat rychle rozhodnout a zvolit správná řešení, umět používat vhodně technické prostředky, rychle zapomenout částečně neúspěšný zásah atd. Jedná se o práci pod neustálým psychickým tlakem, který je tvořen okolím, podmínkami, přihlížejícími, zachraňovanými, nadřízenými i dalšími vlivy. Špatná rozhodnutí či omyly mívají zpravidla následky fatálních rozměrů.

Proto si takové zaměstnání žádá tak dlouhou přípravu, která je složena ze široké škály teoretických i praktických předmětů. Není to však jen o přípravě nováčků, avšak o neustálém zdokonalování se profesionálů při službách. Po fyzické i odborné stránce osobnosti.

4.2.1 Fyzická a odborná příprava příslušníků HZS ČR

Každý přistupuje ke zvládnutí psychické zátěže svým způsobem, který mu vyhovuje. U většiny příslušníků vede cesta k tzv. psychické očistě přes sport. Tato činnost jedinci pomáhá k odpoutání se od stresorů a přináší možnost alespoň chvilkového uvolnění a zapomenutí na nedávné či dlouhodobější traumatizující zážitky, se kterými se hasiči setkali. Zároveň je obecně známo, že při sportu se utužuje kolektiv, což je samozřejmě také velice přínosný jev. Je přímo povinností profesionální hasiče pracovat na své fyzické kondici. Je k tomu uzpůsoben denní řád směny. Jak hovoří (Pokyn generálního ředitele HZS ČR č. 58 z roku 2008), fyzické přípravě za účelem udržení či zdokonalení kondice se musí věnovat každý příslušník, a sice po dobu alespoň dvou hodin služby. Tato tělesná příprava zahrnuje všeobecnou a speciální

⁴⁰ POLÁCH, L. *Příručka duševního zdraví: 25 příběhů z psychiatrické ambulance*. Bílovice: SYMEDIS PRO, 2016, s. 55- 60.

fyzickou přípravu. Do té všeobecné řadíme nácvik disciplín k prokazování fyzické způsobilosti, kterou musí příslušník prokázat každý rok. Dále pak běh, míčové hry, tenis a stolní tenis, posilování a plavání. Speciální tělesnou přípravou rozumíme požární sport a cvičení s prvky hasičské, lezecké, záchranářské a potápěčské činnosti.

Odborná příprava je stejně jako ta tělesná nedílnou součástí denního řád směny. Každý příslušník, který je přítomen ve službě má povinnost se výcviku, který může být jak praktický, tak teoretický, zúčastnit a svou přítomnost stvrdit podpisem. Na každý den služby po celý rok proto existuje „Plán odborné přípravy“, kde jsou dána témata výcviku. U příslušníků, kteří jsou ustanoveni na pozici „strojník“ a jsou tedy tím pádem oprávněni řídit hasičské vozy při cestě k MU (mimořádné události) se evidují počty najetých kilometrů za měsíc. Stane-li se, že příslušník za měsíc nenajezdil předepsaný počet kilometrů, a nebo služební vůz neřídil vůbec, má za povinnost vykonat kondiční jízdu, která bude minimálně deset či dvacet kilometrů dlouhá, jejím účelem je zdokonalení řídičských návyků a dovedností.⁴¹

4.2.2 Psychologická služba

Pro nejnáročnější okamžiky, které jsou spjaté s extrémní psychickou zátěží, vznikla Psychologická služba HZS ČR. Svou existenci má opřenu o zákon č. 361/2003 Sb., zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů. Souvisí s vyhláškou č. 487/2004 Sb., o os. způsobilosti, která pojednává o předpokladech pro výkon služby v bezpečnostním sboru, ve znění pozdějších předpisů, a příslušných interních aktů řízení Hasičského záchranného sboru České republiky.

Cílem psychologické služby je zajištění psychologické pomoci vyškoleným profesionálním personálem, který je obeznámen s podmínkami služby příslušníků a s jejich specifickými činnostmi. Její činnost můžeme rozdělit na tři elementární pilíře.

Je to poskytování posttraumatické péče hasičům a jejich rodinným příslušníkům. Zabezpečení podkladů pro personální práci a pomoc lidem, kteří byli zasaženi nějakou mimořádnou událostí.

⁴¹ ČESKO. Pokyn generálního ředitele HZS ČR, kterým se stanovují požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru In Praha, 2008, částka 58/2008.

Členové psychologické služby, jako psychologové a jejich asistenti, nabízejí pomocnou ruku v těžké životní či profesní situaci. Poskytují služby poradenského charakteru v oblasti vztahů, jsou lektory v odborných učilištích požární ochrany a provádí součinnostní výcviky s psychologickou problematikou. Jsou aktivní v publikacích odborných článků, vybírají uchazeče do služebního poměru, účastní se výběrových řízení a spolupracují prakticky s kýmkoliv, kdo projeví zájem.

V každém kraji České republiky je sestavený tým posttraumatické péče, který má označení TPP. Koordinátorem tohoto týmu je psycholog sboru daného kraje. Členem TPP se může stát příslušník nebo zaměstnanec HZS ČR, který má o pomoc lidem touto formou zájem. Po té, co se členem týmu stane, absolvuje výcvik CISM (Critical Incident Stress Management), a také odbornou přípravu, která se zaměřuje na poskytnutí první psychické pomoci.

Cílem této pomoci je stabilizování psychického stavu postižené osoby tak, aby se subjektivní pocit a situace zasaženého nehoršila, byly zajištěny základní potřeby, pocit bezpečí a popřípadě má na starost předání do další péče. Aktuálně má TPP v České republice 206 členů.⁴²

Psychologická služba má celou řadu úkolů. Jedna ze zásadních úloh je posouzení osobnostní způsobilosti jedince, který je uchazečem o místo u HZS ČR. Podle platného zákona č. 361/2003 Sb. a dle již výše zmíněné vyhlášky 487/2004 Sb. je každý občan, který má zájem o to, stát se členem HZS, povinen podrobit se vstupnímu psychologickému vyšetření. Osobní způsobilost posuzuje psycholog Hasičského záchranného sboru České republiky a úspěšný bude ten občan, který dosahuje alespoň intelektového průměru, je psychosociálně vyzrálý, prokáže emoční stabilitu a odolnost proti psychické zátěži. Má žádoucí motivaci, hodnoty a postoje. Splňuje alespoň dostatečně testy z oblastí poznávacích a autoregulačních procesů. Naopak nesmí mít znaky agresivity a psychopatologické jevů. Popisované vyšetření probíhá přibližně šest až sedm hodin a je rozděleno na tři části, osobnostní, výkonovou a rozhovor s psychologem.

⁴² HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČESKÉ REPUBLIKY [online]. Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2018 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: <http://www.hzs.cz/>.

Hasičský záchranný sbor se tímto vyšetřením do jisté míry chrání před příslušníky s nežádoucími psychickými vlastnostmi a není tedy divu, že tento test bývá největší kamenem úrazu pro uchazeče.⁴³

⁴³ HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČESKÉ REPUBLIKY [online]. Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2018 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/>.

5 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

V této části bakalářské práce se autor zaměřuje na samotné výzkumné šetření. Je zde využito nabytých teoretických poznatků z předchozích kapitol. Cílem je se za pomoci dílčích otázek a podotázek dopracovat k odpovědi na hlavní výzkumný cíl.

Zpracovatel se formou dotazníku bude snažit najít odpověď na to, jak příslušníci ze tří požárních stanic HZS Plzeňského kraje zvládají svou psychickou zátěž a zároveň zmapuje, zda hasiče jejich práce subjektivně ovlivňuje i v osobním životě, jaké situace je v jejich profesi stresují více, jaké méně, a pokusí se zjistit způsoby, jak se potenciálnímu stresu příslušníci brání.

Autor navrhuje **tři hypotézy**, které bude chtít svým průzkumným šetřením potvrdit, či naopak vyvrátit.

Hypotéza 1: Příslušníci Hasičského záchranného sboru považují za nejvíce psychicky náročné zásahy, kdy je ohroženo zdraví či život dítěte.

Hypotéza 2: Mezi příslušníky Hasičského záchranného sboru panuje absolutní důvěra.

Hypotéza 3: Příslušníci Hasičského záchranného sboru mají své povolání rádi a do práce se těší.

5.1 Technika sběru dat

Pro získání požadovaných dat, zvolil zpracovatel bakalářské práce kvantitativní metodu. Rozhodl se pro dotazníkovou techniku, přesněji byl použit vlastní strukturovaný anonymní dotazník. Pro tento způsob šetření hovoří zejména přehlednost a relativní rychlost nabytí potřebných dat. Další kladnou stránkou je možnost zanechání plné anonymity respondentů, což je z hlediska intimity otázek považováno v očích autora práce za velice důležité.

Odpovědi jsou zkoumaným příslušníkům HZS uzpůsobeny tak, aby byla možnost co nejjednodušeji vyjádřit svůj subjektivní postoj k jednotlivým otázkám. Každý respondent měl na výběr ze čtyř možností. Ano, spíše ano, spíše ne, a ne.

V posledních dvou otázkách příslušníci vybrali z odpovědí, které jsou různorodé, ale zároveň tradiční a bezesporu tak zachovali objektivitu celého výzkumného šetření.

Hlavním výzkumným cílem je v empirické části této bakalářské práce zjistit subjektivní míru pociťované psychické zátěže jednotlivých příslušníků HZS Plzeňského kraje a potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz.

5.2 Popis průběhu průzkumu

Průzkumné šetření probíhalo od 1. února do 10. března 2019 u respondentů ze tří hasičských stanic v Plzni. Jedná se o Centrální požární stanici Plzeň-Košutka, požární stanice Plzeň-Střed a Plzeň-Slovany. Dotazníky byly doručeny velitelům zmíněných stanic, kteří následně služebním postupem pověřili velitele čet rozdáním mezi další příslušníky. Tento způsob sběru požadovaných dat se zpracovateli prokázal jako velice užitečný, jelikož se všechny dotazníky vrátili zpět a autor je mohl považovat za vyhodnotitelné.

Pro zachování objektivity výsledků nejsou respondenti hodnotně ani nijak jinak služebně rozdělení, což znamená, že na otázky odpověděli jak prostí hasiči bez specializace, tak strojníci, technici, lezci, letečtí záchranáři, velitelé družstev i velitelé čet. Odpovědi nejsou žádným způsobem členěny na výstupy z té a té stanice. Pro požadovaný výstup, což je hodnocení psychické zátěže hasičů obecně, by dělení podle typu stanice nemělo žádný význam. Výzkumu se zúčastnilo 103 respondentů.

5.3 Prezentace a interpretace získaných údajů

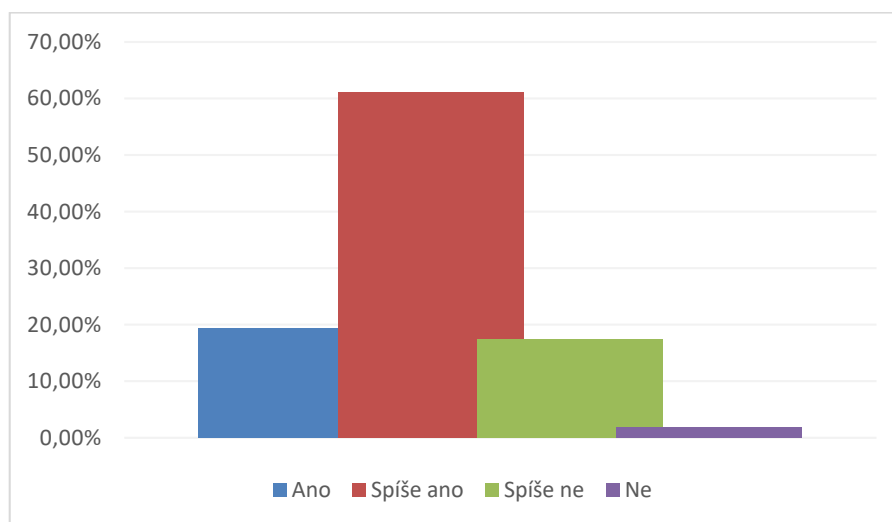
Pro přehlednost se zpracovatel rozhodl postupně prezentovat otázku, která byla respondentovi kladena, pak vysvětlení, proč je tato otázka zařazena do dotazníku, dále tabulky s výsledky, kde je vyjádřena relativní i absolutní četnost odpovědí, graf a jako poslední je zařazen výstup z otázky, kde se nachází zhodnocení, proč k danému výsledku nejpravděpodobněji došlo.

Otázka číslo 1: Považuji své zaměstnání za psychicky náročné?

Tato otázka má za cíl prozkoumat a zjistit, jak vlastně příslušníci HZS Plzeňského kraje vnímají psychickou náročnost svého povolání.

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|--------------------------|-------------------------|
| <i>Ano</i> | 19,42 % (20) |
| <i>Spíše ano</i> | 61,17 % (63) |
| <i>Spíše ne</i> | 17,48 % (18) |
| <i>Ne</i> | 1,94 % (2) |

Tabulka č. 1⁴⁴



Graf č. 1⁴⁵

Výstup z otázky číslo 1: Podle výsledků dotazníkového šetření je patrné, že hasiči své zaměstnání převážně považují za psychicky náročné. Vzhledem k tomu, že jsou při zásazích nezřídka svědky lidského neštěstí a dramatických životních situací se nejedná o překvapení. Dotazovaní, kteří se přiklánějí spíše k možnosti, že jejich povolání psychicky náročné není, jsou pravděpodobně velmi zkušení příslušníci.

⁴⁴ Vlastní zdroj

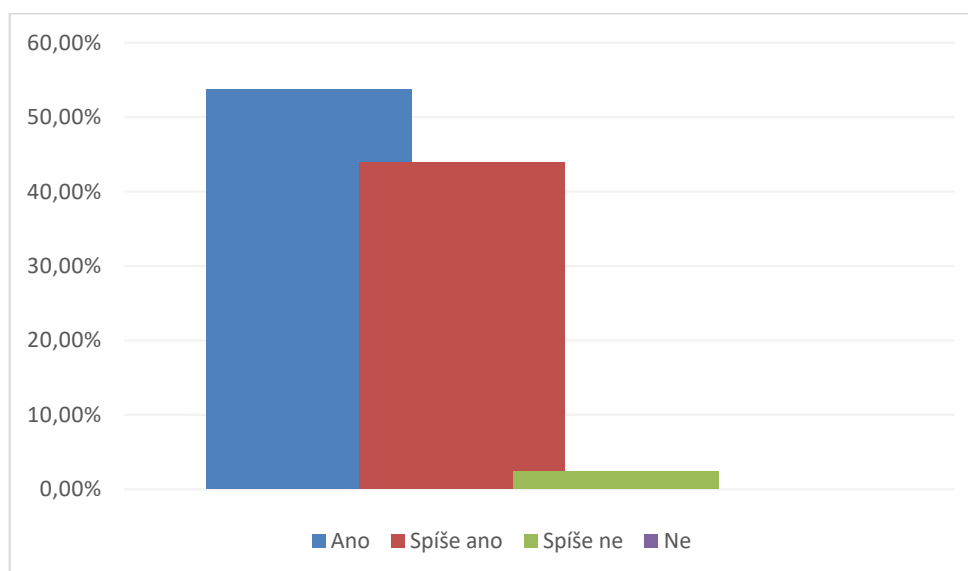
⁴⁵ Vlastní zdroj

Otázka číslo 2: Těším se do práce?

Touto otázkou se snaží průzkumné šetření zanalyzovat to, jestli mají hasiči svoji práci rádi. Zjistí, jaký mají příslušníci subjektivní pocit při cestě do svého zaměstnání a jestli je jejich řemeslo baví.

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|-------------------|------------------|
| <i>Ano</i> | 53,4 % (55) |
| <i>Spíše ano</i> | 43,69% (45) |
| <i>Spíše ne</i> | 2,91% (3) |
| <i>Ne</i> | 0 % (0) |

Tabulka č. 2⁴⁶



Graf č. 2⁴⁷

Výstup z otázky číslo 2: Po analýze výsledků tohoto dotazu můžeme dojít k závěru, že drtivá většina (100) příslušníků HZS Plzeňského kraje se do své práce těší. To je velmi pozitivní zjištění, svědčící o tom, že práce u Hasičského záchranného sboru je naplňujícím zaměstnáním, které nezevšední.

⁴⁶ Vlastní zdroj

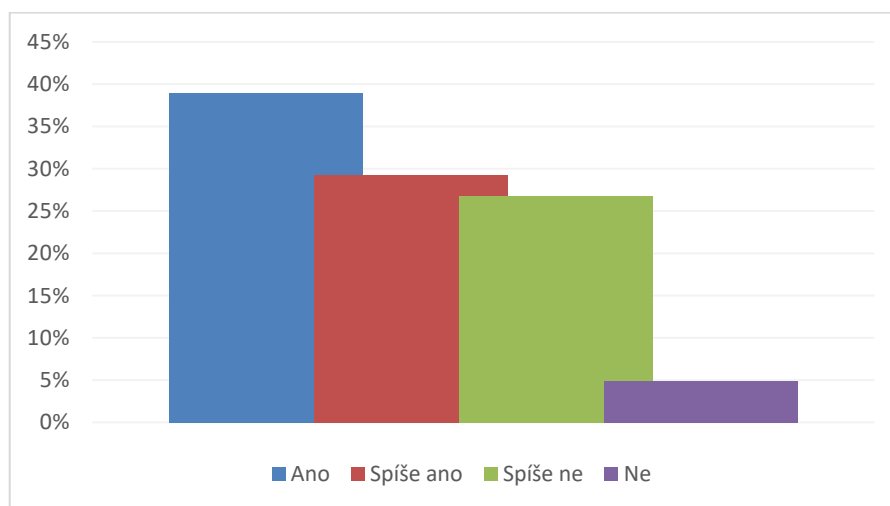
⁴⁷ Vlastní zdroj

Otázka číslo 3: Vnímám požár jako běžný výjezd?

Tato otázka byla do dotazníku zapracována z toho důvodu, že požáry v dnešní době činí jen skutečně zlomek náplně práce příslušníka Hasičského záchranného sboru. Prozkoumá tedy subjektivní pocit psychické zátěže během tohoto druhu zásahu.

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|--------------------------|-------------------------|
| <i>Ano</i> | 39,81 % (41) |
| <i>Spíše ano</i> | 29,13 % (30) |
| <i>Spíše ne</i> | 26,21 % (27) |
| <i>Ne</i> | 4,85 % (5) |

Tabulka č. 3⁴⁸



Graf č. 3⁴⁹

Výstup z otázky číslo 3: Z výsledné tabulky vyplývá, že většina (71) hasičů požár vnímá naprosto běžně. Spíše ne, či ne označila téměř třetina respondentů, což může znamenat potvrzení hasičských statistik, které podávají svědectví o tom, že požár je v dnešní době téměř doplňkovou činností profesionálů. Svůj podíl zde má jistě délka služby příslušníka a to z důvodu, že před dvaceti lety byly požáry prakticky všední záležitostmi a služebně starší hasiči, tak na tento druh zásahu mohou být více zvyklí.

⁴⁸ Vlastní zdroj

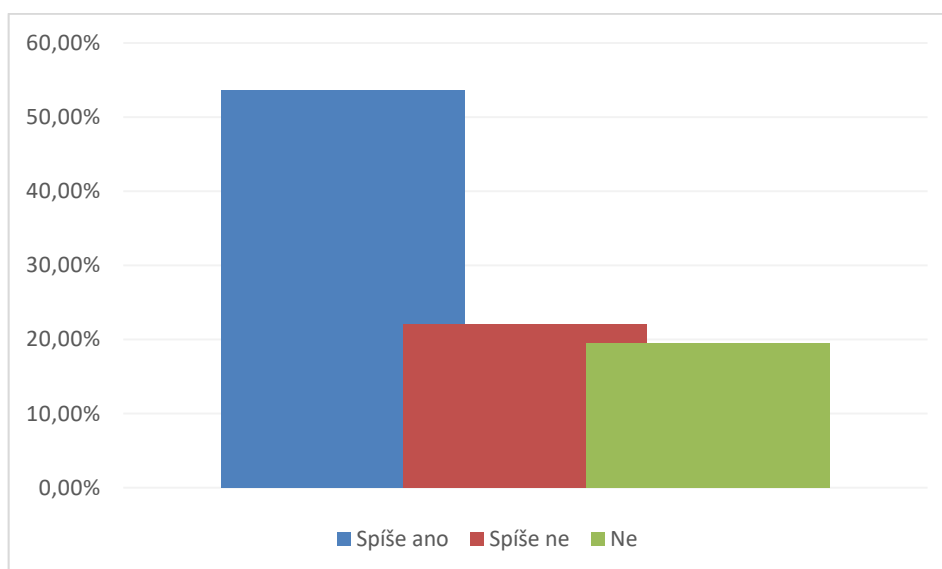
⁴⁹ Vlastní zdroj

Otázka číslo 4: Stala se pro mě dopravní nehoda rutinou?

V této otázce si autor šetření klade za úkol zjistit, jak vysokou psychickou zátěž vnímají příslušníci během dopravní nehody.

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|--------------------------|-------------------------|
| <i>Ano</i> | 3,88 % (4) |
| <i>Spíše ano</i> | 52,43 % (54) |
| <i>Spíše ne</i> | 25,24% (26) |
| <i>Ne</i> | 18,45 % (19) |

Tabulka č. 4⁵⁰



Graf č. 4⁵¹

Výstup z otázky číslo 4: Hasiči tento druh zásahu převážně vnímají jako běžnou náplň své práce. Možnost odpovědět spíše ne či ne si vybralo 45 dotazovaných, což ovšem není zanedbatelná hodnota. Tento fakt bude následkem velkého počtu stresorů u dopravní nehody a taky tím, že žádná dopravní nehoda není svým charakterem stejná.

⁵⁰ Vlastní zdroj

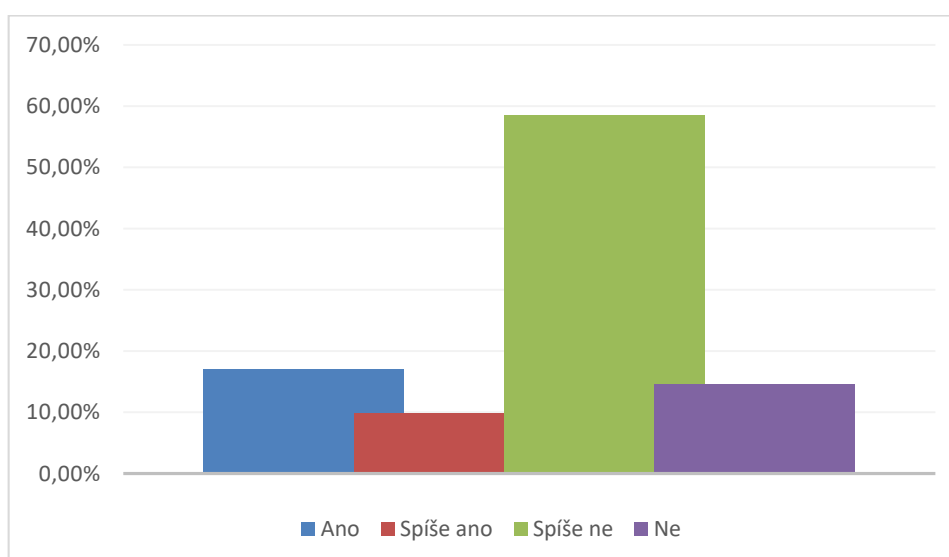
⁵¹ Vlastní zdroj

Otázka číslo 5: Přináší mi značnou psychickou zátěž událost, kdy dojde k úmrtí druhé osoby?

Odpovědi na tento dotaz budou demonstrovat, jak moc psychicky náročné je pro hasiče být bezprostředním svědkem smrti.

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|-------------------|------------------|
| Ano | 17,48 % (18) |
| Spíše ano | 9,71 % (10) |
| Spíše ne | 58,25 % (60) |
| Ne | 14,56 % (15) |

Tabulka č. 5⁵²



Graf č. 5⁵³

Výstup z otázky číslo 5: Naprostou většinu hasičů (75) nechává událost, při které jsou svědky úmrtí druhé osoby chladnými. Může to být způsobeno tím, že je tento jev v profesi profesionálů celkem častý a také tím, že psychické testy při přijímacím řízení nepustí žádného precitlivělého člověka.

⁵² Vlastní zdroj

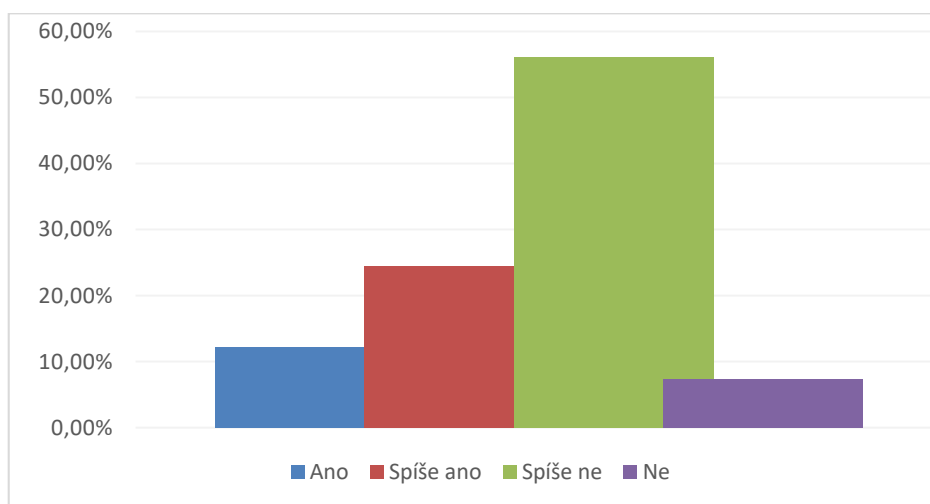
⁵³ Vlastní zdroj

Otázka číslo 6: Bojím se, že nastane situace, kdy nebudu vědět co dělat?

Zde se dozvíme, jestli se příslušníci stresují pocitem, že nastane chvíle, kdy nebudou vědět jak adekvátně pomoci a co dělat.

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|--------------------------|-------------------------|
| <i>Ano</i> | 11,65 % (12) |
| <i>Spíše ano</i> | 24,27 % (25) |
| <i>Spíše ne</i> | 55,34 % (57) |
| <i>Ne</i> | 8,74 % (9) |

Tabulka č. 6⁵⁴



Graf č. 6⁵⁵

Výstup z otázky číslo 6: Odpovědi na tuto otázku jednoznačně dokumentují fakt, že odborná příprava u Hasičského záchranného sboru funguje tak, jak by měla. Příslušníci se v převážně většině (66) nebojí, že nastane situace, kdy nebudou vědět co dělat. Cítí se sebevědomí, znají technických prostředků a postupů při řešení mimořádných událostí.

⁵⁴ Vlastní zdroj

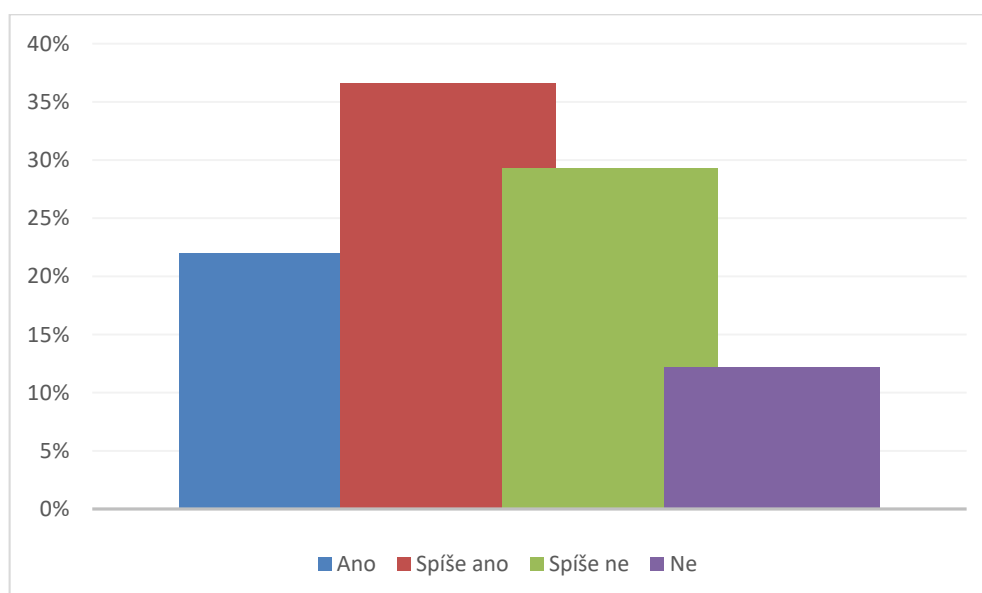
⁵⁵ Vlastní zdroj

Otázka číslo 7: Cítím obavy, když se blíží každoroční přezkoušení odborných znalostí?

Po zodpovězení této otázky bude jasné, jestli hasičům dělá starosti přezkoušení odbornosti.

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|-------------------|------------------|
| Ano | 22,33 % (23) |
| Spíše ano | 36,89 % (38) |
| Spíše ne | 29,13 % (30) |
| Ne | 11,65 % (12) |

Tabulka č. 7⁵⁶



Graf č. 7⁵⁷

Výstup z otázky číslo 7: Více než polovina, přesněji 61 hasičů, cítí s blížícím se každoročním přezkoušením obavy. Je to zapříčiněno tím, že penzum znalostí, které v dnešní době musí výjezdový hasič znát, je obrovské.

⁵⁶ Vlastní zdroj

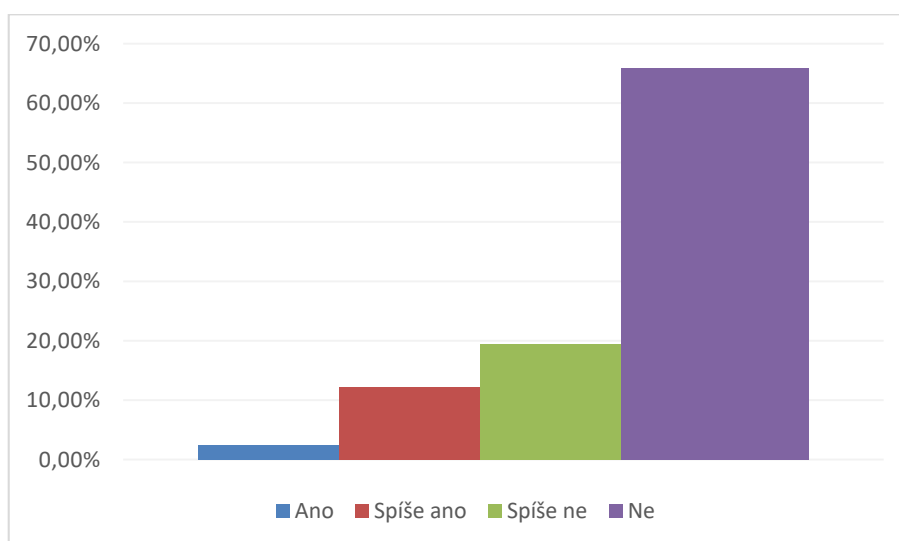
⁵⁷ Vlastní zdroj

Otázka číslo 8: Dělají mi starosti periodické lékařské prohlídky?

Tato otázka zjistí, zda mají příslušníci HZS obavy z každoroční návštěvy služebního doktora.

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|--------------------------|-------------------------|
| <i>Ano</i> | 1,94 % (2) |
| <i>Spíše ano</i> | 11,65 % (12) |
| <i>Spíše ne</i> | 19,42 % (20) |
| <i>Ne</i> | 66,99 % (69) |

Tabulka č. 8⁵⁸



Graf č. 8⁵⁹

Výstup z otázky číslo 8: Je evidentní, že se příslušníci HZS Plzeňského kraje cítí zdraví a lékařskými prohlídkami, kterými musí projít každý rok, se nijak nestresují. Výjimku (14) mohou tvořit starší hasiči, u kterých je větších předpoklad výskytu nějaké choroby.

⁵⁸ Vlastní zdroj

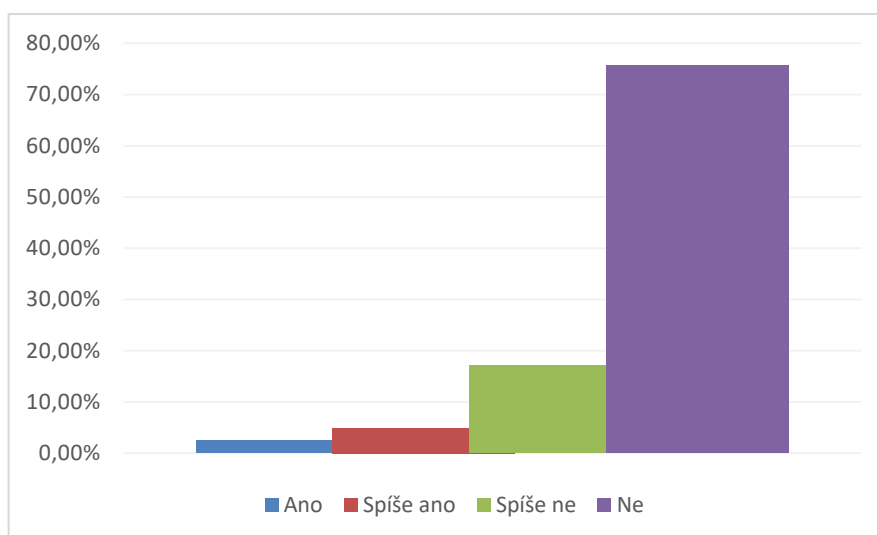
⁵⁹ Vlastní zdroj

Otázka číslo 9: Bojím se, že nesplním fyzické testy?

Výsledkem této otázky bude, do jaké míry hasiče stresuje fakt, že musí každý rok prokázat požadovanou fyzickou kondici.

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|--------------------------|-------------------------|
| <i>Ano</i> | 1,94 % (2) |
| <i>Spíše ano</i> | 4,85 % (5) |
| <i>Spíše ne</i> | 16,50 % (17) |
| <i>Ne</i> | 76,70 % (79) |

Tabulka č. 9⁶⁰



Graf č. 9⁶¹

Výstup z otázky číslo 9: U této otázky dotazník odhalil, že naprostá většina (96) dotazovaných příslušníků je na tom po fyzické stránce výborně a fyzických testů se nebojí. Tomuto tvrzení nahrává fakt, že prakticky každý hasič ve svém volnu provozuje nějaký sport a již při přijímání uchazeče se ukáže, zda na to člověk má nebo ne.

⁶⁰ Vlastní zdroj

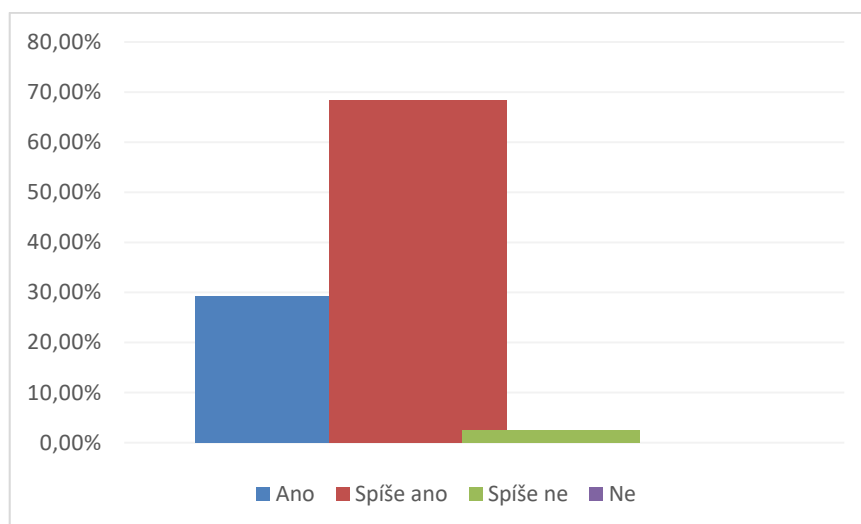
⁶¹ Vlastní zdroj

Otázka číslo 10: Mám ke svým kolegům absolutní důvěru?

V této otázce se dozvíme, jestli si spolupracující profesionální hasiči v kolektivu navzájem důvěřují.

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|--------------------------|-------------------------|
| <i>Ano</i> | 29,13 % (30) |
| <i>Spíše ano</i> | 67,96 % (70) |
| <i>Spíše ne</i> | 2,91 % (3) |
| <i>Ne</i> | 0 % (0) |

Tabulka č. 10⁶²



Graf č. 10⁶³

Výstup z otázky číslo 10: Je patrné, že mezi příslušníky HZS panuje velká důvěra. Respondenti se ve svém kolektivu cítí bezpečně, což je nezbytné pro plnění leckdy nebezpečných činností při řešení mimořádných událostí. Musí tomu tak být, hasiči se vzájemně jistí na laně ve výškách, při zásazích dodržují tzv. nedělitelné dvojice a je tedy jasné, že v tu chvíli svěřují život do rukou kolegy.

⁶² Vlastní zdroj

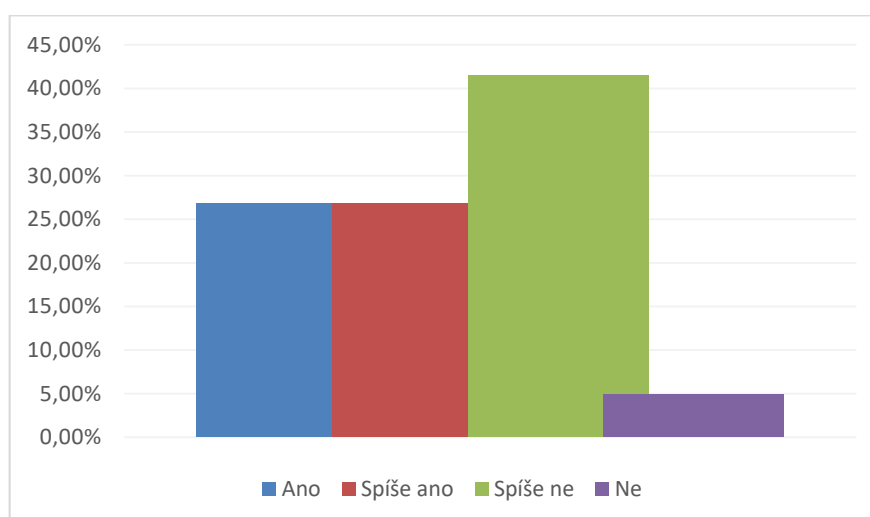
⁶³ Vlastní zdroj

Otázka číslo 11: Mluvím s manželkou/přítečkou o psychicky náročných situacích, které jsem ve službě prožil?

Tato otázka bude ukazatelem toho, zda hasiči své stresující zážitky a problémy rozebírají ve svém domácím prostředí s osobami, které jsou jim nejbližší, či jestli si své problémy nechávají pro sebe.

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|-------------------|------------------|
| Ano | 26,21 % (27) |
| Spíše ano | 26,21 % (27) |
| Spíše ne | 42,72 % (44) |
| Ne | 4,85 % (5) |

Tabulka č. 11⁶⁴



Graf č. 11⁶⁵

Výstup z otázky číslo 11: Výsledky zkoumání, jestli hasiči doma rozebírají psychicky náročné situace, dopadla přibližně půl na půl. Každý jedinec je originál. Některým příslušníkům se svěřeni pomáhá, jinému nikoliv. Jiný zase nechce zatěžovat své blízké okolí hrůznými zážitky ze své profese.

⁶⁴ Vlastní zdroj

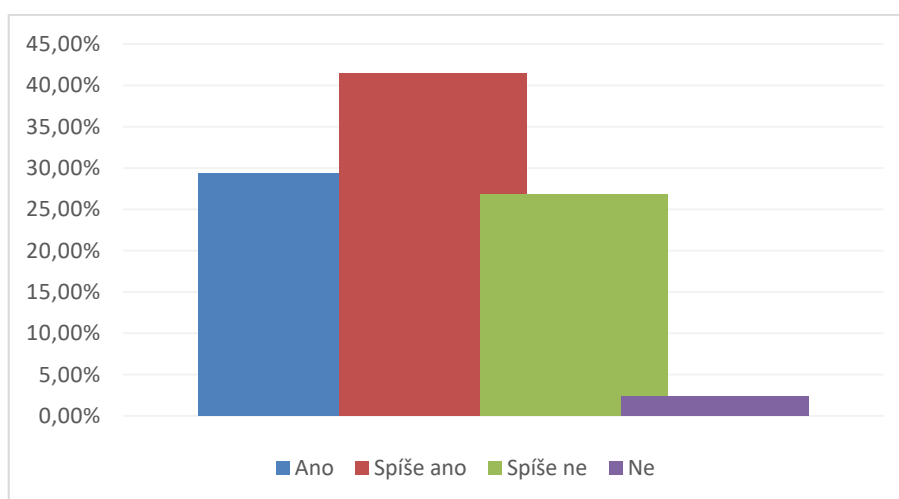
⁶⁵ Vlastní zdroj

Otázka číslo 12: Událost, kdy je dítě ohroženo na životě, mě značně stresuje?

Tento dotaz prokáže, do jaké míry hasiče znervózňují patrně nejtěžší chvíle v jejich kariérách, a sice pohled na dítě, které je ohroženo na životě.

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|--------------------------|-------------------------|
| <i>Ano</i> | 29,13 % (30) |
| <i>Spíše ano</i> | 42,72 % (44) |
| <i>Spíše ne</i> | 26,21 % (27) |
| <i>Ne</i> | 1,94 % (2) |

Tabulka č. 12⁶⁶



Graf č. 12⁶⁷

Výstup z otázky číslo 12: Většina (74) příslušníků odpovědělo na otázku ano či spíše ano. Tento výsledek není překvapení vzhledem k tomu, že zásah, kdy je ohroženo dítě, je obecně považováno za jedno z nejvíce psychicky náročných. Zejména příslušníci, kteří mají vlastní děti, jsou při tomto druhu zásahu pod velkým stresem.

⁶⁶ Vlastní zdroj

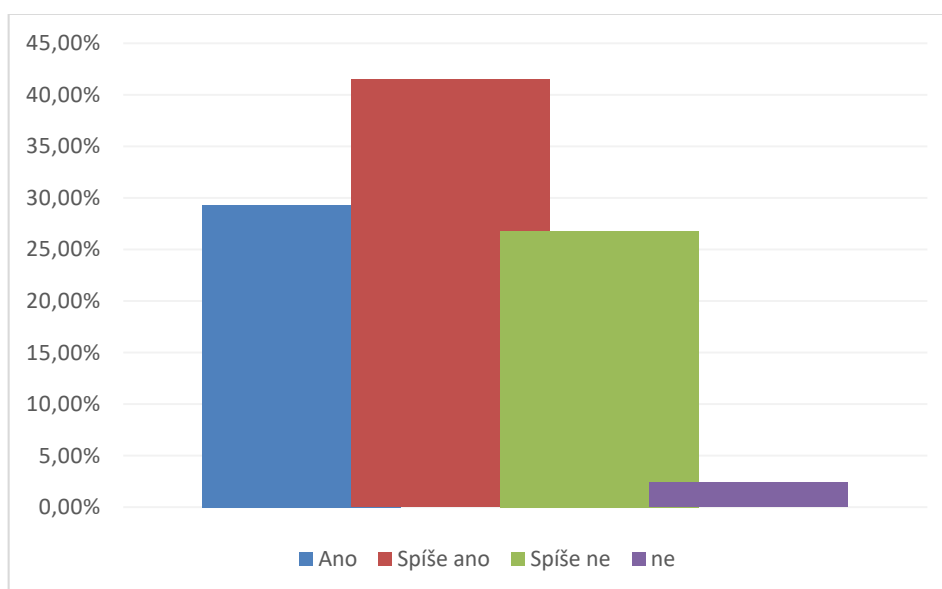
⁶⁷ Vlastní zdroj

Otázka číslo 13: Mám pocit, že moje zaměstnání ovlivňuje můj osobní život?

U této otázky si zpracovatel kladl za úkol zjistit, jestli mají hasiči subjektivní pocity, že je jejich profese nějakým způsobem ovlivňuje i v osobním životě.

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|--------------------------|-------------------------|
| <i>Ano</i> | 28,16 % (29) |
| <i>Spíše ano</i> | 42,72 % (44) |
| <i>Spíše ne</i> | 26,21 % (27) |
| <i>Ne</i> | 2,91 % (3) |

Tabulka č. 13⁶⁸



Graf č. 13⁶⁹

Výstup z otázky číslo 13: U této otázky převládá názor, že práce u HZS jedince ovlivňuje i v osobním životě. Odpovědi ano, či spíše ano zvolilo 73 respondentů. Může to být dáno tím, že profesionální hasič je v častém kontaktu s lidským utrpením a neštěstím. Má tak přehled, jak málo stačí k tomu, aby život člověka zasáhla tragická událost.

⁶⁸ *Vlastní zdroj*

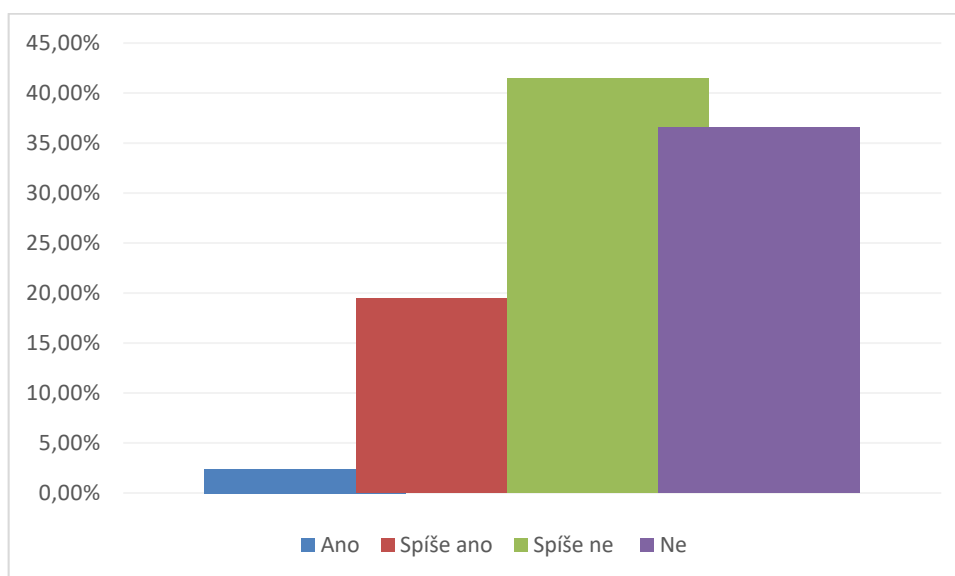
⁶⁹ *Vlastní zdroj*

Otázka číslo 14: Pokud se ocitnu v těžké životní situaci, využiji Psychologickou službu HZS?

Zde nalezneme odpověď na to, zda by příslušník v nestandardní těžké životní situaci kontaktoval Psychologickou službu Hasičského záchranného sboru České republiky.

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|-------------------|------------------|
| Ano | 2,91 % (3) |
| Spíše ano | 19,42 % (20) |
| Spíše ne | 41,75 % (43) |
| Ne | 35,92 % (37) |

Tabulka č. 14⁷⁰



Graf č. 14⁷¹

Výstup z otázky číslo 14: Poměrně jednoznačně u této otázky vítězí názor, že se při těžké životní situaci hasiči neobrátní na Psychologickou službu HZS. Negativní postoj vyjádřilo 80 dotazovaných. Důvodů může být více. Nedůvěra v účinnost této služby, strach z toho, že se to nějaký kolega dozví a jedinec bude považován za slabého a další.

⁷⁰ Vlastní zdroj

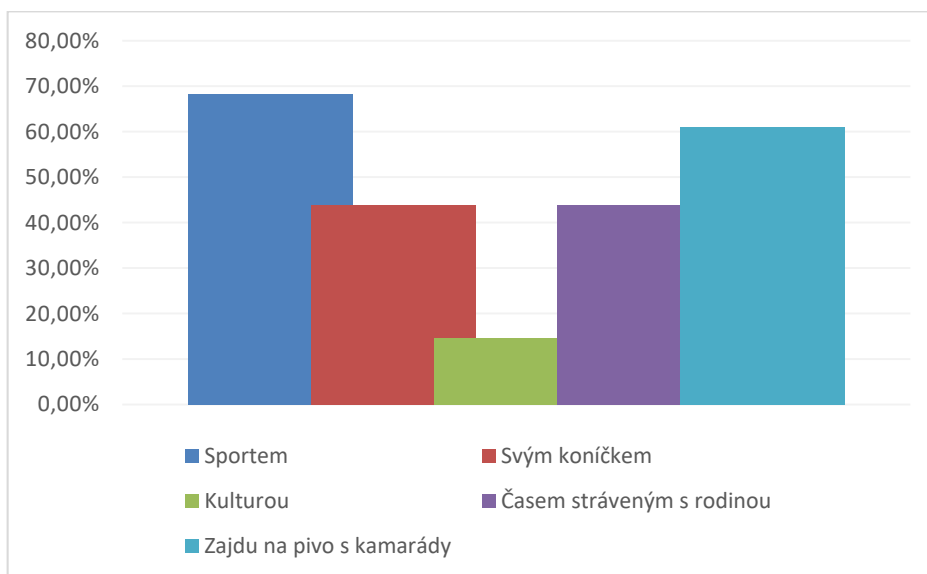
⁷¹ Vlastní zdroj

Otázka číslo 15: Po traumatizujícím zážitku se nejlépe odreagují?

Tato otázka zjistí, jakým způsobem se hasiči nejlépe odreagují od stresu. Na výběr mají z pěti předem vybraných typizovaných odpovědí, přičemž bylo možné označit více odpovědí. Možnosti - a) sportem, b) svým koníčkem, c) kulturou, d) časem stráveným s rodinou, e) zajdu na pivo s kamarády

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|----------------------------------|-------------------------|
| <i>Sportem</i> | 67,96 % (70) |
| <i>Svým koníčkem</i> | 43,69 % (45) |
| <i>Kulturou</i> | 14,56 % (15) |
| <i>Časem stráveným s rodinou</i> | 43,69 % (45) |
| <i>Zajdu na pivo s kamarády</i> | 60,19 % (62) |

Tabulka č. 15⁷²



Graf č. 15⁷³

⁷² Vlastní zdroj

⁷³ Vlastní zdroj

Výstup z otázky číslo 15: Mezi typizovanými odpověďmi na otázku, jak se nejlépe odreagují po traumatizujícím zážitku, vítězí sport. Je to dané tím, že drtivá většina hasičů jsou aktivní sportovci a pohybová aktivita je jejich láskou, a zároveň páteří složkou psychické hygieny. Možnost zajít na pivo s kamarády se umístila na druhém místě. Shodné výsledky zaznamenává čas strávený s rodinou a odreagování se svým koníčkem. Na posledním místě způsobů, jak se odreagovat, je kultura.

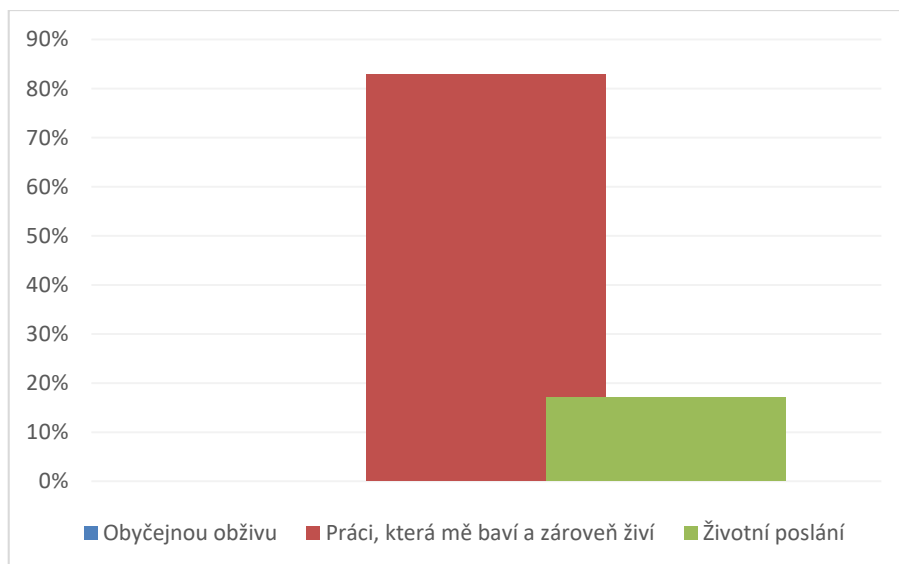
Otázka číslo 16: Své povolání vnímám jako:

U této otázky by mělo být patrné, jakým způsobem svoje zaměstnání příslušníci HZS vnímají. Stejně jako u předchozí otázky jsem dal respondentům na výběr z předem mnou vybraných odpovědí - a) obyčejnou obživu, b) práci, která mě baví a zároveň živí, c) životní poslání

| Možnosti odpovědí | Četnost odpovědí |
|--|-------------------------|
| <i>Obyčejnou obživu</i> | 0 % (0) |
| <i>Práci, která mě baví a zároveň živí</i> | 82,52 % (85) |
| <i>Životní poslání</i> | 17,48 % (18) |

Tabulka č. 16⁷⁴

⁷⁴ *Vlastní zdroj*



Graf č. 16⁷⁵

Výstup z otázky číslo 16: Ani jeden ze 103 respondentů nevedl, že své povolání vnímá jako obyčejnou obživu. To jednoznačně deklaruje fakt, že toto povolání lidé dělají s láskou a radostí. Nejčastěji příslušníci Hasičského záchranného sboru Plzeňského kraje volili odpověď, že své povolání vnímají jako práci, která, je baví a živí zároveň. Zbytek svou profesi označuje za životní poslání.

⁷⁵ Vlastní zdroj

ZÁVĚR

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zmapování reálného současného pohledu profesionálních hasičů v Plzni na problematiku psychické zátěže v jejich zaměstnání. Celkem bylo osloveno 103 příslušníků HZS Plzeňského kraje ze stanic CPS Košutka, PS Střed a PS Slováky.

V bakalářské práci autor uvádí tři hypotézy. První hypotéza stanovila, že příslušníci HZS Plzeňského kraje považují za nejvíce psychicky náročné zásahy, kdy je ohroženo zdraví či život dítěte. Tato hypotéza se dle dostupných dat a údajů z výstupů dotazníkového šetření potvrdila. Většina (přesněji 71,85 %) příslušníků odpovědělo na otázku ano či spíše ano. Tento výsledek zpracovatel bakalářské práce nepovažuje za překvapení vzhledem k tomu, že zásah, kdy je ohroženo dítě, je obecně považováno za jedno z nejvíce psychicky náročných. Zejména příslušníci, kteří mají vlastní děti, jsou při tomto druhu zásahu pod velkým stresem.

Druhá hypotéza tvrdila, že příslušníci mají mezi sebou absolutní důvěru. Dle výstupů z dotazníku lze jednoznačně konstatovat, že hypotéza číslo dvě je potvrzena. Kladnou odpověď, tedy ano či spíše ano vybralo 100 dotazovaných profesionálních hasičů. To je výsledek, který jde objektivně určitě shledávat za pozitivní zjištění. Je více než patrné, že mezi příslušníky základní složky Integrovaného záchranného systému panuje velká důvěra. Kolegové se ve svém kolektivu cítí v bezpečí, což je velice důležité pro plnění úkolů při leckdy nebezpečných činnostech a chvílích v operačním řízení. Toto zjištění není překvapivé a musí tomu tak být vzhledem k tomu, že se hasiči vzájemně jistí na laně při práci ve výšce a nad volnou hloubkou, dodržují nedělitelné dvojice v požárech i dalších typech zásahů a službu co službu svěřují svůj vlastní život do rukou kolegy vedle sebe.

Třetí hypotéza zněla, že příslušníci mají své povolání rádi a do svého zaměstnání se těší. Tuto hypotézu po zanalyzování výstupů dotazníku zpracovatel považuje za potvrzenou. Bez mála stoprocentní (97,09 %) pozitivní odezva na tuto otázku jednoznačně deklaruje fakt, že práce v Hasičském záchranném sboru České republiky je naplňujícím povoláním, která své příslušníky baví a do svého zaměstnání se těší. Za tímto výsledkem může být fakt, že se jedná o práci, která skutečně není rutinní a také to,

že mezi hasiči panují přátelské, takřka rodinné vztahy, které pro pracovní prostředí nejsou běžné a jinde by se jen stěží našly.

Vyhodnocení výše zmíněného dotazníkové šetření přineslo celou řadu dalších zajímavých výsledků. Mimořádné události, jako požár či dopravní nehoda vnímají jako běžnou součást jejich práce. Stejně tak okamžiky, kdy jsou svědky úmrtí druhé osoby, je příliš psychicky nezatěžuje. Při řešení úkonů, které výjezd přináší, si počínají sebevědomě a nemají strach, že nastane situace, kdy nebudou vědět, co dělat. Svou roli v tomto tvrzení sehrává fakt, že příslušníkům přináší poměrně značný stres každoroční přezkoušení odborné způsobilosti, které je nutí si udržovat přehled a znalost hasičské problematiky. Naopak z lékařských prohlídek a fyzických testů, které absolvují taktéž každý rok, strach nemají. Můžeme tedy tvrdit, že se hasiči z Plzně cítí zdraví a v kondici. U respondentů převládá názor, že je jejich povolání ovlivňuje i v osobním životě. Celkem jednoznačná shoda panuje v otázce, zda by v těžké životní situaci využili pomoci psychologické služby HZS. Z výsledků vychází, že nikoliv. Po traumatizujících situacích se hasiči nejlépe a nejčastěji odreagovávají sportem. Dalšími alternativami jsou nějaký jiný koníček, posezení u piva s přáteli a čas strávený s rodinou. Profese profesionálního hasiče příslušníky naplňuje a baví. Někteří dokonce toto zaměstnání považují za životní poslání.

Stanovený cíl bakalářské práce, tedy zmapování reálného subjektivního pohledu hasičů v Plzni na problematiku psychické zátěže považuje autor za splněný. K jeho naplnění došlo především v empirické části. Nezbytnou součástí je ale i zkompletování poznatků v části teoretické, na kterou dotazníkové šetření přímo navazuje a koresponduje s ní. Zhotoviteli práce přinesla cenné poznatky, které se týkají nejen psychické zátěže a psychiky obecně, ale i jeho profese hasiče.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literární zdroje

1. ATKINSON, RITA L., ATKINSON, RICHARD C., SMITH, EDWARD E., et al. *Psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, s.r.o., 2003. 752 str. ISBN 80-7178-640-3.
2. BEDRNOVÁ, E. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha, Fortuna 1999. 160 s. ISBN 80-7168-681-6.
3. ČERNÝ, J. *Strategie zvládnání stresu u manažerů ve vztahu k jejich osobnostnímu typu*. Brno, 2006. 92 str. Diplomová práce na Filozofické fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity na Psychologickém ústavu. Vedoucí diplomové práce Iva Burešová.
4. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, s.r.o., 2010. 800 str. ISBN 978-80-7367-686-5.
5. HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1993. 173 s. ISBN 80-7066-784-2.
6. HLADKÝ, A., ŽIDKOVÁ, Z. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: metodická příručka*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-718-4890-5.
7. HONZÁK, Radkin. *Komunikační pasti v medicíně*. 2. vydání. Praha: Galén, 1999, 165 s. ISBN 80-7262-032-0.
8. HOSÁK, L., HRDLIČKA M., LIBIGER, J. *Psychiatrie a pedopsychiatrie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015, 648 s. ISBN 978-80-246-2998-8.
9. JOBÁNKOVÁ, M. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Vyd. 3. nezměn. V Brně: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2003, ISBN 80-701-3390-2.

10. KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření: v práci i osobním životě*. Praha: Portál, 2007, 144s. ISBN 978-80-7367-299-7.
11. KERN, H., MEHL, CH., NOLZ, H., PETER M., a WINTERSPERGER, R. *Přehled psychologie*. Vydání páté. Praha: Portál, 2015. 288 s. ISBN 80-7367-121-2.
12. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, Avicenum, 1994, 190 s. ISBN 80- 7169-121-6.
13. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 6. 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
14. LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. Cit dle: Výrost, J., Slaměník, I. (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Portál. ISBN 978-08-2614-192-7.
15. MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*. Praha, Portál 2003. 384 s. ISBN 80- 7178-548-2
16. MLČÁK, Z. *Psychologie zdraví a nemoci. 1. vydání*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě Filozofická fakulta, 2007. 84 str. ISBN 80-7368-035-1.
17. MOKREJŠ, P. *Syndrom vyhoření policistů*. Brno, 2006. 77 str. Bakalářská diplomová práce na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně na katedře speciální pedagogiky. Vedoucí diplomové práce Pavel Mühlpachr.
18. NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha, Academia 2003. 505 s. ISBN 80-200-0993-0.
19. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 240 s. ISBN 978- 80-247-2959-6.
20. POLÁCH, L. *Příručka duševního zdraví: 25 příběhů z psychiatrické ambulance*. Bílovice: SYMEDIS PRO, 2016. ISBN 978-80-906230-0-2.
21. PRAŠKO, J. *Deprese a jak ji zvládat*. PORTÁL, 2015, 184 s. ISBN 978-80-262-0859-4.
22. SCOTT, J, 2007. *Depression should be managed a chronic disease*. British Medical Journal, vol. 332, p. 985-986. ISSN 1756-1833.

23. STATISTICKÁ ROČENKA 2018, příloha časopisu 112 číslo 3/2019, 112: *odborný časopis požární ochrany, IZS a ochrany obyvatelstva*. Praha: MV – generální ředitelství HZS ČR, 2001 - ISSN 1213-7057.
24. ŠVINGALOVÁ, D. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec, Technická univerzita v Liberci 2006. 82 s. ISBN 80-7372-105-8.
25. TOMEK, P. *Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů: s komentářem k ...* Olomouc: ANAG, 2007-. Právo (ANAG). ISBN 978-80-7263-752-2.
26. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha, Portál 2002. ISBN 80-7178-678-0.
27. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2008, 467 s., ISBN 978-88-0246-095-60.
28. VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 23. 80-246-0841-3.
29. VENGLÁŘOVÁ, M. et al. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, 192 s. ISBN 978-80-247-3147-2.
30. VINAY, J. *Stres a zdraví*, 1.vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

Elektronické zdroje

1. HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČESKÉ REPUBLIKY [online]. Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2018 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/>
2. HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČESKÉ REPUBLIKY [online]. Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2018 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/>

Legislativní dokumenty

1. ČESKO. Zákon č. 320 ze dne 11. listopadu 2015 o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů. In *Sbírka zákonů České republiky*. 2015, částka 135, s. 4307-4309.
2. ČESKO. *Pokyn generálního ředitele HZS ČR, kterým se stanovují požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru* In Praha, 2008, částka 58/2008

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek:

Tabulka č. 1 – výsledky odpovědí na otázku: Považuji svoji práci za psychicky náročnou?

Tabulka č. 2 – výsledky odpovědí na otázku: Těším se do práce?

Tabulka č. 3 – výsledky odpovědí na otázku: Vnímám požár jako běžný výjezd?

Tabulka č. 4 – výsledky odpovědí na otázku: Stala se pro mě dopravní nehoda rutinou?

Tabulka č. 5 – výsledky odpovědí na otázku: Přináší mi značnou psychickou zátěž událost, kdy dojde ke smrti druhé osoby?

Tabulka č. 6 – výsledky odpovědí na otázku: Bojím se, že nastane situace, kdy nebudu vědět co dělat?

Tabulka č. 7 – výsledky odpovědí na otázku: Cítím obavy, když se blíží každoroční přezkoušení odborných znalostí?

Tabulka č. 8 – výsledky odpovědí na otázku: Dělalí mi starosti periodické lékařské prohlídky?

Tabulka č. 9 – výsledky odpovědí na otázku: Bojím se, že nesplním fyzické testy?

Tabulka č. 10 – výsledky odpovědí na otázku: Mám ke svým kolegům absolutní důvěru?

Tabulka č. 11 – výsledky odpovědí na otázku: Mluvím s manželkou/přítelkyní o psychicky náročných situacích, které jsem ve službě prožil?

Tabulka č. 12 – výsledky odpovědí na otázku: Událost, kdy je dítě ohroženo na životě, mě značně stresuje?

Tabulka č. 13 – výsledky odpovědí na otázku: Mám pocit, že moje zaměstnání ovlivňuje můj osobní život?

Tabulka č. 14 – výsledky odpovědí na otázku: Pokud se ocitnu v těžké životní situaci, využiji Psychologickou službu HZS?

Tabulka č. 15 – výsledky odpovědí na otázku: Po traumatizujícím zážitku se nejlépe odreaguji?

Tabulka č. 16 – výsledky odpovědí na otázku: Své povolání vnímám jako:

Seznam grafů:

Graf č. 1 - návaznost na tabulku č. 1

Graf č. 2 - návaznost na tabulku č. 2

Graf č. 3 - návaznost na tabulku č. 3

Graf č. 4 - návaznost na tabulku č. 4

Graf č. 5 - návaznost na tabulku č. 5

Graf č. 6 - návaznost na tabulku č. 6

Graf č. 7 - návaznost na tabulku č. 7

Graf č. 8 - návaznost na tabulku č. 8

Graf č. 9 - návaznost na tabulku č. 9

Graf č. 10 - návaznost na tabulku č. 10

Graf č. 11 - návaznost na tabulku č. 11

Graf č. 12 - návaznost na tabulku č. 12

Graf č. 13 - návaznost na tabulku č. 13

Graf č. 14 - návaznost na tabulku č. 14

Graf č. 15 - návaznost na tabulku č. 15

Graf č. 16 - návaznost na tabulku č. 16

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I. - Dotazník subjektivně pocíťované psychické zátěže příslušníků
HZS ČR Plzeňského kraje

Příloha I.

Vážení pánové,

Jmenuji se Jan Václav, sloužím u HZS Plzeňského kraje na stanici CPS Košutka a s drtivou většinou z Vás se dobře známe. Jsem studentem Vysoké školy evropských a regionálních studií v Příbrami, obor bezpečnostně právní činnost a rád bych letos svá studia dokončil. Chci Vás touto cestou požádat o pomoc a pár vašich minut při vyplňování dotazníku, který se stane později součástí mé bakalářské práce. Můžete být bez obav, jedná se o plně anonymní dotazník. Odpovědi, které jsou Vašem pocitům nejbližší, zakroužkujte.

Upozorňuji, že u otázky č. 15 je možné vybrat z více odpovědí. U ostatních zaškrtněte vždy pouze jednu.

Děkuji za Váš čas a ochotu.

Jan Václav

1. Považuji svoji práci za psychicky náročnou?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

2. Těším se do práce?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

3. Vnímám požár jako běžný výjezd?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

4. Stala se pro mě dopravní nehoda rutinou?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

5. Přináší mi značnou psychickou zátěž událost, kdy dojde ke smrti druhé osoby?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

6. Bojím se, že nastane situace, kdy nebudu vědět co dělat?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

7. Cítím obavy, když se blíží každoroční přezkoušení odborných znalostí?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

8. Dělalí mi starosti periodické lékařské prohlídky?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

9. Bojím se, že nesplním fyzické testy?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

10. Mám ke svým kolegům absolutní důvěru?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

11. Mluvím s manželkou/přítelkyní o psychicky náročných situacích, které jsem ve službě prožil?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

12. Událost, kdy je dítě ohroženo na životě, mě značně stresuje.

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

13. Mám pocit, že moje zaměstnání ovlivňuje můj osobní život?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

14. Pokud se ocitnu v těžké životní situaci, využiji Psychologickou službu HZS?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

15. Po traumatizujícím zážitku se nejlépe odreaguji:

- a) Sportem
- b) Svým koníčkem
- c) Kulturou
- d) Časem stráveným s rodinou
- e) Zajdu na pivo s kamarády

16. Své povolání vnímám jako:

- a) Obyčejnou obživu
- b) Práci, která mě baví a zároveň živí
- c) Životní poslání