

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

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**ZVLÁDÁNÍ STRESU PŘI MIMOŘÁDNÝCH
UDÁLOSTECH U HASIČSKÝCH ZÁCHRANNÝCH
JEDNOTEK**

Autor práce: Jitka Bílková, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Vedoucí práce: Ing. Aleš Kudlák, Ph.D.

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2024

VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ, z. ú.
Žižkova tř. 6, 370 01 České Budějovice

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Jitka Bílková, DiS.
Studijní program: Bezpečnostně právní činnost
Forma studia: Kombinovaná
Místo studia: Příbram

Název bakalářské práce: Zvládnání stresu při mimořádných událostech u hasičských záchranných jednotek

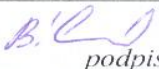

Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Stress Management During Emergencies in Fire Rescue Units

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií
Vedoucí bakalářské práce (jméno a příjmení, včetně titulů): Ing. Aleš Kudlák, Ph.D.
Datum zadání bakalářské práce (měsíc, rok): duben 2023


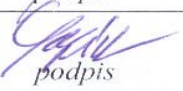

Cíl bakalářské práce:

Cílem bakalářské práce bude pomocí analýzy dat z dotazníkového šetření stanovit nejvhodnější strategii ke zvládnutí stresově velmi náročných situací u příslušníků hasičských záchranných jednotek.

Dílním cílem bakalářské práce bude komparace zjištěných skutečností z výstupů dotazníkového šetření mezi příslušníky jednotek požární ochrany hasičského záchranného sboru kraje a vojenské hasičské jednotky ohledně dostatečné psychohygieny poskytované ze strany zaměstnavatele.

| | | |
|---|-----------------------|---|
| Student: Jitka Bílková, DiS. | 12. 6. 2023 datum |  podpis |
| Vedoucí práce: Ing. Aleš Kudlák, Ph.D. | 12. 06. 2023 datum |  podpis |

Schvaluji zadání bakalářské práce:

| | | |
|--|----------------------|---|
| Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D. | 19. 6. 2023 datum |  podpis |
| Prorektor pro studium a vnitřní záležitosti: doc. PhDr. Miroslav Sapík, Ph.D. | 21. 6. 2023 datum |  podpis |
| Rektor: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D. | 26. 6. 2023 datum |  podpis |



Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, na základě vlastních zjištění a s použitím odborné literatury a materiálů uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce v elektronické podobě ve veřejně přístupné části infodisku VŠERS, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky vedoucího a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce systémem na odhalování plagiátů.

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Ing. Aleši Kudlákovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

ABSTRAKT

BÍLKOVÁ, J. *Zvládání stresu při mimořádných událostech u hasičských záchranných jednotek*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2024. 79 s. Vedoucí bakalářské práce: Ing. Aleš Kudlák, Ph.D.

Klíčová slova: jednotky požární ochrany, mimořádná událost, posttraumatická stresová porucha, psychohygienu, strategie zvládání stresových situací, syndrom vyhoření.

Bakalářská práce se zabývá problematikou zvládání stresu při mimořádných událostech u příslušníků hasičských záchranných jednotek. Cílem práce je identifikovat nejvhodnější strategie pro zvládání stresově velmi náročných situací, kterým čelí členové těchto požárních jednotek. Dílčím cílem je provést komparaci zjištěných skutečností z výstupu dotazníkového šetření mezi příslušníky jednotek požární ochrany hasičského záchranného sboru kraje a vojenské hasičské jednotky ohledně dostatečné psychohygieny ze strany zaměstnavatele.

Teoretická část práce se orientuje na jednotky požární ochrany, stres a jeho projevy a mimořádné události, kterým tyto jednotky požární ochrany čelí. Analyzuje se, jak stres během mimořádných událostí ovlivňuje psychické a fyzické zdraví hasičů.

Praktická část zahrnuje provedení dotazníkového šetření mezi příslušníky vojenské hasičské jednotky a příslušníky hasičského záchranného sboru kraje. Získané údaje budou graficky vyhodnoceny procentuálně, což umožní porovnat potřeby a postoje u obou skupin hasičských záchranných jednotek týkající se dostatečnosti psychohygieny a zvládání stresových situací. Výsledky práce mohou být uplatněny pro zlepšení pracovního prostředí a podpory příslušníků jednotek požární ochrany pro zvládání náročných situací během výkonu jejich povolání.

ABSTRACT

BÍLKOVÁ, J. *Stress Management During Emergencies in Fire Rescue Units*.
České Budějovice: The College of European and Regional Studies, 2024. 79 pp.
Supervisor: Ing. Aleš Kudlák, Ph.D.

Key words: fire protection units, extraordinary events, post-traumatic stress disorder, mental hygiene, stress management strategies, burnout syndrome.

This bachelor thesis deals with the issue of stress management during emergency incidents among members of fire rescue units. The goal of the thesis is to identify the most suitable strategies for managing stressful situations faced by members of these fire departments. The partial goal is to compare the facts found from the output of the questionnaire survey between the members of the fire protection units of the regional fire rescue service and the military fire department regarding sufficient psychohygiene on the part of the employer.

The theoretical part of the work focuses on fire protection units, stress and its manifestation and extraordinary events that these fire protection units face. It analyzes how stress during emergencies affect the mental and physical health of firefighters.

The practical part includes conducting a questionnaire survey among members of the military fire department and members of the regional fire rescue service. The obtained data will be graphically evaluated as a percentage, which will make it possible to compare the needs and attitudes of both groups of fire rescue units regarding the adequacy of psychohygiene and coping with stressful situations. The results of the work can be applied to improve the working environment and support of members of fire protection units for managing challenging situations during the performance of their profession.

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Úvod..... | 8 |
| 1 Cíl a metodika bakalářské práce | 9 |
| 2 Teoretická část | 10 |
| 2.1 Mimořádná událost..... | 10 |
| 2.2 Stupně poplachu mimořádné události | 11 |
| 2.3 Psychosociální pomoc během mimořádné události..... | 12 |
| 2.4 Zajištění pomoci při mimořádné události..... | 14 |
| 2.5 Současnost požární ochrany | 18 |
| 2.5.1 Jednotky požární ochrany | 18 |
| 2.5.2 Hasičský záchranný sbor | 20 |
| 2.5.3 Vojenská hasičská jednotka..... | 21 |
| 2.6 Nároky kladené na jednotlivce | 24 |
| 2.7 Stres | 26 |
| 2.7.1 Reakce těla na stres..... | 27 |
| 2.7.2 Strategie zvládnání stresu | 29 |
| 2.7.3 Posttraumatická stresová porucha | 31 |
| 2.7.4 Syndrom vyhoření | 32 |
| 3 Praktická část..... | 35 |
| 3.1 Výzkumný vzorek | 35 |
| 3.2 Výsledky dotazníkového šetření | 36 |
| 3.3 Vyhodnocení hypotéz..... | 50 |
| 4 Diskuze..... | 54 |
| Závěr..... | 65 |
| Seznam použitých zdrojů | 67 |
| Seznam zkratk | 71 |
| Seznam obrázků, tabulek a grafů | 72 |
| Seznam příloh..... | 74 |
| Přílohy | 75 |

Úvod

Profese hasiče je jednou z nejnáročnějších, ale také zároveň z nejdůležitějších profesí, které čelí mimořádným událostem a nebezpečí. Ve většině případů jsou ohroženy lidské životy, životy zvířat, majetek a životní prostředí. Příslušníci na sebe přijímají ohromnou zodpovědnost. Musí efektivně a rychle zareagovat na rozdílné mimořádné události, které zahrnují havárie dopravních prostředků, požáry, záchranu osob a zvířat z velmi nebezpečných situací a odstraňování následků přírodních katastrof.

Hasičské záchranné jednotky čelí psychicky náročným situacím, kde se pojí vysoká fyzická námaha, tlak na pohotovou reakci a častokrát i osobní obětavost ve prospěch druhých lidí. Toto povolání vyžaduje vysokou úroveň fyzické připravenosti, ale také schopnost okamžitého rozhodování a kooperaci v týmu. Příslušníci jednotek musí být připraveni, že každý den mohou čelit psychicky náročným situacím, které mohou ohrozit jejich zdraví a bezpečnost.

Příslušníci hasičských záchranných jednotek jsou vystaveni nejen fyzickým výzvám, ale také psychickému stresu, který je často spojován s konfrontací se smrtí, zraněním a lidským utrpením. Tyto zážitky mohou mít dlouhodobé emocionální následky a případně zahrnovat symptomy posttraumatické stresové poruchy. Z důvodu pravidelného vystavení se stresovým situacím je důležité studovat způsoby, jak se s tímto stresem příslušníci vyrovnávají a jakým způsobem je možné jim poskytovat účelně zaměřenou psychickou podporu.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část nabízí komplexní pohled na pojmy spojené s tématem práce. Praktická část zahrnuje provedení dotazníkového šetření mezi příslušníky vojenské hasičské jednotky a příslušníky hasičského záchranného sboru kraje.

Autorka bakalářské práce si dané téma vybrala z důvodu osobního zájmu a touhy podílet se na podpoře těch, kteří riskují své životy pro naši bezpečnost. Je to téma, které považuje za nesmírně důležité a aktuální. Zaměřením se na strategie pro zvládání stresu se snaží přispět k tomu, aby byli příslušníci lépe připraveni a chráněni před negativními důsledky stresu a traumatu.

1 Cíl a metodika bakalářské práce

Cílem bakalářské práce je stanovit nejvhodnější strategii ke zvládnutí stresově velmi náročných situací u příslušníků hasičských záchranných jednotek. Dílčím cílem práce je komparace zjištěných skutečností z výstupů dotazníkového šetření mezi příslušníky jednotek požární ochrany hasičského záchranného sboru kraje a vojenské hasičské jednotky ohledně dostatečné psychohygieny ze strany zaměstnavatele.

V rámci bakalářské práce autorka použila dotazník s celkem 18 hlavními otázkami a jednou podotázkou, která se vztahovala k otázce hlavní. Na otázky byly kombinované jak uzavřené, tak otevřené odpovědi. Dotazníkové šetření bylo využito k provedení kvantitativního výzkumu s cílem zajistit porovnatelná a měřitelná data o intenzitě stresu a úrovni psychohygieny mezi dvěma skupinami příslušníků hasičského záchranného sboru kraje dislokovaném v Příbrami a vojenské hasičské jednotky dislokované v Praze-Kbely, kde je umístěna 24. základna dopravního letectva (dále jen hasičské záchranné jednotky). Dotazník autorka zaslala příslušníkům jednotek požární ochrany v elektronické podobě, což dopomohlo k efektivnímu sběru dat.

Dotazník byl rozvrhnut tak, aby pokrýval podstatné aspekty, týkajících se strategií, psychohygieny a stresu v pracovním prostředí hasičských záchranných jednotek. Otázky byly rozděleny do několika kategorií. Zaměřovaly se na demografické informace zjišťovala se délka působení v hasičském oboru, úroveň stresu a nejúčinnější strategie pro jeho zvládnutí, dále se zaměřoval na podporu a zdroje týkající se psychohygieny ze strany zaměstnavatele.

Výsledky získané z dotazníkového šetření budou poté demonstrovány v grafech, což poskytne vizuální znázornění a porovnání dat mezi oběma skupinami příslušníků požární jednotky. Toto grafické zhodnocení získaných dat bude zásadním nástrojem pro analýzu a komparaci úrovně stresu, strategií pro jeho zvládnutí a psychohygieny v obou jednotkách, což přinese cenné informace pro tuto bakalářskou práci.

2 Teoretická část

V teoretické části bude popsána mimořádná událost, stupně poplachu a pomoc zabezpečovaná během krizových situací. Bude provedena analýza hasičských záchranných jednotek a popsány specifické nároky, které jsou na příslušníky kladeny v souvislosti s přijetím do služebního poměru. Dále bude věnována pozornost vlivu stresu na psychické a fyzické zdraví a rovněž bude zkoumána reakce těla na stresové situace. Teoretická část se také bude zabývat syndromem vyhoření a posttraumatické stresové poruše, které mohou být příslušníci jednotek vystaveni po prožití mimořádně náročných událostí. Budou charakterizovány strategie zvládnání stresu a blíže analyzovány různé metody a techniky, které mohou pomoci efektivně zvládat psychicky náročné situace.

2.1 Mimořádná událost

Mimořádnou událost definuje zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému Sb., ve znění pozdějších předpisů, kdy dochází k nepříznivému působení sil a jevů, které jsou vyvolány činností člověka, havárií nebo přírodními vlivy a jsou hrozbou pro zdraví, život, životní prostředí nebo majetek a vyžadují potřebu vykonání likvidačních a záchranných prací.¹

Záchranné práce představují činnosti, kterými se odvrací či omezí okamžité působení rizik, jenž vznikají během mimořádných událostí a ohrožují lidské životy, zdraví, životní prostředí či majetek, a vedou k zastavení jejich příčin.²

Likvidačními pracemi se rozumí aktivity, které vedou k odstraňování dopadů mimořádných událostí, které působí na osoby, věci, zvířata či životní prostředí.³

V režimu operačního řízení Hasičského záchranného sboru České republiky (dále jen HZS) se dělí události do několika typů.

- **Živelní pohromy** jako jsou záplavy a deště, povodně, větrná smršť, námraza a sníh, sesuv půdy.
- **Technická pomoc** zahrnuje odstraňování nebezpečných stavů, likvidace překážek, vyčerpávání vody, otevření uzamčeného prostoru, kooperace se složkami integrovaného záchranného systému (dále jen IZS).

¹ ČESKO. Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In *Sbírka zákonů, Česká republika*, 2000, částka 73, s. 3461.

² MINISTERSTVO VNITRA. *Terminologický slovník pojmů z oblasti řízení, ochrany obyvatelstva, environmentální bezpečnosti a plánování obrany státu*. Praha, 2016, s. 96.

³ MINISTERSTVO VNITRA. *Terminologický slovník pojmů z oblasti řízení, ochrany obyvatelstva, environmentální bezpečnosti a plánování obrany státu*. Praha, 2016, s.37.

- **Dopravní nehoda** spojená s vyprošťováním osob a vykonáváním předlékařské pomoci a následným úklidem vozovky, zabezpečení uniklých provozních kapalin, odtažení dopravních prostředků a uvolnění komunikace-
- **Záchrana osob a zvířat** zavalených či zasypaných, pátrání po pohřešovaných osobách, záchrana osob se sebevražedným úmyslem.
- **Požáry** výškových či nízkých budov, dopravních prostředků, polní a lesní porosty, zemědělské či průmyslové objekty.
- **Únik nebezpečných látek** do půdy, vodní plochy, na pozemní komunikaci.
- **Ostatní mimořádná událost** zahrnuje radiační havárie a nehody, ochrana a evakuace obyvatel.⁴

2.2 Stupně poplachu mimořádné události

Podle druhu a rozsahu mimořádné události jsou vyhlášovány určité stupně poplachu. Z hlediska IZS rozlišujeme čtyři stupně poplachu, které jsou vyhlášovány velitelem zásahu či krajským operačním a informačním střediskem IZS.

- K vyhlášení **prvního stupně** poplachu dochází, jakmile mimořádná událost je hrozbou pro jednotlivé osoby, objekt či jeho část, zde platí výjimka pro objekt, který má ztížené podmínky pro zásah, plocha zasažená událostí do 500 m² či jednotlivé dopravní prostředky. Likvidační a záchranné práce zabezpečují základní složky IZS. Nepřetržitá koordinace zasahujících složek během prací není nutná.⁵
- Při vyhlášení **druhého stupně** poplachu ohrožuje mimořádná událost maximálně sto osob, dva a více objektů, které mají ztížené podmínky pro zásah, hodnotný chov zvířat, jednotlivé dopravní prostředky, plocha zasažená událostí do 10 000 m². V druhém stupni poplachu realizují záchranné a likvidační práce výhradně místní složky kraje, které koordinuje velitel zásahu.⁶
- Během mimořádné události, kdy je vyhlášen **třetí stupeň poplachu**, je v ohrožení více než sto a méně než tisíc osob, areál podniku či část obce, plocha zasažená událostí do 1 km², produktovody, povodí řek, chovy hospodářských zvířat, soupravy železničního převozu, početná havárie v silniční dopravě či havárie v dopravě letecké, Záchranné a likvidační práce jsou prováděny základními i ostatními složkami IZS či dochází k využití prostředků a sil z ostatních krajů. Místo zásahu je rozděleno do úseků a sektorů. Složky IZS koordinuje velitel zásahu za podpory štábu velitele

⁴ MINISTERSTVO VNITRA – GŘ HZS ČR. *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení*. Praha, 2015, s. 163.

⁵ MINISTERSTVO VNITRA. *Terminologický slovník pojmů z oblasti řízení, ochrany obyvatelstva, environmentální bezpečnosti a plánování obrany státu*. Praha, 2016, s. 81.

⁶ MINISTERSTVO VNITRA – GŘ HZS ČR. *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení*. Praha, 2015, s. 160.

zásahu.⁷

- **Zvláštní stupeň poplachu** se vyhláší během mimořádných událostí, kdy je v ohrožení více než 1 000 osob, plocha zasažená událostí nad 1 km² či celé obce, Záchraně a likvidační práce realizují základní i ostatní složky IZS, během zvláštního stupně poplachu je využívána pomoc z ostatních krajů případně i ze zahraničí. Místo zásahu je rozděleno do úseků a sektorů. Složky IZS koordinuje velitel zásahu za podpory štábu.⁸

2.3 Psychosociální pomoc během mimořádné události

Mimořádné události, zvláště ty, při kterých došlo ke smrti či mnohým zraněním, mohou mít psychosociální důsledky jak na osoby postižené událostí, tak i na blízké, příbuzné a rovněž na záchranáře. Po zásahu záchranářům, kteří během plnění povinností zažili duševní otřes, jenž může nepříznivě působit na výkon jejich služby, je poskytována posttraumatická péče.⁹ Cílem posttraumatické péče je omezit negativní vliv mimořádné události na psychiku jednice a redukovat eventualitu vzniku posttraumatické stresové poruchy.¹⁰

Psychologové HZS České republiky zabezpečují posttraumatickou péči o hasiče dohromady s posttraumatickými týmy, které jsou z jednotlivých HZS krajů. Posttraumatické týmy tvoří speciálně vyškolení hasiči, kteří dobrovolně absolvují odbornou přípravu, aby mohli po zvlášť těžkých a psychicky náročných zásazích etablovat naučené postupy v rámci přímé kolegiální pomoci.¹¹ Obrázek 1 níže demonstruje, jakým způsobem postupuje psychosociální pomoc. Čím více se příslušník požární jednotky blíží k vnější straně kruhu, tím více je potřebná odborná pomoc.

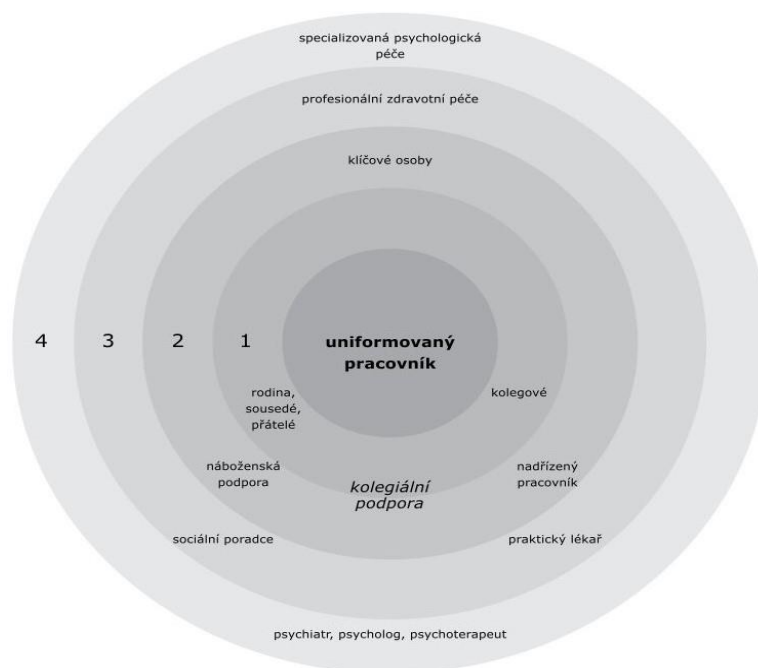
⁷ MINISTERSTVO VNITRA. *Terminologický slovník pojmů z oblasti řízení, ochrany obyvatelstva, environmentální bezpečnosti a plánování obrany státu*. Praha, 2016, s.82.

⁸ MINISTERSTVO VNITRA – GŘ HZS ČR. *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení*. Praha, 2015, s. 160.

⁹ ŘEHÁK, D., MARTÍNEK, B., LEGIERSKÁ, P. *Ochrana obyvatelstva v kontextu aktuálních bezpečnostních hrozeb*. 2. vydání, Ostrava, 2019, s 152.

¹⁰ MINISTERSTVO VNITRA GŘ HZS ČR. *Typová činnost složek IZS při poskytování psychosociální pomoci*. Praha, 2015, s. 5.

¹¹ MINISTERSTVO VNITRA – GŘ HZS ČR. *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení*. Praha, 2015, s. 156.



Obrázek 1: Postup psychosociální pomoci¹²

Ti, kdo poskytují kolegiální pomoc, dohromady se spolupracovníky, vedením, přáteli, rodinou, hrají významnou roli pro brzké odhalení a vykonávání opatření u spolupracovníků či rodinných příslušníků, kde je jasně patrné oslabení ozdravného procesu. Je důležité separovat podporu, kterou poskytují kromě jiného spolupracovníci a léčbu, která je zabezpečována pomocí specializované zdravotní péče. Každý jedinec se však musí snažit, aby vlastními silami či s pomocí sociálního prostředí byl schopen vlastního uzdravení sebe sama.¹³

Psychosociální pomoc je poskytována lidem, kteří byli zasaženi mimořádnou událostí formou humanitární pomoci v rámci například nouzového přežití. Cílem psychosociální pomoci je zabezpečení potřeb v pásmu duševní, sociální, tělesné a duchovní.¹⁴ Dále stabilizace stavu postižené osoby mimořádnou událostí, která se zakládá na uspokojení základních lidských potřeb, zejména zabezpečení tepla, tekutin, klidného a chráněného místa, poskytování informací ohledně vývoje situace a snaha o fyzickou pohodu jedince.¹⁵ Mezi nejohroženější skupiny zasažené mimořádnou událostí řadíme především seniory, děti, osoby s duševním nebo zdravotním postižením,

¹² BURGER, N. *Vodítka. Psychosociální podpora pro pracovníky uniformovaných složek*. Nienoord, 2012, s. 14.

¹³ BURGER, N. *Vodítka. Psychosociální podpora pro pracovníky uniformovaných složek*. Nienoord, 2012, s. 12.

¹⁴ MINISTERSTVO VNITRA GŘ HZS ČR. *Typová činnost složek IZS při poskytování psychosociální pomoci*. Praha, 2015, s. 4.

¹⁵ MINISTERSTVO VNITRA – GŘ HZS ČR. *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení*. Praha, 2015, s. 153.

lidi žijící osamoceně či naopak žijící v kolektivních zařízeních. Jako účastníci mimořádné události jsou bráni jak lidé, kteří byli událostí přímo zasaženi a jejich osoby blízké, tak i svědci události.

V rámci časového úseku lze psychosociální pomoc diferencovat na krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. Krátkodobá psychosociální pomoc je poskytována v průběhu mimořádné události a pár dní po jejím začátku. Střednědobou pomoc, zhruba 5 dní až 3 měsíce od mimořádné události, zajišťují nestátní neziskové organizace, obce a místní organizace. Dlouhodobá pomoc volně navazuje na pomoc střednědobou, a to od 3 měsíců po mimořádné události a dále. V určitých případech, je dlouhodobá psychosociální pomoc poskytována dokonce i několik let.¹⁶ Z hlediska lékařské a zdravotní pomoci je poskytována první psychická pomoc, krátkodobá psychosociální pomoc a krizová intervence. Tyto druhy pomoci řídí na místě velitel zásahu.¹⁷ První psychická pomoc lze popsat jako souhrn jednoduchých postupů vedoucích k ustálení psychického stavu jedince dotčeného mimořádnou událostí.¹⁸

Psychosociální pomoc je zajišťována nejen při mimořádné události velkého rozsahu, ale i během individuálního neštěstí. V průběhu mimořádné události velkého rozsahu, kde se zasahuje na více místech, zajišťuje pomoc koordinátor psychosociální pomoci IZS.¹⁹

2.4 Zajištění pomoci při mimořádné události

Složité havárie, hromadné dopravní nehody, živelné pohromy, to jsou události, které stály za vznikem myšlenky vytvoření IZS. Počátek IZS v České republice lze spatřit v usnesení vlády č. 246 v roce 1993, kdy se poprvé tato myšlenka prezentovala a vzešla v obecnou známost. V návaznosti vznikl Zákon o okresních úřadech, který stanovil povinnost zřizovat IZS samotným úřadům. Principy integrovaného záchranného systému stanovil zákon o HZS České republiky (dále jen ČR) a zákon o IZS roku 2000, kde byl určen jako hlavní zřizovatel hasičský záchranný sbor ČR.²⁰

IZS nelze nazvat institucí, sborem, úřadem ani sdružením. IZS představuje soustavu práce s nástroji kooperace a také modelové postupy spolupráce. Je rovněž

¹⁶ MINISTERSTVO VNITRA GŘ HZS ČR. *Typová činnost složek IZS při poskytování psychosociální pomoci*. Praha, 2015, s. 4.

¹⁷ MINISTERSTVO VNITRA – GŘ HZS ČR. *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení*. Praha, 2015, s. 153.

¹⁸ MINISTERSTVO VNITRA GŘ HZS ČR. *Typová činnost složek IZS při poskytování psychosociální pomoci*. Praha, 2015, s. 4.

¹⁹ MINISTERSTVO VNITRA GŘ HZS ČR. *Typová činnost složek IZS při poskytování psychosociální pomoci*. Praha, 2015, s. 4-5.

²⁰ MINISTERSTVO VNITRA. *MODUL – G, integrovaný záchranný systém a požární ochrana*. Praha, 2020, s. 5.

součástí systému, který zajišťuje vnitřní bezpečnost státu. Systém kooperace složek je zabezpečen smluvním ujednáním dle předpisy ustanovených pravidel. Specifickou institucí jsou od roku 2004 operační a informační střediska IZS, která lze popsat jako organizovaná dispečerská zařízení, jež přijímají tísňová volání. Jsou kompetentní činit rozhodnutí, které složky IZS vyslat k místu zásahu. Také zajišťují informační podporu příslušným orgánům veřejné správy a vyslaným složkám k mimořádným událostem či přijímají opatření, která varují občany.²¹

Složky IZS se podle zákona č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému diferencují na základní a ostatní složky.

Mezi **základní složky IZS** řadíme HZS ČR, jednotky požární ochrany, Policii ČR a poskytovatele zdravotnické záchranné služby. Výše zmíněné složky působí v pásmu celé České republiky a jsou schopny nepřetržitě a rychle zasahovat během mimořádných událostí.²²

○ **Zdravotnickou záchrannou službu** (dále jen ZZS) vymezuje zákon č. 374/2011 Sb., o zdravotnické záchranné službě, ve znění pozdějších předpisů. ZZS nepřetržitě přijímá tísňové komunikace na tísňovém čísle 155 a vyřizuje výzvy od operátorů z operačního střediska od jiných základních složek IZS. Operátoři vyhodnocují naléhavost každé tísňové komunikace a rozhodují o nejlépe vyhovujícím řešení s ohledem na zdravotní stav pacienta s možností přesměrování výjezdové skupiny.²³ Principem ZZS je být v místě mimořádné události do 20 minut od přijetí oznámení. Cílem ZZS je poskytnutí bezodkladné, odborné, přednemocniční péče a provedení nejvýše možných lékařských úkonů v místě nehody.²⁴

Zdravotnická služba je neodkladně poskytována pacientům, kdy dochází k ohrožení jejich zdraví či života. Podmínky poskytování zdravotní služby upravuje zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách, ve znění pozdějších předpisů, který vymezuje formy a druhy zdravotní péče, povinnosti a práva zdravotních pracovníků i pacientů.²⁵

²¹ MINISTERSTVO VNITRA. *MODUL – G, integrovaný záchranný systém a požární ochrana*. Praha, 2020, s. 6.

²² MINISTERSTVO VNITRA. *MODUL – G, integrovaný záchranný systém a požární ochrana*. Praha, 2020, s. 11.

²³ ČESKO. Zákon č. 374/2011 Sb. o zdravotnické a záchranné službě. In *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2011, částka 131.

²⁴ VILÁŠEK, J., FIALA, M., VONDRÁŠEK, D. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Praha, 2022, s. 77.

²⁵ ČESKO. Zákon č. 372/2011 Sb. o zdravotních službách. In *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2011, částka 131.

Druhy výjezdových skupin:

- Rychlá zdravotnická pomoc - jedná se o okamžitou péči bez přítomnosti lékaře.
- Rychlou lékařskou pomoc již doprovází lékař.
- Rychlá lékařská pomoc v systému Rendez - Vous je zajišťována záchranářem a lékařem. Lékař doprovází sanitku v menším voze, pokud jeho přítomnost již není vyžadována, je k dispozici pro další událost.
- Transport nemocných a zraněných zabezpečuje tým zdravotnických záchranářů.
- Letecká záchranná služba ve složení minimálně dvou členů, a to záchranář a lékař, v případě potřeby osádku doplňuje hasič–lezec.²⁶

○ **Policie České republiky** je vymezena zákonem č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, ve znění pozdějších předpisů jako jednotný bezpečnostní ozbrojený sbor působící v celém pásmu ČR, jejímž zřizovatelem je Ministerstvo vnitra. Policie ČR chrání veřejný pořádek, bezpečí osob i majetku, předchází trestné činnosti, plní úkony dle trestního řádu a úkoly na sektoru vnitřního pořádku a bezpečnosti pověřené jí zákonem.²⁷

Policie ČR je tvořena útvary, mezi které patří Policejní prezidium ČR, v jehož čele stojí policejní prezident, který za činnost Policie ČR odpovídá ministrovi. Útvary policie, jež mají celostátní působnost. Krajská ředitelství policie a útvary, které jsou zřízeny v rámci krajského ředitelství.²⁸

Během mimořádných událostí je v kompetenci Policie ČR uzavírat prostory a regulovat vstupy a výstupy do daných prostranství. Vést šetření k vyjasnění původu vzniku mimořádné události a regulovat dopravu v místě dotčené události. Zabezpečují majetek a chrání jej před případnou kriminální činností. Plní pokyny a úkoly, které jí během zásahu zadá velitel zásahu.²⁹

○ **Hasičský záchranný sbor České republiky** je ústředním koordinátorem složek IZS během mimořádné události. Velící příslušník HZS koordinuje likvidační a záchranné práce a řídí spolupráci složek v průběhu trvání zásahu. Při vykonávání činností spojených s likvidačními a záchrannými pracemi, je velitel zásahu oprávněn nařídít evakuaci osob, omezit či zakázat vstup osobám na místo zásahu, vyzvat fyzické nebo právnické osoby k dodání věcné či osobní pomoci. Tato povinnost k dodání pomoci ze strany občanů nebo

²⁶ VILÁŠEK, J., FIALA, M., VONDRÁŠEK, D. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Praha, 2022, s. 77.

²⁷ ČESKO. Zákon č. 273/2008 Sb. o Policii České republiky. In *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2008, částka 91.

²⁸ RICHTER, R. *Slovník pojmů krizového řízení*. Praha, 2018, s. 72.

²⁹ VILÁŠEK, J., FIALA, M., VONDRÁŠEK, D. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Praha, 2022, s. 53.

firem nesmí být během mimořádné události odmítnuta. HZS ČR však nezasahuje během mimořádných událostí pouze v rámci České republiky, spolupráce jednotek probíhá i na mezinárodní úrovni.³⁰ V roce 2022 zasahovaly jednotky HZS ČR během požárů, dopravních nehod a technické pomoci v Rakousku, Německu, Polsku a na Slovensku. V roce 2023 v Turecku po zemětřesení a v roce 2024 ve Francii v rámci povodní. Celkem se jednalo o 29 zahraničních událostí, kde zasahovaly jednotky HZS Jihočeského, Plzeňského, Karlovarského, Olomouckého, Libereckého a Moravskoslezského kraje.³¹

o **Jednotky požární ochrany** stěžejním legislativním dokumentem, který definuje jednotky požární ochrany (dále jen JPO), jednotky hasičského záchranného sboru kraje, jednotky hasičského záchranného sboru podniku, vojenské hasičské jednotky (dále jen VHJ) a jednotky sborů dobrovolných hasičů (dále jen SDH) obcí, je zákon č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, ve znění pozdějších předpisů.³² Hlavním úkolem JPO je záchrana lidských životů, ochrana majetku a vykonávání činností spojených se záchrannými a likvidačními pracemi při mimořádných událostech. Blíže se autorka práce bude věnovat JPO v následující kapitole.

Ostatní složky IZS tvoří ostatní záchranné sbory, ostatní ozbrojené bezpečnostní sbory, vyčleněné prostředky a síly ozbrojených sil, pohotovostní a havarijní služby, orgány ochrany veřejného zdraví, zařízení civilní ochrany, sdružení občanů a neziskové organizace, během krizových stavů také fakultní nemocnice poskytující specializovanou odbornou péči mimořádnou událostí dotčenému obyvatelstvu. Výše zmíněné ostatní složky IZS vykonávají plánovanou pomoc během likvidačních a záchranných prací na vyžádání.³³

³⁰ NITRA, J. *Pompiéři, požárníci, hasiči. Dějiny českého hasičství*. 2. vydání, Praha, 2020, s. 247-260.

³¹ NEDĚLNÍKOVÁ, H., et al. *Statistická ročenka Hasičského záchranného sboru České republiky 2022*. 112. 2023, č. 3, s. 25.

³² VILÁŠEK, J., FIALA, M., VONDRÁŠEK, D. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Praha, 2022, s. 36.

³³ MINISTERSTVO VNITRA. *Terminologický slovník pojmů z oblasti řízení, ochrany obyvatelstva, environmentální bezpečnosti a plánování obrany státu*. Praha, 2016, s.56.

2.5 Současnost požární ochrany

Následkem neustále se zvyšujícího počtu požárů, dopravních nehod, velkých a zničujících povodní bylo nezbytností zajistit rychlou a dostupnou pomoc, kterou zabezpečují jednotky požární ochrany napříč celým pásmem České republiky. Pro účely plošného pokrytí k roku 2022 zabezpečovalo aktivně pomoc 246 jednotek HZS ČR, 92 jednotek HZS podniků, 6 232 jednotek SDH obcí a 100 jednotek SDH podniků.³⁴

2.5.1 Jednotky požární ochrany

JPO lze popsat jako organizovaný útvar s vnitřní hierarchií, který byl založen ve shodě se zákonem. Jednotku tvoří hasiči, požární technika a věcné nástroje, například výstroj hasičů či agregáty potřebné k činnosti při řešení mimořádných událostí.³⁵ Zřizovací listinou může podnikající fyzická osoba, právnická osoba či obec založit JPO.³⁶ Zřizovatel alokuje finanční prostředky na zajištění provozu jednotky a vybavení dle dané kategorie. Dále zajišťuje osobní ochranné pracovní prostředky určené pro členy jednotky, které splňují podmínky zvláštního právního předpisu.³⁷

Vnitřní organizaci JPO představují věcné prostředky požární ochrany, požární technika a velitelem jednotky určený počet:

- příslušníků HZS ČR, pokud se jedná o jednotku HZS kraje,
- zaměstnanců podniku, pokud se jedná o jednotku HZS podniku,
- členů jednotky SDH podniku či jednotky SDH obce a osobám, které vykonávají službu u SDH podniku či u SDH obce jako svoje povolání.³⁸

JPO se rozděluje dle zřizovatele do čtyř kategorií.

1. Jednotky HZS kraje zřizuje stát. Příslušníci HZS kraje vykonávají povolání ve služebním poměru.
2. Jednotky SDH obce zřizuje obec či město. Členové SDH provádí činnosti v rámci sboru dobrovolně.
3. Jednotky HZS podniku zřizují podnikající fyzické osoby či právnické osoby, jenž vykonávají činnosti, kde je značné riziko požárního nebezpečí. Osoby zaměstnané

³⁴ NEDĚLNÍKOVÁ, H., et al. Statistická ročenka Hasičského záchranného sboru České republiky 2022. 112. 2023, č. 3, s. 5.

³⁵ NITRA, J. *Pompiéři, požárníci, hasiči. Dějiny českého hasičství*. 2. vydání, Praha, 2020, s. 348.

³⁶ ČESKO. Vyhláška č. 247/2001 Ministerstva vnitra o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany. In *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2011, částka 95.

³⁷ NITRA, J. *Pompiéři, požárníci, hasiči. Dějiny českého hasičství*. 2. vydání, Praha, 2020, s. 348.

³⁸ MINISTERSTVO VNITRA. *Terminologický slovník pojmů z oblasti řízení, ochrany obyvatelstva, environmentální bezpečnosti a plánování obrany státu*. Praha, 2016, s. 93.

u HZS podniku vykonávají své povolání v pracovním poměru.

4. Jednotky SDH podniku zakládají podnikající fyzické osoby či právnické osoby, jenž vykonávají činnosti, kde je značné riziko požárního nebezpečí. U těchto jednotek vykonávají činnosti zaměstnanci podnikajících fyzických osob či právnických osob v rámci sboru zcela dobrovolně.³⁹

JPO se rozdělují dle operační hodnoty do šesti kategorií.

1. JPO I Jednotky HZS kraje zabezpečují výjezd až tří družstev o sníženém početním stavu (1+3), požární družstvo (1+5) či kombinaci. V území svojí působnosti zabezpečuje prostřednictvím ostatní a speciální techniky pomoc obcím.
2. JPO II/1 Jednotky SDH obce jsou zřizovány v obci, kde počet obyvatel přesahuje tisíc. Jednotka zajišťuje výjezd jednoho družstva o zmenšeném početním stavu (1+3). JPO II/2 Jednotky SDH obce jsou zřizovány v obci, kde počet obyvatel přesahuje tisíc. Jednotka zajišťuje dvě družstva schopná výjezdu ve zmenšeném početním stavu. JPO II zasahuje i mimo území svého zřizovatele.
3. JPO III/1 Jednotky SDH obce jsou zřizovány v obci, kde počet obyvatel přesahuje tisíc. Jednotka zajišťuje výjezd jednoho družstva o zmenšeném početním stavu (1+3). JPO III/2 obce jsou zřizovány v obci, kde počet obyvatel přesahuje tisíc. Jednotka zajišťuje dvě družstva schopná výjezdu ve zmenšeném početním stavu. JPO III zasahuje i mimo území svého zřizovatele.
4. JPO IV Jednotky HZS podniku spolupracují s HZS jednotlivých krajů na základě dohody o vzájemné kooperaci. Jednotka je předurčena k zásahu na území svého zřizovatele.
5. JPO V Jednotky SDH obce zajišťuje výjezd jednoho družstva o zmenšeném početním stavu. Jednotka zabezpečuje výjezdy na území svého zřizovatele.
6. JPO VI Jednotky SDH podniku spolupracují s HZS jednotlivých krajů na základě dohody o vzájemné kooperaci. Jednotka je předurčena k zásahu na území svého zřizovatele.⁴⁰

Níže uvedená tabulka 1 poskytuje důkladný přehled dojezdových časů jednotlivých JPO na místo zásahu.

³⁹ MINISTERSTVO VNITRA. *Terminologický slovník pojmů z oblasti řízení, ochrany obyvatelstva, environmentální bezpečnosti a plánování obrany státu*. Praha, 2016, s. 29.

⁴⁰ VILÁŠEK, J., FIALA, M., VONDRÁŠEK, D. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Praha, 2022, s. 39-40.

Tabulka 1 - Operační hodnota JPO podle kategorií⁴¹

| Kategorie jednotky PO | JPO I | JPO II | JPO III | JPO IV | JPO V | JPOVI |
|------------------------|-----------|----------|----------|-------------|----------|-------------|
| Doba výjezdu [min] | 2 | 5 | 10 | 2 | 10 | 10 |
| Územní působnost [min] | 20 | 10 | 10 | není | není | není |
| Druh jednotky PO | HZS kraje | SDH obce | SDH obce | HZS podniku | SDH obce | SDH podniku |

Úkoly a činnosti JPO

- 1) Provádí požární zásah, kdy jednotka předně požár lokalizuje a následně likviduje.
- 2) V průběhu živelné pohromy či jiné mimořádné události vykonává záchranné práce, které směřují k zamezení či odvrácení působení rizik vznikajících mimořádnou událostí.
- 3) Ochrana obyvatelstva spojená s varováním obyvatel či jejich evakuací. Jednotka zabezpečuje vhodné podmínky pro nouzové přežití obyvatel a zajišťuje humanitární pomoc. Při kontaminaci oblastí nebezpečnými látkami, dané místo označí a dekontaminuje zasažené obyvatelstvo a majetek.
- 4) Bez prodlení informuje o zásahu a výjezdu územně příslušnému krajskému operačnímu a informačnímu středisku HZS kraje.⁴²

Bakalářská práce se zaměřuje na požární jednotky HZS a VHJ, z tohoto důvodu se autorka níže bude jimi detailněji zabývat.

2.5.2 Hasičský záchranný sbor

HZS České republiky upravuje zákon č. 320/2015 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky, ve znění pozdějších předpisů. Jedná se o bezpečnostní sbor, jenž chrání zdraví, životy lidí i zvířat, životní prostředí a majetek před mimořádnými událostmi, krizovými situacemi a požáry.⁴³ K roku 2022 je evidováno dle statistické ročenky Ministerstva vnitra 7 524 profesionálních výjezdových hasičů.⁴⁴ HZS zajišťuje bezpečnost České republiky při organizování a plnění úkolů požární ochrany, civilního nouzového plánování, ochrany obyvatelstva, krizového řízení, IZS a dalších úkolů v rozsahu, které jim stanovuje zákon či právní předpisy. Organizačně je HZS ČR tvořen generálním ředitelstvím, hasičskými záchrannými sbory kraje, záchranným útvarům

⁴¹ VILÁŠEK, J., FIALA, M., VONDRÁŠEK, D. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Praha, 2022, s. 40.

⁴² MV-GR HZS ČR. *Řád výkonu služby v jednotkách požární ochrany*. Ostrava, 2009, s. 5.

⁴³ RICHTER, R. *Slovník pojmů krizového řízení*. Praha, 2018, s. 27.

⁴⁴ NEDĚLNÍKOVÁ, H., et al. *Statistická ročenka Hasičského záchranného sboru České republiky 2022*. 112. 2023, č. 3, s. 20.

a školou.⁴⁵

Součástí Ministerstva vnitra je generální ředitelství, které řídí záchranný útvar, školu a HZS krajů, v jehož čele stojí generální HZS. Ve věcech, kde rozhoduje záchranný útvar, škola či hasičský záchranný sbor, je generální ředitelství nadřízeným správním orgánem.⁴⁶ Součástí generálního ředitelství je od roku 2016 Hasičský útvar ochrany Pražského hradu, jehož velitel je podřízen generálnímu řediteli HZS ČR. Hasičský útvar plní úkoly, které zajišťují bezpečnost Pražského hradu a vykonávají zásahovou hasičskou činnost ve svém zásahovém obvodu.⁴⁷

Záchranný útvar během mimořádných událostí či krizových situací vykonává úkoly jednotky požární ochrany a z rozhodnutí generálního ředitelství uskutečňuje pomoc se speciální technikou při obnově území dotčené mimořádnou událostí. Záchranné útvary jsou dislokovány v Hlučíně, Jihlavě a Zbirohu. Útvar je řízen velitelem útvaru a podřízen generálnímu ředitelství.⁴⁸

Střední odborná škola požární ochrany a Vyšší odborná škola požární ochrany Frýdek-Místek je organizační složkou státu v jejímž čele stojí ředitel. Škola zajišťuje odborné vzdělávání v oblasti ochrany obyvatelstva, požární ochrany, krizového řízení a integrovaného záchranného systému, dále zajišťuje odbornou přípravu dle zákona o požární ochraně.⁴⁹

2.5.3 Vojenská hasičská jednotka

VHJ spadá dle zákona České národní rady č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, ve znění pozdějších předpisů, mezi JPO IV jednotky HZS podniku. VHJ je organizačně tvořena z občanských zaměstnanců a vojáků z povolání, kteří vykonávají povolání hasiče ve služebním poměru. Ministerstvo obrany zřizuje a zajišťuje vybavení VHJ věcnými prostředky požární ochrany a požární technikou. Ministerstvo obrany také ustanovuje předpoklady pro výkon služby, zdravotní a odborné způsobilosti, nástupní odborný výcvik a hodnostní označení příslušníků VHJ nezaměnitelné s hodnostním označením členů HZS.⁵⁰

⁴⁵ RICHTER, R. *Slovník pojmů krizového řízení*. Praha, 2018, s. 27.

⁴⁶ ČESKO. Zákon č. 320/2015 Sb. o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů (zákon o hasičském záchranném sboru). In *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2015, částka 135.

⁴⁷ VILÁŠEK, J., FIALA, M., VONDRÁŠEK, D. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Praha, 2022, s. 28.

⁴⁸ ČESKO. Zákon č. 320/2015 Sb. o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů (zákon o hasičském záchranném sboru). In *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2015, částka 135.

⁴⁹ ČESKO. Zákon č. 320/2015 Sb. o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů (zákon o hasičském záchranném sboru). In *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2015, částka 135.

⁵⁰ ČESKO. Zákon č. 133/1985 Sb. České národní rady o požární ochraně. In *Sbírka zákonů, Česká republika*. 1985, částka 34.

Jednotky jsou zřizovány zejména pro vykonávání zásahů ve vojenských zařízeních a objektech, vojenských útvech a vojenských újezdech. Mimo svůj hasební obvod zasahují VHJ při mimořádných událostech jako výpomoc pro IZS na základě součinnostních dohod s určitými kraji.⁵¹ Při kolektivním zásahu VHJ a JPO se uplatňuje právo přednostního velení jako u běžných dobrovolných jednotek podniku a jejich členové jsou podřízeni veliteli zásahu.⁵² K roku 2022 je evidováno dle statistické ročenky Ministerstva vnitra 690 profesionálních vojenských hasičů.⁵³

VHJ jsou zřizovány:

- v blízkosti leteckých základen,
- v blízkosti specializovaných zařízení,
- u centra zabezpečení munice,
- u vojenských újezdů.⁵⁴

Bakalářská práce je zaměřena na VHJ, proto autorka práce níže detailněji popíše VHJ 24. základnu dopravního letectva, která je dislokována na vojenském letišti Praha-Kbely. Právě členové VHJ letiště Kbely jsou respondenti v dotazníkovém šetření, které povede ke vytyčenému cíli práce.

Brzy po vzniku Československé republiky v roce 1918 se datuje počátek historie civilního i vojenského československého letectví na letišti Praha-Kbely. Během let si letiště prošlo modernizací prostorů i infrastruktury, zároveň ale odolalo i tlaku zvenčí ke zrušení. Důležitým milníkem pro kbelské letiště byl rok 2008, kdy byla zrušena 233. vrtulníková letka, která zabezpečovala na letišti v Líních u Plzně leteckou záchrannou službu v rámci IZS, záchrannou a leteckou pátrací službu, tj. Search and Rescue Service (dále jen SAR). Tímto krokem je služba SAR nyní zabezpečována přímo z kbelského letiště. Zrušená letka s vrtulníky W-3A Sokol byla přesunuta na 24. základnu dopravního letectva.⁵⁵

Letecký provoz zajišťuje jednotka VHJ, kterou z velké části tvoří vojáci z povolání a menší část osazenstva tvoří občanští zaměstnanci. Její hlavní úkoly zahrnují likvidaci ropných úniků, poskytování požárního zabezpečení při plnění paliv pro letadla,

⁵¹ MINISTERSTVO OBRANY ČESKÉ REPUBLIKY. Normativní výnos Ministerstva obrany č. 102/2013 ze dne 18. října 2013, Vojenské hasičské jednotky. In *Věstník Ministerstva obrany*.

⁵² ČESKO. Zákon č. 133/1985 Sb. České národní rady o požární ochraně. In *Sbírka zákonů, Česká republika*. 1985, částka 34.

⁵³ NEDĚLNÍKOVÁ, H., et al. Statistická ročenka Hasičského záchranného sboru České republiky 2022. *112*. 2023, č. 3, s. 20.

⁵⁴ MINISTERSTVO OBRANY ČESKÉ REPUBLIKY. Normativní výnos Ministerstva obrany č. 102/2013 ze dne 18. října 2013, Vojenské hasičské jednotky. In *Věstník Ministerstva obrany*.

⁵⁵ MATOULEK, J., SOUŠEK, T. *Kbely letiště na okraji Prahy*. Praha, 2009, s. 176.

vrtulníky a při provádění motorových zkoušek. Dále se podílí na poskytování požární asistence během letů, které mají vládní a státní důležitost. V nejvzdálenější zpevněné části letiště musí být jednotka schopna rychlého a účinného zásahu v případě vyhlášení signálu nehoda, a to do tří minut od jeho oznámení. Tato schopnost je klíčová pro zajištění bezpečnosti a efektivního řízení situací v případě mimořádné události na letišti.⁵⁶

Činnost a působení jednotky však není omezeno pouze v rámci letiště. V roce 2007 byla uzavřena dohoda o poskytování pomoci na vyžádání uzavřená mezi ČR HZS hlavního města Prahy a Vojenským útvar 8407 Praha–Kbely. Předmětem dohody je vymezení zásad oboustranné spolupráce při vytváření podmínek pro účinnou ochranu životů a zdraví občanů, životního prostředí a majetku před požáry, živelními pohromami a jinými mimořádnými událostmi na území města Prahy, zejména v případech, kdy zdolávání mimořádné události ve vymezené oblasti působnosti smluvní strany vyžaduje nasazení více sil a prostředků nebo speciální techniky. Obě smluvní strany spolupracují během mimořádné události při poskytování posttraumatické intervenční péče a duchovní útěchy.⁵⁷

Pro zásahy mimo areál letiště Kbely jsou vyčleněny každou směnu síly a prostředky, které jsou určeny pro zdolávání požárů a pomoc během mimořádné události na území města Prahy. V rámci dohody o poskytování pomoci na vyžádání zasahovala VHJ letiště Praha-Kbely například při požáru spalovny v pražských Malešicích společně s 19 jednotkami, při požáru vřakoviště v Satalicích a požáru haly na výstavišti v Letňanech, kde byl vyhlášen 3. stupeň poplachu. Při zabezpečení provozu na civilním letišti Letňany byla nasazena VHJ v reakci na incident, který nastal během přistávacího manévru letadla typu Cessna. Tato situace vyžadovala okamžitou a profesionální reakci hasičských záchranných sil s cílem minimalizovat rizika a zajišťovat bezpečnost všech osob na palubě letadla.

V rámci 24. základny dopravního letectva spolupracuje VHJ s leteckým záchranným týmem SAR při hašení rozsáhlých požárů za pomoci systému bambi vak. Toto zařízení slouží jako klíčový nástroj pro účinnou a rychlou reakci hasičských jednotek při hašení požárů, zejména v náročných lesních a terénních podmínkách. Hasič, který vzlétá s týmem SAR, má roli návodčího. Jeho úkolem je řídit a koordinovat pozemní práce spojené s plněním bambi vaku a komunikací s vrtulníkem. Tato role vyžaduje vysokou úroveň odborného školení a dovedností v oblasti řízení a koordinace hašení požárů z leteckého prostředku.

⁵⁶ KOUKOLÍK, Z. Hasiči se znalostí letového provozu. *112*. 2011, č. 11, s. 16-17.

⁵⁷ Interní materiály HZS Hlavního města Prahy, Vojenský útvar 8407.

V roce 2022 vojenští hasiči z kbelského letiště prokázali své dovednosti a odvalu při hašení největšího lesního požáru v historii ČR, který vypukl v Národním parku České Švýcarsko, a právě pomocí bambi vaku hráli zásadní roli při jeho úspěšném zvládnutí. Od roku 2023 základna disponuje novým bambi vakem o objemu 3 000 litrů. Pro pořízení objemnějšího bambi vaku přispěly i klimatické změny, kdy léta v ČR jsou velmi suchá a přináší vysoká rizika vzniku rozlehlých lesních požárů.

V rámci kooperace jednotek IZS ČR a VHJ letiště Praha-Kbely je každoročně uskutečňováno cvičení letecká nehoda s hromadným zraněním situovaném na kbelském letišti. Simulované cvičení si klade za cíl zvýšit schopnost rychlé spolupráce a koordinace jednotek IZS pro vysokou efektivitu zásahu, prohlubovat znalosti ve vyprošťování osob z různých typů letadel a vrtulníků.

2.6 Nároky kladené na jednotlivce

Pro vstup do služebního poměru k HZS musí jedinec splňovat určité podmínky. Jednou z podmínek dle zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů, je splnění vstupního psychologického vyšetření skládajícího se z rozhovoru s psychologem, výkonné a osobnostní části. Žadatel musí vyplnit anamnestický dotazník, který slouží jako podklad pro psychologa během rozhovoru. Výkonná část se zaměřuje na rychlost, přesnou reakci a pozornost jedince. Během této části se také určuje stupeň rozumového nadání a paměť. Během výkonné části je zkoumáno chování žadatele, které je pro něj typické, zvláště v zátěžových situacích. Součástí vyšetření je zjišťování způsobilosti pro řízení vozidel s právem přednosti jízdy. Pro splnění osobnostní způsobilosti je předpokladem jedince například emoční stabilita, odolnost v psychické zátěži či psychosociální vyzrálost.⁵⁸

Požadavkem na věk je dosažení 18 let, být zcela způsobilý k právním úkonům a splňovat podmínku bezúhonnosti. Z hlediska vzdělání musí jedinec splňovat stupeň určený pro služební místo, na které bude ustanoven. Žadatel musí být zdravotně i fyzicky kvalifikovaný k vykonávání služby.⁵⁹

Jakmile uchazeč splní výše vypsane požadavky, je povinen zúčastnit se nástupního odborného výcviku. Pro získání odborné způsobilosti a vykonávání služby v JPO na místě zásahu je nezbytné úspěšné zakončení kurzu. Ustanovením na služební místo začíná plynout dvanáctiměsíční lhůta, kdy je člen HZS povinen úspěšně dokončit

⁵⁸ GRH HZS ČR. *Vstupní vyšetření* [online]. Praha: Generální ředitelství hasičského záchranného sboru ČR, 2023 [cit. 2023-08-07]. Dostupné z WWW: < <https://www.hzscr.cz/clanek/vstupni-vysetreni.aspx> >.

⁵⁹ ČESKO. Zákon č. 361/2003 Sb. o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. In *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2003, částka 121.

navazující kurz Základní odborná příprava (dále jen ZOP). ZOP probíhá formou zařazení do služby, kde nový příslušník není započítáván do počtů výjezdového družstva, ale svou přítomností získává potřebné znalosti a dovednosti od svých kolegů. Součástí ZOP je i e-learning, který slouží jako nástroj pro prohloubení získaných znalostí a zkušeností. Do složení samotné zkoušky ZOP, která se skládá z písemné části a ústní zkoušky před komisí, není příslušník oprávněn vykonávat službu v požární ochraně samostatně. Dalším krokem jsou kurzy odborné způsobilosti podle zařazení na služební místo (chemická služba, technická služba, strojní služba, požární prevence). Základní odborná způsobilost a tělesná zdatnost se přezkušují pravidelně každý rok.⁶⁰

Pro službu u VHJ je nutné se stát vojákem z povolání a splnit dané podmínky, které se neliší od vojáka zařazeného na jiné služební místo. Základní požadavky na jednotlivce jsou stanoveny na věk, jehož hranice je minimálně 18 let, být zdravotně, fyzicky a duševně způsobilý, trestně bezúhonný a být občanem České republiky. Po přijetí do služebního poměru je voják povinen v rámci zkušební doby splnit nepřetržitý měsíční kurz základní přípravy ve Vyškově kterým se stává vojákem, nikoliv hasičem. Další variantou jsou občanští zaměstnanci, kteří nevykonávají funkci hasič ve služebním poměru, ale jsou na dané místo obsazováni jako zaměstnanci.⁶¹

Pro samostatnou činnost v jednotkách požární ochrany v rámci armády České republiky musí oba příslušníci úspěšně absolvovat dvouměsíční nástupní odborný výcvik hasičů zakončený zkouškou z odborné způsobilosti. Armádní hasiči se odborně vzdělávají ve specializačních a obnovovacích kurzech, které jsou vedeny, a vykonávány v prostorách Vojenské akademie Vyškov. Druhy specializačních kurzů a jejich náplň je standardizována dle dohod NATO STANAG 7145 Ed. 5. Mezi specializační kurzy patří chemická služba, technická služba, strojní, spojová služba a informační služba.⁶²

⁶⁰ Sbíрка interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR. *Pokyn generálního ředitele HZS ČR č. 49/2020, k odborné způsobilosti příslušníků Hasičského záchranného sboru České republiky*, ve znění Pokynu generálního ředitele HZS ČR č. 1/2022, s. 3.

⁶¹ ČESKO. Zákon č. 221/1999 Sb. o vojácích z povolání. In *Sbíрка zákonů, Česká republika*. 1999, částka 76.

⁶² ČESKO. MINISTERSTVO OBRANY ČESKÉ REPUBLIKY. Normativní výnos Ministerstva obrany č. 102/2013 ze dne 18. října 2013, Vojenské hasičské jednotky. In *Věstník Ministerstva obrany*.

2.7 Stres

Během mimořádných událostí při plnění úkolů příslušníky záchranných jednotek, mohou nastat silné traumatické situace, s kterými se musí nejen hasiči vyrovnat. Mentální odolnost a její stabilita je v tak psychicky náročném prostředí velmi žádoucí. V této kapitole se autorka zaměří nejen na krátkodobé a dlouhodobé strategie, které mohou jedinci pomoci při řešení stresuplných událostí, ale i na stres jako faktor, s kterým se dá nadále pracovat a snížit jeho vliv působení na hasiče během výkonu povolání.

V životě každého člověka mohou vznikat velmi náročné situace. Společným prvkem těchto náročných okamžiků jsou zvýšené požadavky na jednotlivce, které mohou být fyzicky i psychicky náročné a představují výzvu pro jeho schopnost je zvládnout. V psychologickém kontextu se pro tyto situace využívá termín *zátěž*.⁶³ Zátěž lze chápat jako využívání adaptabilních schopností jedince. Může dosáhnout úrovně, kdy vytváří situaci, kterou jedinec buď vnímá pozitivně jako výzvu k mobilizaci svých sil a prokázání své odolnosti, nebo naopak negativně jako hrozbu, což může vést k psychickému stresu a obavám z neúspěchu a neschopnosti danou situaci zvládnout.⁶⁴

Zátěžové situace lze rozdělit do 5 kategorií, jsou to: frustrace, deprivace, konflikty, problémy a stres.

- 1) K **Frustraci** dochází, pokud aktuální potřeby jedince nejsou uspokojeny a proces uspokojení potřeb je blokován vnitřními a vnějšími překážkami.
- 2) **Deprivace** může být charakterizována jako stav frustrace, kdy jedinec zažívá nedostatek vnějších podnětů nezbytných k uspokojení svých aktuálních potřeb.
- 3) **Konflikty** ztělesňují v psychologickém smyslu okolnosti, které vznikají díky střetu různorodých soupeřících tlaků.
- 4) **Problémy** se rozumí takové zátěžové situace, jejichž základním principem jsou zvýšené nároky zahrnuté v úkolech, které má člověk vyřešit. Tyto situace vyžadují od jedince schopnost porozumět novým, nestandardním podmínkám, kdy standardní postupy a ověřená schémata nejsou dostačující pro úspěšné řešení.
- 5) **Stres** je propojován se situacemi, které od člověka vyžadují osvojené a obvyklé činnosti, avšak za komplikovaných podmínek pro jejich realizaci. Úkony jsou narušovány či komplikovány vnějšími tlaky jako je pocit ohrožení, časový deficit či pocitem zvýšené odpovědnosti.⁶⁵

Stres lze charakterizovat jako zátěž, která dosáhne takové úrovně, že hrozí

⁶³ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vydání, Plzeň, 2015, s 132.

⁶⁴ HELUS, Z. *Úvod do psychologie*. Praha, 2018, s. 173.

⁶⁵ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vydání, Plzeň, 2015, s 133.

překročení jedincových schopností překonat tyto náročné situace. Neschopnost jedince efektivně velmi náročné okamžiky zvládat, může mít za následek rozvoj psychických i fyzických problémů, které mohou být vážným ohrožením pro jeho celkové zdraví a životní pohodu.⁶⁶ Stres si lze představit jako vztah mezi dvěma silami, jež na sebe protikladně působí. Tyto síly lze subjektivně definovat. Na straně jedné z dvojice těchto protikladných sil jsou negativně působící zatěžující faktory, které nazýváme stresory. Na straně druhé jsou salutory. Jedná se o soubor obranných schopností zdolávat nesnáze. Pokud jsou síly v rovnováze nebo pokud je tlak salutorů větší než tlak stresorů, vše je v pořádku a jedinec nepocítuje stres. Pokud však dochází k převaze stresorů nad salutory, dochází ke stresu. Při překročení zvládnutelné hranice lze stres definovat jako distres. V případě distresu se jedná o velmi negativní až patologicky působící stres. Dlouhodobý pobyt jedince ve stresovém prostředí, obzvláště pak v distresových situacích, zvyšuje možnost psychického vyhoření.⁶⁷

2.7.1 Reakce těla na stres

Psychickou rovnováhu jedince narušuje jak pomyslný, tak i skutečný stres, změny v prožívání i chování jsou objektivně i subjektivně pozorovatelné. Stresem vyvolané změny v psychickém dění se uskutečňují ve 3 fázích. Jedná se o fáze aktivizace, zvládnání nebo pokus o zvládnání zátěže a fáze důsledková.⁶⁸

V **aktivizační fázi** dochází k aktivizaci fyzických i psychických schopností jedince. Obecní napětí psychiky je na vzestupu, vždy je subjektivně vnímáno formou určitého emocionálního zabarvení, jako příklad lze uvést narůstající úzkost. Vzhledem k jednotě fyziologických pochodů a duševních procesů v organismu je obecné aktivování psychiky spojeno s mobilizací energetických zásob organismu, jenž zabezpečují připravenost na motorické svalové reakce. Nejvhodnější je, pokud ke svalové reakci opravdu dochází, aby očekávaná fyzická aktivita doopravdy proběhla. Pokud nedochází k fyzickému výkonu a zároveň ani nedochází k náhradnímu odreagování, jedná se o bezúčelnou energetickou mobilizaci. Mnohá zjištění poukazují, že bezúčelná energetická mobilizace může být pro člověka velmi škodlivá.⁶⁹

V této fázi dochází k šoku, jedná se o poplachovou reakci způsobenou stresem. Stresorem může být v našem případě mimořádná událost, jako je živelná pohroma nebo hromadná autohavárie. Adrenalin je vylučován do krevního oběhu a zvyšuje

⁶⁶ HELUS, Z. *Úvod do psychologie*. Praha, 2018. s. 173.

⁶⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vydání, Kostelní Vydří, 2012, s. 38.

⁶⁸ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vydání, Plzeň, 2015, s. 135.

⁶⁹ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vydání, Plzeň, 2015, s. 135.

fyziologickou aktivaci – zvyšuje se srdeční činnost i frekvence dýchání. Dochází k oslabení tělesných funkcí a pochodů s déledobým průběhem, například spánkový rytmus, trávení, hojení ran. Stresem je oslabován i imunitní systém jedince, který snáze podléhá infekci. Imunitní systém chrání organismus před vnějšími škodlivinami. Je tvořen specializovanými bílými krvinkami – lymfocyty, které se tvoří v kostní dřeni.⁷⁰

Fáze aktivizace plynule přechází do další fáze, a to **zvládnání psychické zátěže**. Fyziologická energetizace a psychická aktivace stále trvají a schopnost adaptace na stres se dostává do svého maxima. Prožívání a chování člověka v této fázi lze rozdělit do dvou skupin. Pokud se jedinec orientuje na zvládnutí psychické zátěže, dochází k postupnému zklidňování, kognitivní procesy fungují naplno v rozvinuté a emoci nenarušené formě. Jedinec se soustředí na podání neoptimálnějšího výkonu či výběr nejvhodnějšího řešení. V druhé skupině pokračuje vzestup aktivace, která je typická pro případy orientované na selhání v zátěži. Jedinec prožívá silné emoce jako jsou obavy nebo strach, vytrácí se schopnost záměrné pozornosti a dochází k nevyužití rozumových schopností.⁷¹ Pokud stres trvá nadměru dlouho, síly k jeho zdolání se hroutí. Jedinec je poražen, aniž by byl schopen traumatické situaci čelit. Dochází ke stahování tepen, které přivádějí k srdci živiny a kyslík, čímž vzniká velmi vysoké riziko infarktu.⁷²

Kognitivní poruchy učení a paměti mohou být důsledkem výrazného stresu. Při stresu se z nadledvin uvolňuje kortizol, jedná se o protistresový hormon, který proti vlivu stresu jedince ochraňuje. Při dlouhodobém stresu se hladina stresových hormonů pohybuje na horní hranici, a to vede k poškození mozku a imunity. Vysoká hladina protistresových hormonů vede ke změně v činnosti nervových buněk v hipokampu, následně dochází k zaniknutí těchto neuronů. Hipokampus hraje významnou roli při prostorové orientaci a krátkodobém uchování informací. Odborníci zjistili prostřednictvím moderních zobrazovacích metod, že zdravé osoby mají o 10 % větší objem hipokampu než pacienti s posttraumatickou stresovou poruchou.⁷³

Další fází, která volně navazuje na zvládnání zátěže, nebo rovnou na aktivizační fázi, je **fáze důsledková**. Pokud je jedinec náročnou situací natolik traumatizován, nedochází k fázi zvládnání zátěže. Zde v důsledkové fázi je zřejmé, zda jedinec traumatickou událost zvládl nebo jí podlehl. K psychickému selhání dochází, pokud se jedinec nedokázal s tlakem situace a požadavky vyrovnat. Zvládnutí náročné situace

⁷⁰ HELUS, Z. *Úvod do psychologie*, Praha, 2018, s. 175.

⁷¹ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vydání, Plzeň, 2015, s. 135.

⁷² HELUS, Z. *Úvod do psychologie*, Praha, 2018, s. 175.

⁷³ VELIKOVSKÁ, M. *Psychologie obětí trestných činů*. Praha, 2016, s. 109.

provází jedince prožitky vyčerpanosti dokonce i únavy, tyto prožitky jsou však kombinovány s pocity radosti z výkonu a uspokojení.⁷⁴

Další výraznou emoci, která může být spojována s výkonem povolání v nadlimitních stresových situacích je strach. Strach působí na každého člověka individuálně. Se strachem se dá ovšem nadále pracovat, stejně jako s kteroukoli jinou emoci. Například příslušník záchranných jednotek, který pociťuje strach z opětovného řízení motorového vozidla k autonehodě, lze potlačit, redukovat na únosnou míru natolik, aby pro jedince nebyl blokem, ale aby byl vnímán jako pozitivní element. Při léčbě chronických strachů se využívají především 2 strategie známé jako desenzibilace a expozice. Strategie desenzibilace obnáší postupné zvykání si na strach, přičemž jedinec je stále vystaven vyšším zdrojům strachu. Strategie expozice se zaměřuje na strach jako emoci, která spotřebovává mnoho energie. Čím déle tedy strach trvá, tím se mu dostává méně energie a slábne. Proto se dá říci, že čím déle je jedinec vystaven podnětu strachu, tím menší mírou strach pociťuje.⁷⁵

2.7.2 Strategie zvládnání stresu

Pro záměrné zvládnání stresových či náročných situací se používá termín coping. Coping lze charakterizovat jako kognitivní, sociální, či behaviorální reakci, která je spojena s úsilím jedince zvládnout, snášet či eliminovat vnější či vnitřní tlaky a napětí, vznikající v interakci mezi prostředím a osobností. Během stresových situací funguje coping jako stabilizující faktor, který pomáhá jedinci udržet psychosociální adaptaci.⁷⁶

Posilováním odolnosti vůči zátěžovým situacím a faktorům lze dosáhnout osvojením si vhodných postupů a technik, které snižují úroveň zátěže. Jsou známé krátkodobé a dlouhodobé strategie, pro které je klíčové snížit stresovou odezvu organismu jedince během náročných traumatických událostí. Krátkodobá strategie se zaměřuje na okamžité zvládnání stresu. Jedná se o jednoduché postupy, které jsou lidmi čteně používány příkladem – počítání do deseti, pohyb, záměrný odklon pozornosti k jiné činnosti, prohloubení dechu nebo vnitřní monolog. Dlouhodobé strategie si kladou za cíl redukovat celkovou úroveň zátěže prostřednictvím pravidelné tělesné aktivity, dodržováním správné životosprávy, analýzou a systematickým řešením problémů, rozvojem koníčků a zájmů, relaxačními aktivitami a efektivním plánováním času.⁷⁷ Plánováním času se rozumí rozvrhnutí dne tak, aby docházelo po vykonání pracovních

⁷⁴ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vydání, Plzeň, 2015, s. 135.

⁷⁵ BREČKA, T. A. *Psychologie katastrof*. Praha, 2009, s. 37.

⁷⁶ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. vydání, Praha, 2017, s. 118.

⁷⁷ VYMÉTAL, Š. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha, 2009, s. 115.

povinností k relaxaci a osmihodinovému spánku.⁷⁸

Při snaze zdolávat nadměrný stres, je vhodné snažit se o změnu situace, čímž ovlivníme stresové faktory, které na nás působí. Zahrnují metody, jenž redukují či odstraňují zatížení. Můžeme například hledat pomoc při řešení problémů či přenést pravomoc při řešení úkolů na jiné lidi, definovat priority. Další možností je snaha o změnu u sebe samotného. Jako klíčové se jeví poznání a změna vlastních nevhodných přístupů a postojů, jenž zhoršují situaci. Cílem je úmyslně posilovat vlastní odolnost vůči zátěži a klást na sebe střízlivé nároky. Zeslabení velikosti vlastní stresové reakce je považována za další možnost vyrovnání se jedince se stresem. Tato strategie zahrnuje fyzickou námahu, osvojení si relaxačních technik, úmyslný odklon pozornosti nebo sport.⁷⁹

Mezi faktory, které příznivě ovlivňují přežití nebezpečných událostí, zahrnují humor, imaginace zaměřené na řešení problému, uvolněné, flexibilní vnímání, kooperativní orientace, široký repertoár chování.

- Během krizové situace **humor** ukončuje existenci strachu a deprese. Jestliže se jedinec dokáže smát, strach nezíská nadvládu nad situací. Humor usnadňuje střídání a změnu perspektivy pohlížení na situaci. Z hlediska kognitivních procesů je důležitým činitelem odolnosti na stres. Jedná se o přirozenou a prostou cestu, jak mít mentální odstup od zátěžové a obtížně řešitelné situace.
- **Imaginace zaměřené na řešení problémů** představuje schopnost okamžitě v myšlenkách vytvářet různá východiska.
- **Široký repertoár chování** představuje využívání určitých životních scénářů či myšlenkové mapy, které pomáhají jedinci tlumit nepříznivé dopady svízelných situací bez labilizace psychiky.
- Při **uvolněném, flexibilním vnímání** jedinec diferencuje vedlejší věci od podstatných či bezpečné situace od nebezpečných. Tato strategie umožňuje nahlížet na problém z více stran, což je důležitý faktor pro zdolání traumatických událostí. Flexibilita vnímání dovoluje jedinci předvídat budoucí děj a tím ulehčuje odhad situací či chování druhých.
- **Kooperativní orientací** se rozumí ukotvení jedince v sociálních vazbách. Kooperativní zaměření předchází sebestřednému chování, kdy jedince opouští strach o sebe samotného a umožňuje se koncentrovat na problém.⁸⁰

Mezi základní způsoby zdolávání stresu patří obranné mechanismy. Jsou

⁷⁸ NAGOSKI, E. NAGOSKI, A. *Burnout. Solve your stresscycle*. London, 2020, s. 169.

⁷⁹ VYMĚTAL, Š. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha, 2009, s. 115.

⁸⁰ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vydání, Plzeň, 2015, s. 150.

popisovány jako obranný postoj člověka v situaci pro něj těžko řešitelné a zároveň ohrožující vlastní sebevědomí, sebeúctu a sebehodnocení. Během svízelných situací využívá jedinec obranné mechanismy k překroucení reality, tak aby neohrožovala jeho sebepojetí a byla pro něj přijatelná. Nicméně překrucováním reality si člověk není vědom, jde o spontánní a bezděčnou reakci mysli. Příkladem lze uvést jedince, který vlastní nedostatky a chyby přisuzuje druhým lidem, aniž by měl na danou realitu náhled. Strategie využívané ke zvládnutí stresu jsou reprezentovány jako uvědomované a účelné cesty vedoucí k zvládnutí náročných životních situací. Přestavují složitý myšlenkový pochod, který jedinec využívá pro zaujetí určitého osobního postoje a k nalezení řešení obtížné situace.⁸¹

Jako prevence syndromu vyhoření či posttraumatické stresové poruchy slouží u HZS nejprve kolegiální pomoc. Pokud kolegiální pomoc není dostačující, je dostupná psychologická pomoc, kterou zajišťují ke každému kraji přiřazení odborně vzdělaní psychologové, poskytující jedincům posttraumatickou péči a pomáhající během těžkých životních situací. U VUH letiště Praha-Kbely 24. základny dopravního letectva je po zásahu nejprve poskytována kolegiální pomoc formou rozhovoru zasahující jednotky s velitelem jednotky, spojený s následným kolektivním rozbořením situace a svěřením si pocitů a zážitků s mimořádnou situací spojených. Ve složitém životním období či při potřebě hlubší psychosociální podpory je na vojenském letišti dostupný armádní psycholog. Při potřebě duchovní útěchy slouží na vojenském letišti i kaplan.

2.7.3 Posttraumatická stresová porucha

Příčinou traumatu je stresující situace, jenž se vymyká běžným lidským prožitkům, které by rozrušily prakticky každého. Pokud jedinec nedokáže zpracovat následky traumatických situací, které mimořádné události obnáší, je vysoká pravděpodobnost výskytu posttraumatické stresové poruchy (dále jen PTSP). Traumatizovaný člověk prochází několika etapami. Nejprve dochází k nadměrnému vzrušení, dále ke stažení na rovině těla a zúžení na rovině soustředěnosti. Následně nastupuje disociace, pro ni je typické zkreslené vnímání i pojem o čase. Poslední etapa je zamrznutí, při níž dochází k úplnému znehybnění.⁸²

Mezi důležité aspekty, které významně zvyšují možnost vzniku PTSP patří strach jedince ze ztráty kontroly nad traumatickou událostí, dopad důsledků události na budoucnost a vlastní zdraví, fyzické zranění, případně úmrtí druhého člověka, trvání

⁸¹ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vydání, Plzeň, 2015, s. 142.

⁸² LEVINE, P. A. FREDERICK A. *Probouzení tygra. Léčení traumatu*. Praha, 2011, s. 42-149.

a intenzita stresové situace. Jako preventivní faktory, jenž chrání před vznikem PTSP patří způsobilost mobilizovat vlastní zdroje, které jedinci v minulosti již pomohly zvládnout stresové situace, psychická stabilita před mimořádnou událostí a respektování svých hranic.⁸³

Na rozdíl od akutní reakce na stres, která se v rychlém tempu rozvíjí a v průběhu málo dnů odezní, je PTSP porucha prodlouženou či opožděnou reakcí organismu na událost katastrofického či hrozivého charakteru. PTSP se může vyskytnout u traumatizovaných osob neprodleně po odeznění akutní stresové reakci či o nějaký čas později, i přes to že mimořádnou událostí poškozená osoba vypadala zdánlivě bez známek příznaků. Není výjimkou, že se PTSP objevuje i po 4-6 měsících od traumatické události, dokonce u specifických případů se může projevit i po několika letech.⁸⁴

Typické projevy PTSP jsou znovuvybavení a znovuprožívání traumatické události, které mají podobu nočních můr či flasbacků, jenž s sebou nesou pocity, úzkosti, přecitlivělosti či redukci emocionálního prožívání. Výjimkou nejsou deprese, nespavost, suicidální myšlenky a stranění se situacím a aktivitám, které evokují traumatickou událost. PTSP začíná skrytě po prožití traumatizující události, průběh poruchy je rozmanitý, ale velmi často dochází k vyléčení. V určitých případech se porucha může stát chronickou s možností trvalé změny osobnosti. Léčba poruchy u jedince je mnohdy komplikována užíváním drog a alkoholu.⁸⁵ Podobní jedinci nejsou obvykle schopni přizpůsobit se novému prostředí či nadále vést běžný život.⁸⁶

2.7.4 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření není diagnostikován jako nemoc, jedná se o psychický stav, který je popisován jako prožitek naprostého vyčerpání. Vinou neúměrných, hlubokých emocionálních a psychicky náročných situací vzniká vysoké riziko emocionálního vyhoření. Symptomy vyhoření lze nalézt v okruhu psychickém, fyzickém i sociálním.⁸⁷

Syndrom vyhoření nevzniká okamžitě, jedná se o dlouhodobý proces, prvotní příznaky jsou spíše nenápadné, dokonce samotný jedinec si v počáteční fázi vyhoření není vědom, že právě on sám je jím ohrožen. Vyhoření probíhá v několika fázích – idealistické nadšení je vystřídáno stagnací, která plynule přechází ve frustraci až k úplné apatii.⁸⁸

⁸³ HAŠTO, J. VOJTOVÁ, H. *Posttraumatická stresová porucha. Bio-psycho-sociální aspekty*. Olomouc, 2012, s. 22.

⁸⁴ VELIKOVSKÁ, M. *Psychologie obětí trestných činů*. Praha, 2016, s. 107.

⁸⁵ BREČKA, T. A. *Psychologie katastrof*. Praha, 2009, s. 49.

⁸⁶ VELIKOVSKÁ, M. *Psychologie obětí trestných činů*. Praha, 2016, s. 109.

⁸⁷ KEBZA, V. ŠOLCOVÁ I. *Syndrom Vyhoření*. 2. vydání, Praha, 2003, s. 10-12.

⁸⁸ STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha, 2010, s. 24.

- Ve fázi **idealistického nadšení** se jedinec dlouhodobě přetěžuje z důvodu zápalu pro dané povolání a radosti při jeho vykonávání.⁸⁹ Vysoké nároky, jenž na sebe a své okolí klade, jsou nesplnitelné, navzdory značné míře nasazení a množství vydané energie.⁹⁰ Úsilí k prosazení se ve světě práce může přerůst až do patologického nutkání.⁹¹
- **Stagnací** prochází jedinec, jakmile dospěje k prozření z idealistického nadšení do reality, tím nastává čas k přehodnocení svých prvotních ideálů. Počáteční nadšení je vystřídáno narůstajícím zklamáním z vykonávané práce. Otázky kariérního růstu či platu, dříve nepodstatné, jsou nyní považovány za klíčové. V této fázi nejsou natolik patrné příznaky vyhoření, aby si jich jedinec či jeho blízcí všimli.
- Ve fázi **frustrace** člověk začíná zvažovat, zdali jeho snažení má opravdu význam. Vzrůstají pochybnosti a rozladění z pocitu nedostatku vděčnosti a uznání směrem od nadřízených. Pro tuto fázi je typické zpochybňování sebe sama, výsledků a smyslu svého povolání.
- Vnitřní rezignace známá také jako **apatie**, přichází jako obranný mechanismus proti frustraci. Prvotní radost z vykonávané práce se naprosto vytratila.⁹² Pro tuto fázi je charakteristické celkové vyčerpání, netečnost, nezájem a negativismus.⁹³

Příslušníci hasičských záchranných jednotek jsou dennodenně vystaveni prožitkům, které konfrontují jejich smýšlení o schopnosti předvídat budoucí události, o vlastní bezpečnosti a ochraně. Práce v tak psychicky náročném prostředí a častý kontakt s lidským neštěstím může jedincům pozměnit žebříček hodnot či přetvořit jejich životní návyky a postoje. Ačkoli jsou příslušníci hasičských záchranných jednotek vystaveni častěji traumatickým událostem než většina obyvatelstva, využívají ke zvládnutí stresu zcela stejné strategie a mechanismy jako obyčejní lidé. Časté působení stresu je příčinou vyšší resilience psychiky mezi hasiči. Zároveň lze podotknout, že právě četnost stresujících událostí a nezpracované traumatizující zážitky jsou mnohdy příčinou syndromu vyhoření.⁹⁴

Mezi obecně rizikové faktory pro vznik syndromu vyhoření patří – zvýšená pracovní zátěž, nedostatek uznání, špatný kolektiv a konflikt hodnot.

- **Zvýšenou pracovní zátěží** je myšleno psychický tlak a tenze, kterou pracovníci

⁸⁹ KEBZA, V. ŠOLCOVÁ I. *Syndrom Vyhoření*. 2. vydání, Praha, 2003, s. 14.

⁹⁰ STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha, 2010, s. 24.

⁹¹ HONZÁK, R. CIBULKA, A. PILÁTOVÁ, A. *Vyhořet může každý*. Praha, 2019, s. 118.

⁹² STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha, 2010, s. 24.

⁹³ KEBZA, V. ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. 2. vydání, Praha, 2003, s. 14.

⁹⁴ VYMĚTAL, Š. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha, 2009, s. 117.

zažívají v dnešní moderní době díky vzrůstající produktivitě, kdy menší počet lidí provádí mnohem více pracovních povinností. Pracovní vypětí jde ruku v ruce s moderními technologiemi, které s sebou nesou nové druhy činností.

- Pokud jedinec odvádí svou práci správně bez potřebné motivace, dochází k **nedostatku uznání**. Nedostatek uznání však není spojen pouze s finančním ohodnocením, jde o subjektivně prožívaný pocit radosti z pochvaly či vděčnosti, že své povolání vykonává jedinec správně a jeho snahy si někdo váží.⁹⁵
- **Špatný kolektiv** nezahrnuje pouze úzké společenství lidí jedinci nejbližších, ale spadají sem i pracovní vztahy. Právě špatné vztahy na pracovišti mohou být vnímány jako další stresor. Nesprávně fungující vztahy mezi kolegy mohou podnítit stresovou situaci.⁹⁶ Pokud kolegiální vztahy mezi hasiči nefungují správně, pak je ohroženo i zdraví jedinců, kteří byli postiženi mimořádnou událostí. Z tohoto důvodu by měl sám zaměstnavatel dbát na prevenci syndromu vyhoření mezi příslušníky záchranných jednotek a podporovat tuto ochrannou síť prevence, kterou kolegiální vztahy tvoří.
- Ke **konfliktu hodnot** dochází, jakmile propast mezi osobními a pracovními hodnotami se prohlubuje. Hodnoty představují zásady, jenž dávají smysl našemu životu.⁹⁷

Příslušníci záchranných jednotek, kteří pracují během mimořádných událostí, kdy zažívají psychicky náročné situace, si zaslouží mnohem větší péči a pozornost v pásmu psychohygieny. Z tohoto důvodu je velmi důležité působit již preventivně, aby nedocházelo k vyhoření či jiným zdravotním komplikacím.

⁹⁵ STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha, 2010, s 36.

⁹⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vydání, Kostelní Vydří, 2012, s 42.

⁹⁷ STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha, 2010, s 39.

3 Praktická část

Pro praktickou část bakalářské práce byl využit dotazník, viz Příloha I, který obsahoval celkem 18 hlavních otázek a 1 podotázku, která se vázala na hlavní otázku. Dotazník kombinoval uzavřené a otevřené otázky a sloužil k provedení kvantitativního výzkumu. Hlavním cílem bylo získat konkrétní a srovnatelná data týkající se úrovně stresu, použitých strategií pro zvládnání stresu a psychohygieny mezi dvěma skupinami hasičských záchranných jednotek.

Dotazník byl vytvořen a rozeslán pomocí platformy Google Forms. Tato online služba je zdarma a poskytuje možnost vytvářet a spravovat dotazníky. Na této platformě byly shromažďovány odpovědi od respondentů, což zjednodušilo proces sběru dat a umožnilo efektivní analýzu výsledků.

Struktura dotazníku byla pečlivě navržena tak, aby zahrnovala několik klíčových oblastí týkajících se stresu a psychohygieny v pracovním prostředí hasičských záchranných jednotek. Otázky byly rozděleny do několika kategorií, včetně demografických informací, délky služby, úrovně stresu a strategií pro jeho zvládnání. Zároveň byla zkoumána také podpora a zdroje týkající se psychohygieny ze strany zaměstnavatele. Dotazníkové šetření bylo provedeno od září do října roku 2023. Autorka práce v následující podkapitole popíše výzkumné vzorky: HZS kraje územní odbor Příbram (dále jen HZS Příbram) a VHJ Praha-Kbely. Dotazník k nahlédnutí pro HZS Příbram je dostupný zde⁹⁸ a pro VHJ Praha-Kbely zde.⁹⁹

Návratnost dotazníků byla následující. Z celkem 40 příslušníků HZS Příbram odpovědělo 26 respondentů, což prezentuje návratnost ve výši 65 %. V případě VHJ Praha-Kbely z 62 respondentů odpovědělo 41, což ukazuje na návratnost ve výši 66,1 %. Tato symetrická návratnost odpovědí od příslušníků obou jednotek byla klíčovým faktorem pro validní a srovnatelnou analýzu dat.

3.1 Výzkumný vzorek

HZS Příbram má početní stav 40 příslušníků, kteří zasahují v rozsáhlém území zahrnující 67 obcí. Stanice HZS v Příbrami disponuje různými typy mobilní hasičské zásahové techniky, která umožňuje účinné a rychlé zásahy při mimořádných událostech

⁹⁸ GOOGLE FORMS [online]. *Dotazník HZS Příbram*. [cit. 2023-01-11]. Dostupné z WWW: <<https://forms.gle/4KcEXWucSCVooviC6>>.

⁹⁹ GOOGLE FORMS [online]. *Dotazník VHJ Praha-Kbely*. [cit. 2023-01.11]. Dostupné z WWW: <<https://forms.gle/5LrqFYsuhE2pWZsn7>>.

Stanice je také vybavena přívěsy pro sorbenty a dekontaminační zařízení. Pro operace na vodě má jednotka k dispozici čluny, což přispívá k efektivnímu provádění záchranných operací ve vodních prostředích. Stanice také disponuje lezeckou skupinou HZS Středočeského kraje.

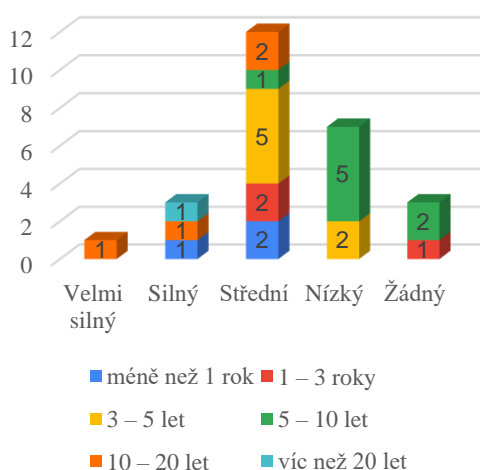
VHJ Praha-Kbely má celkový počet 62 příslušníků. Jejich primární předurčení je vojenské letiště Praha-Kbely, dále zabezpečují civilní letiště Praha-Letňany. VHJ Praha-Kbely není omezena pouze na zabezpečení letišť, ale od roku 2007, kdy byla uzavřena dohoda o poskytování pomoci na vyžádání mezi HZS hlavního města Prahy a Vojenským útwarem 8407 Praha-Kbely, rozšířila své působení na zásahy i mimo letiště. Tato dohoda umožňuje VHJ reagovat na mimořádné události a krizové situace v hasebním obvodu, který zahrnuje území od ulice Kbelská po Mladoboleslavskou ulici. Tímto způsobem jednotka přispívá k ochraně životů, majetku a životního prostředí v rámci města Prahy. Stanice také disponuje lezeckou skupinou. V rámci 24. základny dopravního letectva spolupracuje VHJ s leteckým záchranným týmem SAR při hašení rozsáhlých požárů za pomoci systému bambi vak.

V roce 2024 vzniká další dohoda o spolupráci mezi HZS hlavního města Prahy a Vojenským útwarem 8407 Praha-Kbely, která umožňuje jednotce VHJ odbornou stáž v jednotlivých stanicích HZS hlavního města Prahy. Příslušníci VHJ, kteří se zúčastní této stáže, budou zapojeni do každodenních operací, které zahrnují široké spektrum činností od rutinních úkolů až po záchranné operace. Cílem těchto stáží je prohloubení dovedností, zkušeností a zvýšení kvalifikace příslušníků dané jednotky.

3.2 Výsledky dotazníkového šetření

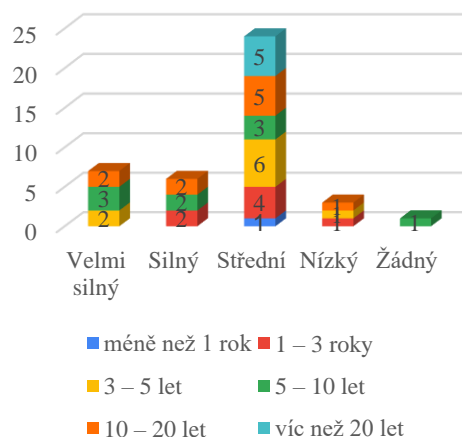
V této části bakalářské práce budou prezentovány výsledky z dotazníkového šetření formou grafického znázornění. V některých z těchto grafů bude zvláště zhodnoceno, jak odpovídaly určité skupiny příslušníků rozdělených na závislosti délky služby v oblasti požární ochrany. Tyto skupiny zahrnují příslušníky, kteří jsou ve službě méně než 1 rok, 1-3 roky, 3-5 let, 5-10 let a více než 20 let. Toto rozdělení může pomoci autorce práce lépe porozumět vlivu zkušeností a dlouhodobému vystavení specifickým pracovním situacím na reakce a strategie při zvládnání stresu u příslušníků požárních jednotek. U otázek, kde mohli příslušníci vybrat více odpovědí, budou výsledky prezentovány graficky s procentuálním zastoupením bez rozdělení do skupin závislých na délce služby. V diskuzní části práce budou jednotlivé dotazníkové otázky a získané výsledky podrobně analyzovány a komparovány.

Odpovídali příslušníci HZS Příbram.



Graf 1¹⁰⁰: Jak byste zhodnotil/a úroveň stresu, který zažíváte během mimořádných událostí?

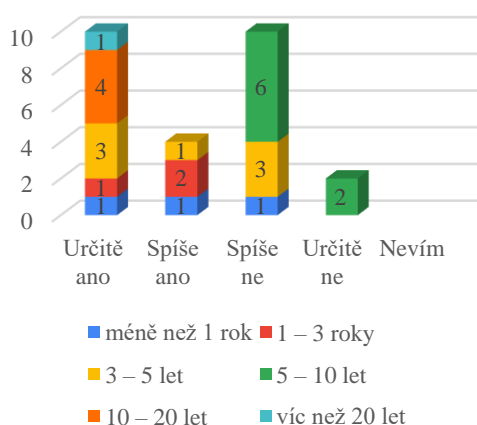
Odpovídali příslušníci VHJ Praha-Kbely.



Graf 2¹⁰¹: Jak byste zhodnotil/a úroveň stresu, který zažíváte během mimořádných událostí?

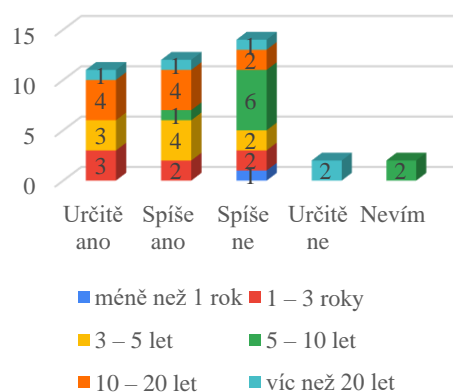
První otázka dotazníkového šetření zjišťovala, jakou úroveň stresu zažívají příslušníci během mimořádných událostí, viz graf 1, 2. U HZS Příbram zažívá 1 respondent velmi silný stres, silný stres prožívají 3 příslušníci, 12 respondentů označilo střední stres, nízký stres vnímá 7 z dotazovaných a žádný stres během mimořádných událostí nepocituje 1 příslušník. U VHJ Praha-Kbely pocituje velmi silný stres 7 příslušníků, silný stres vnímá 6 z dotazovaných, střední stres vnímá 24 z dotazovaných, nízký stres zažívají 3 respondenti, žádný stres během mimořádných událostí zažívá 1 respondent.

Odpovídali příslušníci HZS Příbram.



Graf 3¹⁰²: Zažil/a jste nějakou konkrétní mimořádnou událost, která na vás měla významný stresový vliv?

Odpovídali příslušníci VHJ Praha-Kbely.



Graf 4¹⁰³: Zažil/a jste nějakou konkrétní mimořádnou událost, která na vás měla významný stresový vliv?

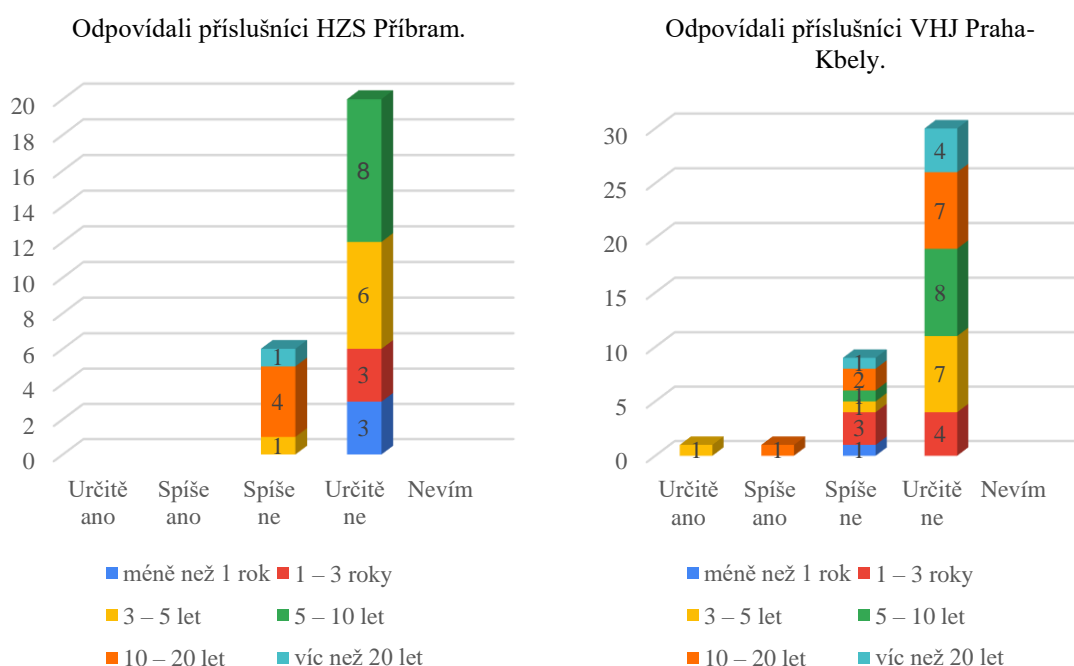
¹⁰⁰ Vlastní zdroj.

¹⁰¹ Vlastní zdroj.

¹⁰² Vlastní zdroj.

¹⁰³ Vlastní zdroj.

Graf 3, 4 prezentuje výsledky druhé otázky, která zjišťovala, zda příslušníci prožili určitou mimořádnou událost, která by měla výrazný dopad na jejich psychiku. Možnost určitě ano označilo 10 příslušníků HZS Příbram, spíše ano vybrali 4 respondenti, spíše ne vybralo 10 z dotazovaných, 2 respondenti označili možnost určitě ne. Žádný z příslušníků nevybral možnost nevím. U VHJ Praha-Kbely zažilo určitou stresovou mimořádnou událost 11 respondentů, kteří označili možnost určitě ano, spíše ano zvolilo 12 z dotazovaných, spíše ne označilo 14 příslušníků, určitě ne a možnost nevím zvolili shodně 2 respondenti.



Graf 5¹⁰⁴: Měl/a jste někdy posttraumatickou stresovou poruchu?

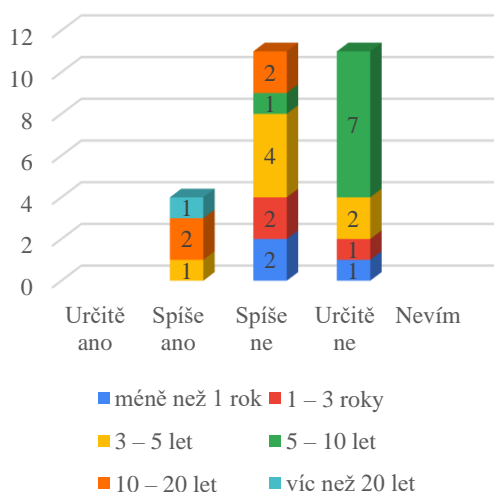
Graf 6¹⁰⁵: Měl/a jste někdy posttraumatickou stresovou poruchu?

Graf 5, 6 prezentuje výsledky třetí otázky, která zkoumala, zda příslušníci někdy prožili posttraumatickou stresovou poruchu. U HZS Příbram žádný z respondentů neoznačil možnost určitě ano a spíše ano, odpověď spíše ne zvolilo 6 respondentů, určitě ne vybralo 20 z dotazovaných. Žádný příslušník HZS Příbram nikdy nezažil posttraumatickou stresovou poruchu. Odpověď nevím nikdo z respondentů nevybral. U VHJ Praha-Kbely zvolil 1 respondent možnost určitě ano, možnost spíše ano také zvolil 1 příslušník, spíše ne označilo 14 z dotazovaných, možnost určitě ne vybralo 30 respondentů. Odpověď nevím nevybral žádný příslušník.

¹⁰⁴ Vlastní zdroj.

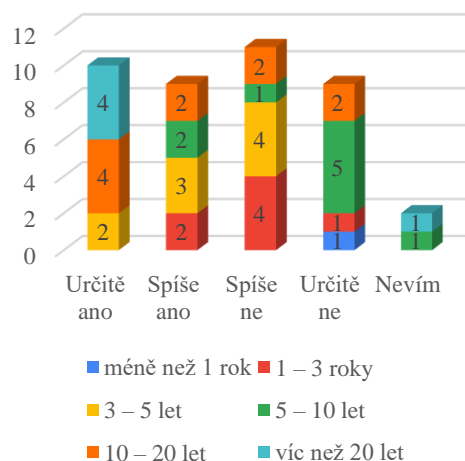
¹⁰⁵ Vlastní zdroj.

Odpovídali příslušníci HZS Příbram.



Graf 7¹⁰⁶: Měl/a jste někdy syndrom vyhoření (burnout)?

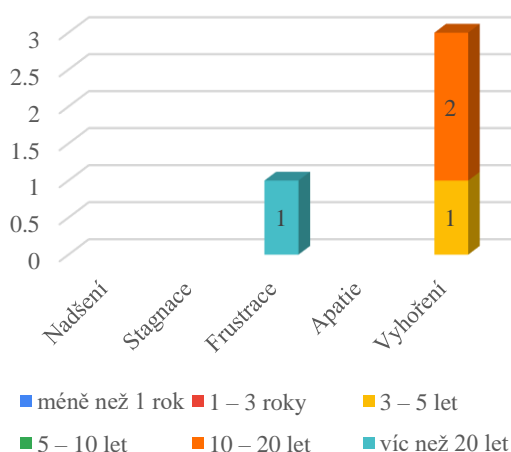
Odpovídali příslušníci VHJ Praha-Kbely.



Graf 8¹⁰⁷: Měl/a jste někdy syndrom vyhoření (burnout)?

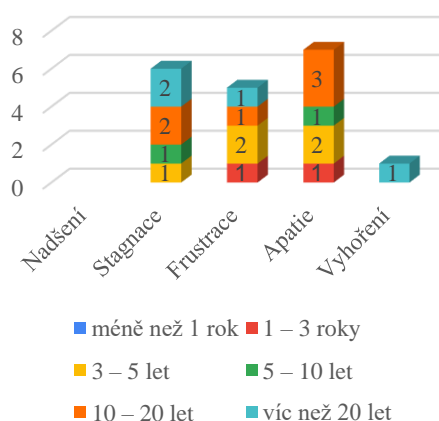
Čtvrtá otázka se zabývala, zda někdo z příslušníků zažil syndrom vyhoření, viz graf 7, 8. U HZS Příbram žádný z respondentů neoznačil odpověď určitě ano, možnost spíše ano vybrali 4 příslušníci, odpovědi spíše ne a určitě ne vybralo shodně 11 z dotazovaných. Odpověď nevím nikdo nezvolil. U VHJ Praha-Kbely zvolilo odpověď určitě ano 10 respondentů, spíše ano vybralo 9 příslušníků, spíše ne odpovědělo 11 z dotazovaných, určitě ne zvolilo 9 příslušníků a odpověď nevím zvolili 2 respondenti.

Odpovídali příslušníci HZS Příbram.



Graf 9¹⁰⁸: V jaké fázi syndromu vyhoření (burnout) jste se nacházel/a?

Odpovídali příslušníci VHJ Praha-Kbely.



Graf 10¹⁰⁹: V jaké fázi syndromu vyhoření (burnout) jste se nacházel/a?

¹⁰⁶ Vlastní zdroj.

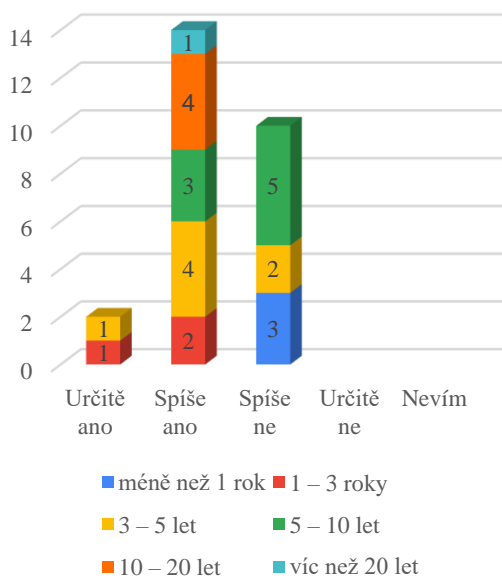
¹⁰⁷ Vlastní zdroj.

¹⁰⁸ Vlastní zdroj.

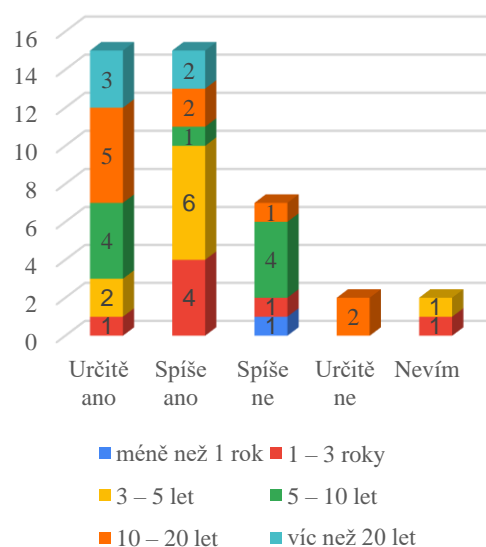
¹⁰⁹ Vlastní zdroj.

Na tuto podotázku odpovídali pouze respondenti, kteří zvolili u otázky č. 4 možnost: určitě ano či spíše ano, zažil/a jsem někdy syndrom vyhoření, viz graf 9, 10. Příslušník HZS Příbram, který prožili syndrom vyhoření se nacházel ve fázi frustrace, fázi vyhoření označili 3 příslušníci jednotky. U VHJ Praha-Kbely se 6 příslušníků nacházelo ve fázi stagnace, fázi frustrace prožívalo 5 respondentů, ve fázi apatie se nacházelo 7 z dotazovaných a fázi vyhoření označil 1 příslušník jednotky.

Odpovídali příslušníci HZS Příbram.



Odpovídali příslušníci VHJ Praha-Kbely.



Graf 11¹¹⁰: Máte zkušenost s tím, že byste u kolegy nebo kolegyně v hasičském sboru pozoroval/a syndrom vyhoření?

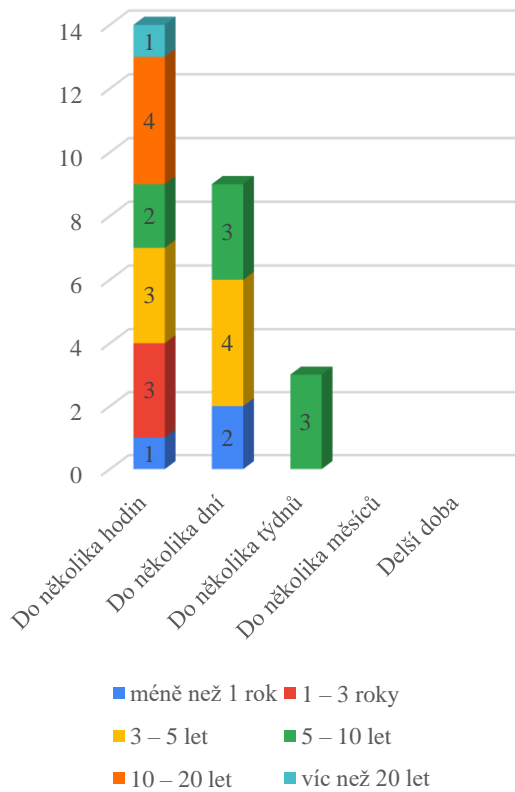
Graf 12¹¹¹: Máte zkušenost s tím, že byste u kolegy nebo kolegyně v hasičském sboru pozoroval/a syndrom vyhoření?

Pátá otázka zjišťovala, zda se někdo z příslušníků se setkal u kolegy či kolegyně z oboru se syndromem vyhoření, viz graf 11, 12. U HZS Příbram 2 respondenti označili možnost určitě ano, 14 z dotazovaných vybralo možnost spíše ano, naopak možnost spíše ne vybralo 10 příslušníků, odpověď určitě ne a nevím nikdo nezvolil. U VHJ Praha-Kbely se syndromem vyhoření u kolegů setkala 15 respondentů, kteří označili možnost určitě ano, spíše ano označilo 15 z dotazovaných, 7 příslušníků zvolilo možnost spíše ne, určitě ne vybrali 2 příslušníci, odpověď nevím vybrali 2 příslušníci, 2 respondenti zvolili možnost nevím.

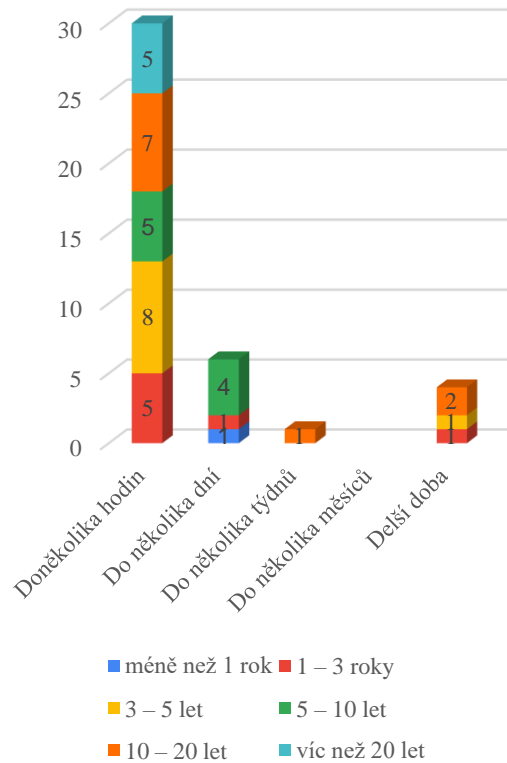
¹¹⁰ Vlastní zdroj.

¹¹¹ Vlastní zdroj.

Odpovídali příslušníci HZS Příbram.



Odpovídali příslušníci VHJ Praha-Kbely.



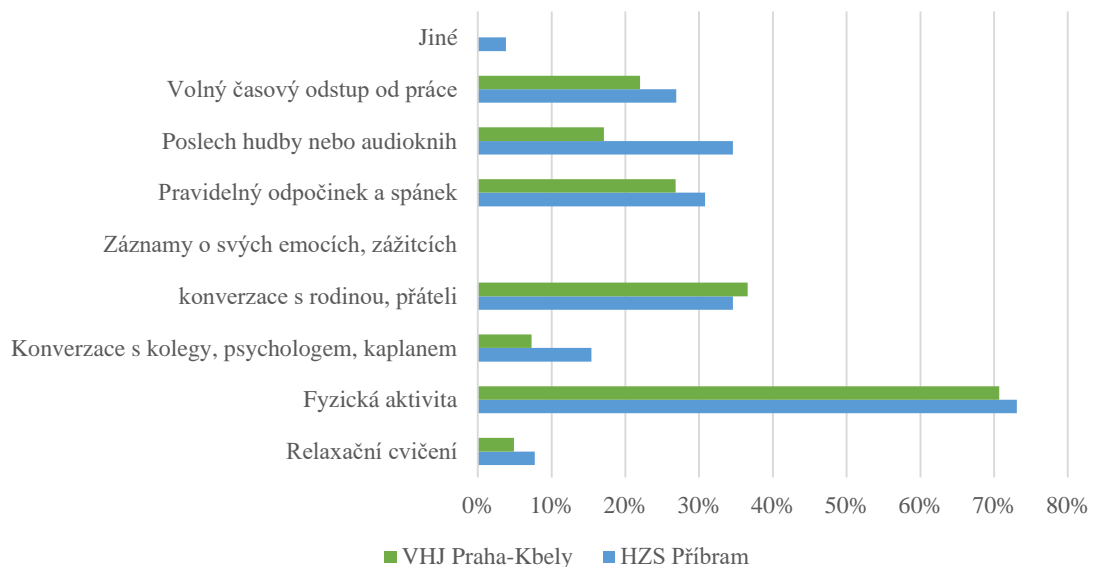
Graf 13¹¹²: Jak dlouho trvá, než se dokážete zcela zotavit po stresující mimořádné události

Graf 14¹¹³: Jak dlouho trvá, než se dokážete zcela zotavit po stresující mimořádné události

Šestá otázka zjišťovala, jak dlouho příslušníkům jednotek požární ochrany trvá, než se zotaví po stresující mimořádné události, viz graf 13, 14. U HZS Příbram se 14 respondentů zotaví do několika hodin, několik dní potřebuje 9 z dotazovaných, do několika týdnů se zotaví 3 respondenti. Možnost zotavení se do několika měsíců či delší doba žádný z respondentů nevybral. U VHJ Praha-Kbely se zotaví 30 příslušníků po mimořádné události do několika hodin, možnost několik dní vybralo 6 respondentů, delší dobu potřebují 4 příslušníci jednotky, 1 respondent se zotaví do několika týdnů po prožití stresující mimořádné události. Možnost zotavení se do několika měsíců nikdo z respondentů nevyužil.

¹¹² Vlastní zdroj.

¹¹³ Vlastní zdroj.

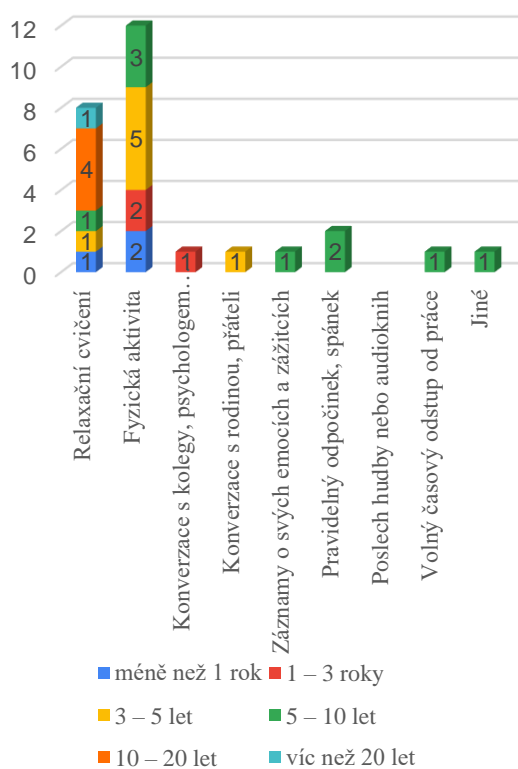


Graf 15¹¹⁴: Označte strategie, které jste vyzkoušel/a při zvládnání stresu. Lze označit více možností.

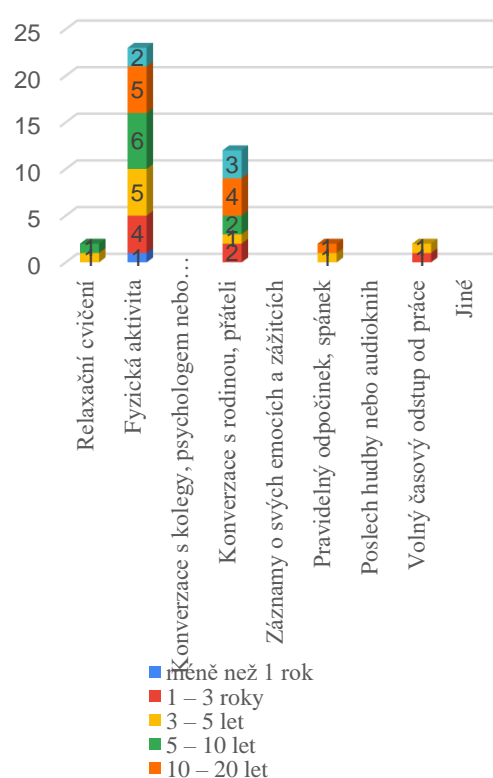
Sedmá otázka se zaměřovala na strategie, které příslušníci využívají pro zvládnání stresu, viz graf 15. U této otázky měli respondenti možnost vybrat více odpovědí. Jako nejčastěji využívanou strategii pro zvládnání stresu zvolilo 73,1 % příslušníků HZS Příbram fyzickou aktivitu, konverzaci s rodinou, přáteli a poslech hudby nebo audioknih označilo shodně 34,6 % příslušníků jednotky, pravidelný odpočinek a spánek označilo 30,8 % respondentů, volný časový odstup od práce zvolilo 26,9 % dotazovaných, konverzaci s kolegy, psychologem nebo kaplanem vybralo 15,4 % respondentů, následovalo relaxační cvičení, které vybralo 7,7 % z dotazovaných. Na možnost jiné odpověděl dotazovaný: „Neřeším, nikdy jsem tuto potřebu neměl.“ Nikdo z dotazovaných neoznačil možnost záznaky o svých emocích a zážitcích. Příslušníci VHJ Praha-Kbely jako nejčastěji využívanou strategii pro zvládnání stresu označili v 70,7 % fyzickou aktivitu, konverzaci s rodinou, přáteli zvolilo 36,6 % respondentů, s 26,8 % následoval pravidelný odpočinek a spánek, 22 % dotazovaných zvolilo možnost volný časový odstup od práce, poslech hudby nebo audioknih označilo 17,1 % příslušníků jednotky, 7,3 % respondentů vybralo možnost konverzace s kolegy, psychologem nebo kaplanem, 4,9 % dotazovaných označilo relaxační cvičení. Nikdo z příslušníků VHJ Praha-Kbely neoznačil možnost záznaky o svých emocích a zážitcích.

¹¹⁴ Vlastní zdroj.

Odpovídali příslušníci HZS Příbram.



Odpovídali příslušníci VHJ Praha-Kbely.



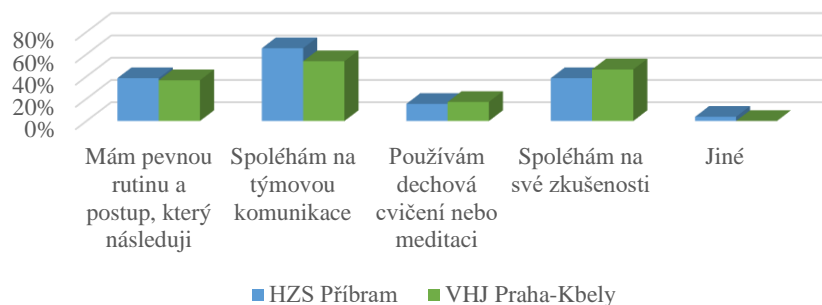
Graf 16¹¹⁵: Jakou strategii pro zvládnání stresu jste považoval/a za neúčinnější?

Graf 17¹¹⁶: Jakou strategii pro zvládnání stresu jste považoval/a za neúčinnější?

Osmá otázka se zaměřovala na subjektivně neúčinnější strategii pro zvládnání stresu, viz graf 16, 17. U příslušníků HZS Příbram byla jako neúčinnější strategie nejčastěji označována fyzická aktivita, kterou vybralo 12 příslušníků. Relaxační cvičení označilo 7 respondentů, 2 respondenti označili pravidelný odpočinek a spánek, konverzaci s kolegou, psychologem, kaplanem, konverzaci s rodinou, přáteli, záznamy o svých emocích a volný časový odstup od práce vždy označil 1 příslušník jednotky. Poslech hudby nebo audioknih nikdo z příslušníků jednotky neoznačil. Na možnost jiné uvedl 1 dotazovaný: „Neřeším, nikdy jsem tuto potřebu neměl.“ U příslušníků VHJ Praha-Kbely byla jako neúčinnější strategie nejčastěji vybírána fyzická aktivita, kterou vybralo 23 respondentů následovala konverzace s rodinou a přáteli, kterou označilo 12 příslušníků, relaxační cvičení, volný časový odstup od práce, pravidelný odpočinek a spánek označili shodně 2 příslušníci jednotky. Konverzace s kolegy, psychologem nebo kaplanem, záznamy o svých emocích a zážitcích, poslech hudby nebo audioknih a možnost jiné žádný respondent nevybral.

¹¹⁵ Vlastní zdroj.

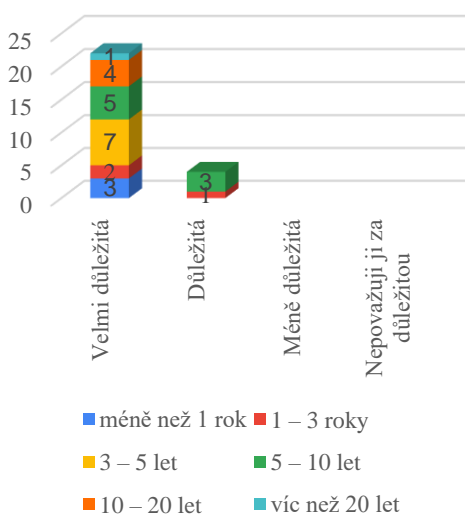
¹¹⁶ Vlastní zdroj.



Graf 18¹¹⁷: Jak se snažíte udržet klid a soustředění během náročných a mimořádných událostí? Lze označit více možností.

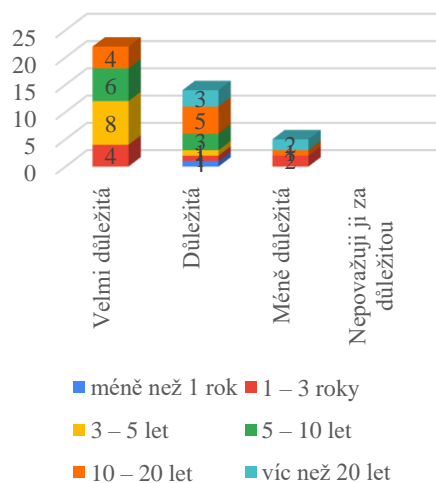
Devátá otázka zjišťovala, jakými způsoby se příslušníci požární jednotky snaží vědomě řídit vlastní psychickou činnost a regulovat své chování během náročné mimořádné události, viz graf 18. U této otázky mohli respondenti označit více možností. Příslušníci HZS Příbram v 65,4 % spoléhají na týmovou komunikaci. Shodně 38,5 % respondentů spoléhá na své zkušenosti a má pevnou rutinu a postup, který následuje. Používání dechových cvičení a meditaci označilo 15,4 % dotazovaných. Na možnost jiné odpověděl respondent, že „spoléhá na svou povahu“. Příslušníci VJH Praha-Kbely v 53,7 % spoléhají na týmovou komunikaci, na své zkušenosti spoléhá 46,3 % respondentů, 36,6 % dotazovaných má pevnou rutinu a postup, který následuje a 17,1 % příslušníků požární jednotky používá dechová cvičení a meditaci. Možnost jiné žádný příslušník z VJH Praha-Kbely nevyužil.

Odpovídali příslušníci HZS Příbram.



Graf 19¹¹⁸: Jak důležitá je předem stanovená příprava a plánování pro zvládnutí mimořádných událostí v rámci vaší jednotky požární ochrany?

Odpovídali příslušníci VJH Praha-Kbely.



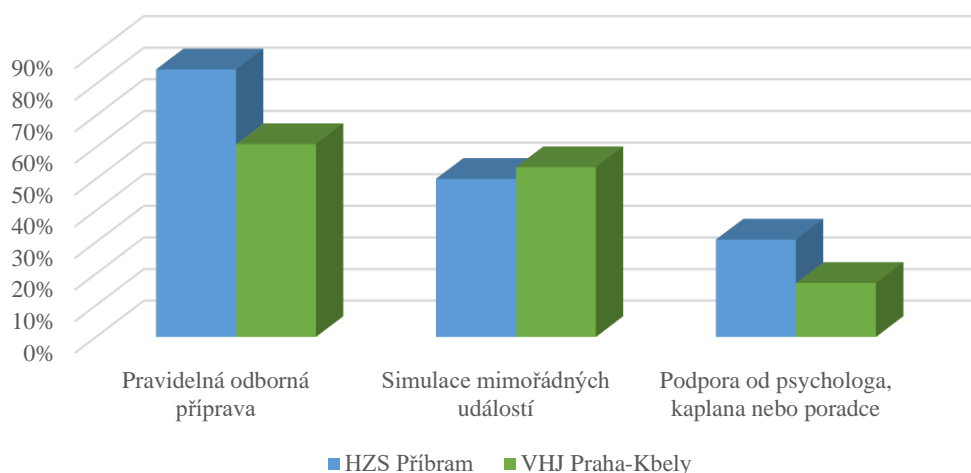
Graf 20¹¹⁹: Jak důležitá je předem stanovená příprava a plánování pro zvládnutí mimořádných událostí v rámci vaší jednotky požární ochrany?

¹¹⁷ Vlastní zdroj.

¹¹⁸ Vlastní zdroj.

¹¹⁹ Vlastní zdroj.

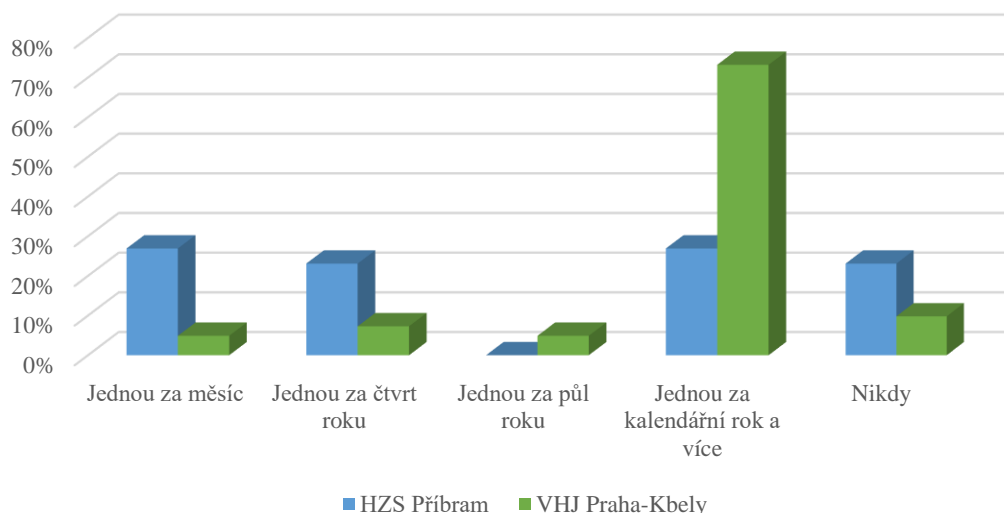
Desátá otázka zjišťovala, jak příslušníci požární jednotky vnímají důležitost předem stanovené přípravy a plánování pro zvládnutí mimořádných událostí, viz graf 19, 20. U HZS Příbram 22 příslušníků vnímá přípravu jako velmi důležitou, 4 z dotazovaných spatřuje přípravu a plánování jako důležitou. Možnost méně důležitá a nepovažují za důležitou žádný z respondentů nevybral. U VHJ Praha-Kbely 22 příslušníků vnímá přípravu a plánování na mimořádné události jako velmi důležitou, 14 z dotazovaných ji spatřuje jako důležitou, 5 příslušníků vybralo možnost méně důležitou. Možnost nepovažují za důležitou žádný příslušník VHJ Praha-Kbely neoznačil.



Graf 21¹²⁰: Jaký druh přípravy na stresové situace vám poskytuje vaše jednotka požární ochrany? Lze označit více možností.

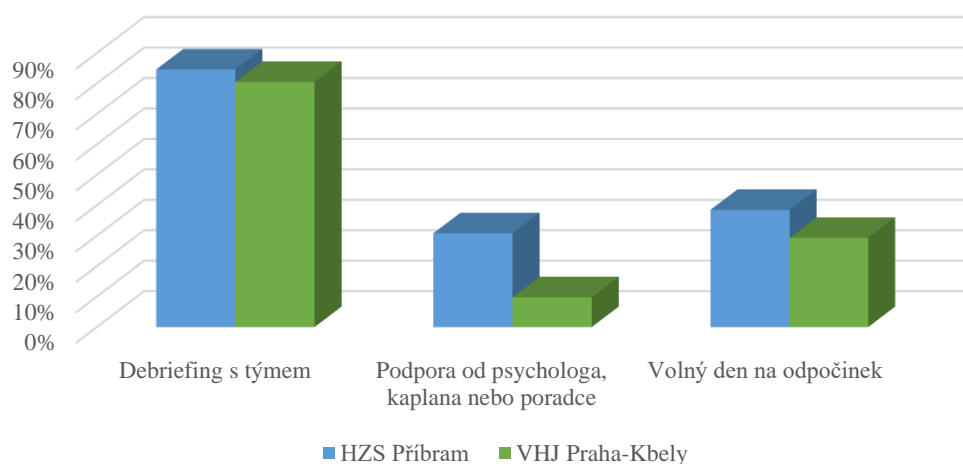
Jedenáctá otázka se zaměřovala na opatření a přípravy na stresové situace, viz graf 21. U této otázky respondenti mohli označit více možností. Příslušníci HZS Příbram v 84,6 % vybírali možnost pravidelné odborné přípravy, 50 % dotazovaných vybralo možnost simulace mimořádných událostí a podporu psychologa, kaplana nebo poradce vybralo 30,8 % respondentů. Příslušníci VHJ Praha-Kbely v 61 % označili pravidelnou odbornou přípravu, 53,7 % dotazovaných vybralo možnost simulace mimořádných událostí a podporu od psychologa, kaplana nebo poradce zvolilo 17,7 % příslušníků požární jednotky.

¹²⁰ Vlastní zdroj.



Graf 22¹²¹: Jak často absolvujete cvičení nebo školení týkající se zvládnání stresu?

Dvanáctá otázka byla zaměřená na četnost školení zaměřené na zvládnání stresu, viz graf 22. Příslušníci HZS Příbram ve 26,9 % shodně označili možnost jednou za měsíc a jednou za kalendářní rok, jednou za čtvrt roku a možnost nikdy označilo také shodně 23,1 % respondentů, jednou za půl roku žádný z respondentů neoznačil. Příslušníci VHJ Praha-Kbely označili v 73,2 % možnost jednou za kalendářní rok a více, druhá nejčastěji označovaná odpověď byla možnost nikdy s 9,8 %, následovala se 7,3 % označení možnost jednou za čtvrt roku, jednou za měsíc a jednou za půl roku vybralo shodně 4,9 % příslušníků jednotky.

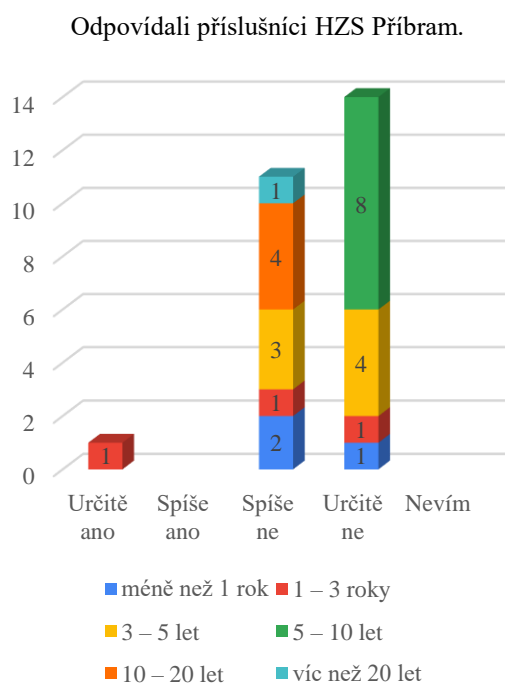


Graf 23¹²²: Jaká podpora je vám poskytována po návratu z mimořádných událostí? Lze označit více možností.

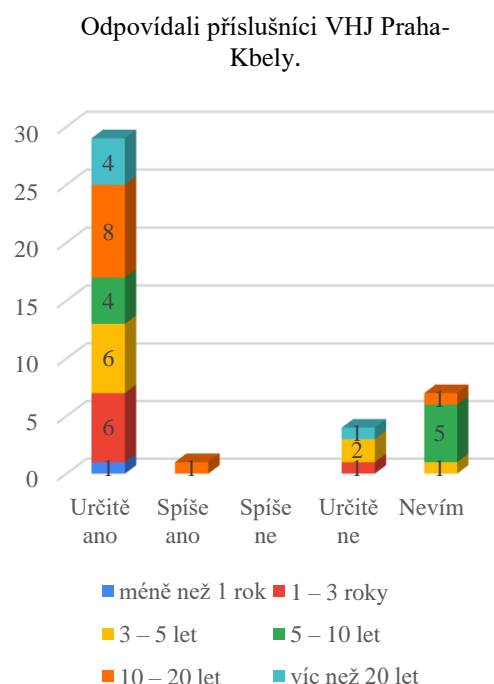
¹²¹ Vlastní zdroj.

¹²² Vlastní zdroj.

Třináctá otázka se věnovala podpoře příslušníků po návratu z mimořádné události, viz graf 23. U této otázky mohli respondenti označit více možností. Příslušníci HZS Příbram nejčastěji vybírali možnost debriefing s týmem 84,6 %, volný den na odpočinek vybralo 38,5 % dotazovaných a podporu od psychologa, kaplana nebo poradce označilo 30,8 % respondentů. Příslušníci VHJ Praha-Kbely nejčastěji vybírali také možnost debriefing s týmem 80,5 %, následoval s 29,3 % volný den na odpočinek a 9,8 % příslušníků vybralo možnost podpora od psychologa, kaplana nebo poradce.



Graf 24¹²³: Máte možnost absolvovat rehabilitační pobyty od zaměstnavatele bez podmínek na délku služby?



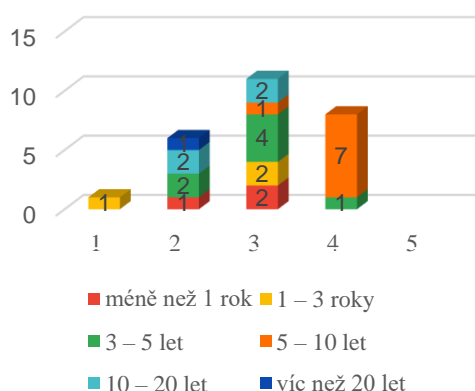
Graf 25¹²⁴: Máte možnost absolvovat rehabilitační pobyty od zaměstnavatele bez podmínek na délku služby?

Čtrnáctá otázka zjišťovala, zda příslušníci mají možnost rehabilitačních pobytů bez podmínky na délku služby, viz graf 24, 25. Příslušníci HZS Příbram označili nejčastěji odpověď určitě ne, kterou označilo 14 respondentů, možnost spíše ne vybralo 11 respondentů, určitě ano vybral 1 respondent, odpověď nevím nikdo z dotazovaných neoznačil. Příslušníci VHJ Praha-Kbely vybrali nejčastěji možnost určitě ano, označilo ji 22 respondentů, následovala možnost nevím, kterou vybralo 7 z dotazovaných, odpověď určitě ne vybrali 4 příslušníci, možnost spíše ano zvolil 1 příslušník. Možnost spíše ne nikdo z dotazovaných nevybral.

¹²³ Vlastní zdroj.

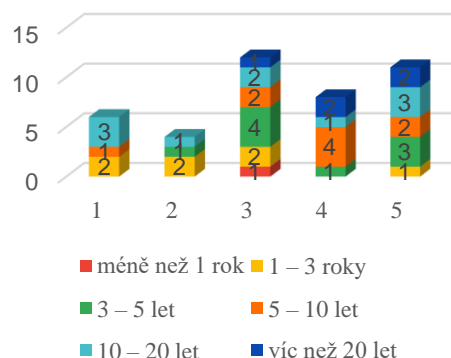
¹²⁴ Vlastní zdroj.

Odpovídali příslušníci HZS Příbram.



Graf 26¹²⁵: Jak byste hodnotil/a úroveň psychohygienické podpory, kterou poskytuje váš zaměstnavatel? (1 = velmi dobrá, 5 = velmi špatná)

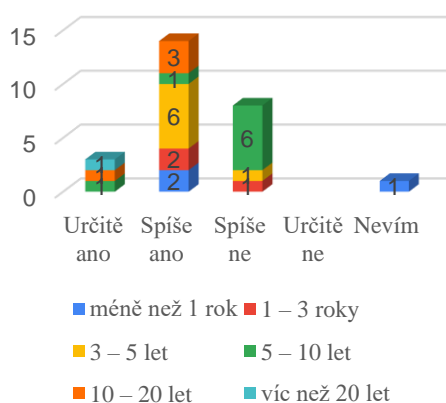
Odpovídali příslušníci VHJ Praha-Kbely.



Graf 27¹²⁶: Jak byste hodnotil/a úroveň psychohygienické podpory, kterou poskytuje váš zaměstnavatel? (1 = velmi dobrá, 5 = velmi špatná)

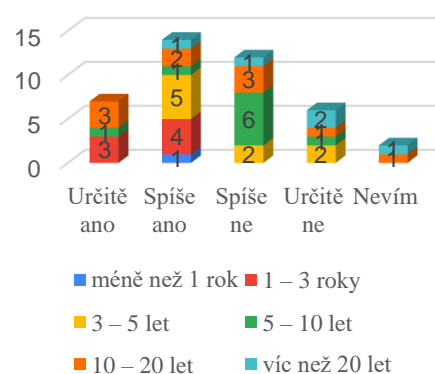
Patnáctá otázka se zabývala tím, jak subjektivně příslušníci vnímají úroveň nabízené psychohygieny, viz graf 26, 27. Příslušníci HZS Příbram nejčastěji hodnotili úroveň psychohygieny číslem 3, označilo ho 11 z dotazovaných, následovalo číslo 4, které vybralo 8 příslušníků, číslo 2 označilo 6 respondentů a číslo 1 vybral 1 příslušník. Číslo 5 žádný respondent nevyužil. Příslušníci VHJ Praha-Kbely nejčastěji označovali číslo 3, označilo ho 12 respondentů, číslo 5 vybralo 11 z dotazovaných, následovalo číslo 4, které vybralo 8 příslušníků, číslo 1 označilo 6 respondentů a číslo 2 vybrali 4 příslušníci jednotky.

Odpovídali příslušníci HZS Příbram.



Graf 28¹²⁷: Myslíte si, že nabídka psychohygieny od vašeho zaměstnavatele je dostatečná pro vaše potřeby?

Odpovídali příslušníci VHJ Praha-Kbely.



Graf 29¹²⁸: Myslíte si, že nabídka psychohygieny od vašeho zaměstnavatele je dostatečná pro vaše potřeby?

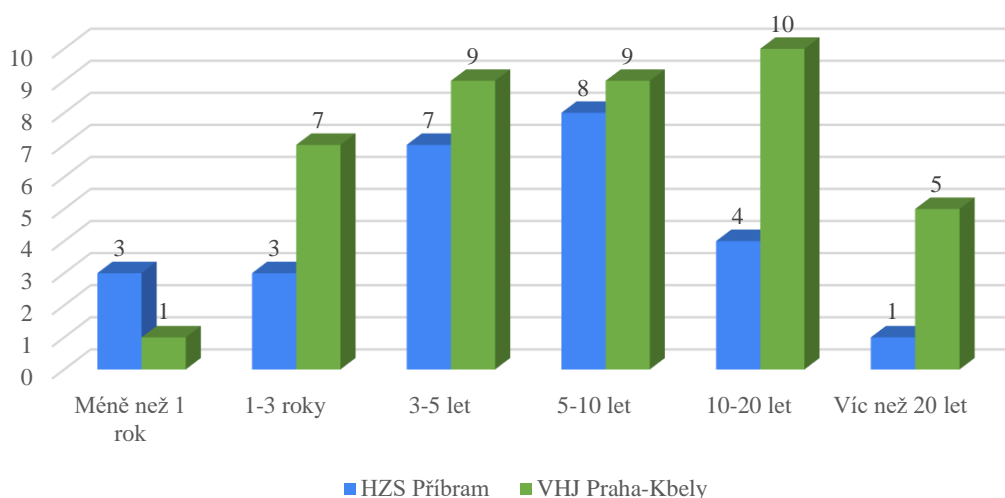
¹²⁵ Vlastní zdroj.

¹²⁶ Vlastní zdroj.

¹²⁷ Vlastní zdroj.

¹²⁸ Vlastní zdroj.

Šestnáctá otázka se zabývala tím, zda příslušníci vnímají poskytovanou psychohygienu dostatečnou pro své potřeby, viz graf 28, 29. U HZS Příbram 14 příslušníků vybralo možnost spíše ano, následovalo spíše ne, které označilo 8 z dotazovaných, určitě ano vybrali 3 příslušníci, odpověď nevím zvolil 1 příslušník, možnost určitě ne žádný z příslušníků nezvolil. U VHJ Praha-Kbely označilo možnost spíše ano 14 příslušníků, možnost spíše ne vybralo 12 z dotazovaných, určitě ano zvolilo 7 respondentů, určitě ne odpovědělo 6 z dotazovaných a 1 příslušník zvolil možnost nevím.

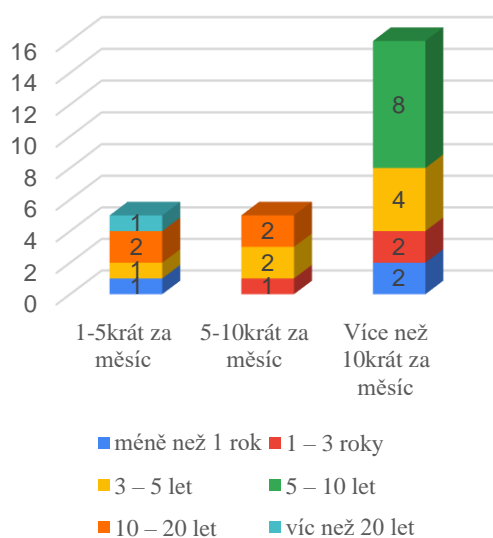


Graf 30¹²⁹: *Jak dlouho působíte jako odborník v oblasti požární ochrany?*

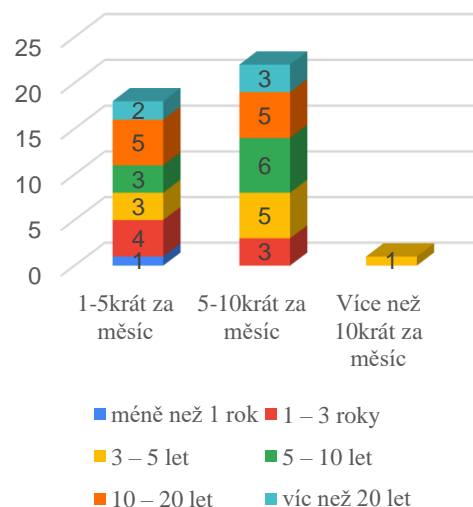
Sedmnáctá otázka zjišťovala, jak dlouho působí hasiči v oblasti požární ochrany, viz graf 30. U příslušníků HZS Příbram byla nejčastěji zvolená možnost 5-10 let, tj. 8 respondentů, 3-5 let vybralo 7 respondentů, 10-20 let působí v oboru 4 příslušníci, méně než 1 rok a 1-3 roky označili shodně 3 z dotazovaných, více než 20 let označil 1 příslušník. Příslušníci VHJ Praha-Kbely vybírali nejčastěji možnost 10-20 let, tj. 10 příslušníků, 3-5 let a 5-10 let označilo shodně 9 z dotazovaných, 1-3 roky vybralo 7 respondentů, následovalo více než 20 let služby, tu označilo 5 příslušníků a méně než 1 rok vybral 1 příslušník.

¹²⁹ Vlastní zdroj.

Odpovídali příslušníci HZS Příbram.



Odpovídali příslušníci VHJ Praha-Kbely.



Graf 31¹³⁰: Jak často jste průměrně přítomen/a u mimořádných událostí jako hasič?

Graf 32¹³¹: Jak často jste průměrně přítomen/a u mimořádných událostí jako hasič?

Poslední osmnáctá otázka se zaměřovala na přítomnost u mimořádných událostí v rámci služby viz graf 31, 32. Příslušníci HZS Příbram nejčastěji označili možnost více než 10krát za měsíc, tj. 16 z dotazovaných, 1-5krát za měsíc a 5-10krát za měsíc označilo shodně 5 příslušníků. Příslušníci VHJ Praha-Kbely nejčastěji vybrali možnost 5-10krát za měsíc, tj. 22 z dotazovaných, 1-5krát za měsíc vybralo 18 respondentů a více než 10krát za měsíc označil 1 příslušník.

3.3 Vyhodnocení hypotéz

K vyhodnocení hypotéz byly použity odpovědi z dotazníku, které byly podrobeny důkladné analýze. Celkem byly formulovány 2 hypotézy, které zkoumaly specifické aspekty týkající se PTSP, syndromu vyhoření a rozdílnosti psychohygieny poskytované zaměstnavatelem pro příslušníky hasičských záchranných jednotek.

Hypotéza 1: Posttraumatické stresové poruchy, syndrom vyhoření a jejich vliv na výkon a zvládání povolání jsou u příslušníků jednotek požární ochrany hasičského záchranného sboru kraje a vojenské hasičské jednotky rozdílné.

¹³⁰ Vlastní zdroj.

¹³¹ Vlastní zdroj.

Autorka práce provedla důkladnou analýzu první hypotézy, kterou následně rozčlenila do tří podhypotéz s cílem lepšího porozumění problematice. Těmito podhypotézami jsou:

- A) PTSP,
- B) Syndrom vyhoření,
- C) Vliv těchto poruch na výkon a zvládání povolání.

Na základě analýzy dat získaných z dotazníkového šetření vyplývá, že v případě podhypotézy A u PTSP bylo zaznamenáno, že 2 ze 41 (odpovědi určitě ano a spíše ano) příslušníků VHJ Praha-Kbely prožili tuto poruchu. Naopak u HZS Příbram nikdo z příslušníků PTSP netrpěl. Z těchto výsledků lze odhadnout, že úroveň PTSP byla v obou jednotkách velmi nízká. Skutečnost, že u HZS Příbram nikdo touto poruchou netrpěl, u VHJ Praha-Kbely byli jen 2 příslušníci, ukazuje, že výsledky jsou v tomto směru velmi podobné.

Analýza výsledků naznačuje, že příslušníci z HZS Příbram jsou přítomni u krizových situací více než 10krát za měsíc, zatímco příslušníci z VHJ Praha-Kbely se s nimi setkávají 5-10krát za měsíc. I přes rozdíly v účasti na mimořádných událostech existuje u obou jednotek shoda v prožívání úrovně stresu. Obě jednotky vykazují během těchto událostí střední stupeň stresu. Přestože u obou jednotek příslušníci zažili významně stresovou mimořádnou událost, přítomnost PTSP není významná.

Analýza odpovědí příslušníků z dotazníkového šetření ukazuje, že pravidelná odborná příprava, plánování a týmový debriefing po mimořádných událostech spolu dohromady vytváří prostředí, jež podporuje psychickou odolnost příslušníků. Tato opatření mohou být důvodem proč příslušníci, i přes časté vystavení náročným situacím, neprojevují příznaky PTSP.

Autorka formulovala podhypotézu A týkající se rozdílnosti PTSP u příslušníků hasičských záchranných jednotek s očekáváním, že příslušníci z HZS Příbram budou náchylnější k této poruše, zejména z důvodu častější účasti na mimořádných událostech než příslušníci VHJ Praha-Kbely.

Pokud jde o podhypotézu B - syndrom vyhoření u 19 příslušníků VHJ Praha-Kbely bylo zaregistrováno, že prožili syndrom vyhoření, zatímco u HZS Příbram zažili syndrom pouze 4 příslušníci. Výzkum také naznačuje, že se většina příslušníků VHJ Praha-Kbely setkala se syndromem vyhoření u kolegů či kolegyně ve sboru. Tato analýza výsledků dotazníků naznačuje, že syndrom vyhoření je výraznější u příslušníků VHJ Praha-Kbely. Bylo by vhodné dále posoudit příčiny těchto rozdílů a navrhnout vhodné strategie

pro prevenci.

Autorka práce očekávala tento specifický výsledek výzkumu. Domnívá se, že příslušníci VHJ Praha-Kbely jsou vystaveni vyššímu stresu, který vyplývá z kombinované role hasiče/vojáka a plnění povinností spojených s oběma profesemi. Právě tento stres s sebou pravděpodobně přináší zvýšené riziko vzniku syndromu vyhoření.

Podhypotéza C se týká vlivu poruch na výkon a zvládání povolání u příslušníků hasičských záchranných jednotek. Autorce práce poskytla důležitá data dotazníková otázka zabývající se dobou, kterou příslušníci potřebují k zotavení se po mimořádné události. Získaná data naznačují, že většina příslušníků potřebuje jen několik málo hodin na zotavení po mimořádné události. Tato skutečnost ukazuje, že tyto výše zmíněné poruchy nemají významný negativní vliv na výkon a zvládání povolání. Příslušníci hasičských záchranných jednotek jsou schopni dostatečně rychle obnovit svou schopnost plnit své profesionální povinnosti.

Autorka práce se rozhodla vytvořit tabulku 2, která slouží k objasnění každé z těchto podhypotéz a následné přijetí či zamítnutí celé hypotézy. Tabulka obsahuje procentuální vyjádření odpovědí příslušníků na dané otázky. S ohledem na usnadnění interpretace výsledků autorka práce sečetla odpovědi spíše ano a určitě ano dohromady. Odpovědi určitě ne a spíše ne byly také sloučeny dohromady. U HZS Příbram bylo zkoumáno 26 příslušníků (100 %) a u VHJ Praha-Kbely 41 příslušníků (100 %). Rozhodnutí pro přijetí či zamítnutí hypotézy bude celková hodnota v tabulce. Pokud bude celková hodnota pod 50 %, autorka hypotézu 1 zamítne, zatímco zjištěnou (vypočítanou) hodnotu nad 50 % přijme.

Tabulka 2 - Vyhodnocení hypotézy 1¹³²

| Hypotéza 1 | | HZS Příbram [hodnoty v %] | VHJ Praha-Kbely [hodnoty v %] | Vyhodnocení rozdílnosti |
|------------------------|--|------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| A | PTSP | 100 (netrpěl nikdo) | 95,2 (trpěli 2 ze 41) | 0 |
| B | Syndrom vyhoření | 15,4 (trpěli 4 z 26) | 46,4 (trpělo 19 ze 41) | 1 |
| C | Vliv těchto poruch na výkon a zvládání povolání. | 53,8 (trpělo 14 z 26) | 73,2 (trpělo 30 ze 41) | 0 |
| Celková hodnota | | | | 0 |

Legenda škály hodnocení

0 Zamítnutí hypotézy (0 až 49,99 %)

1 Přijmutí hypotézy (50 až 100 %)

¹³² Vlastní zdroj.

Vzhledem k tomu, že celková hodnota dosáhla 33 %, je tedy možné konstatovat, že hypotéza 1 je zamítnuta. Jak již autorka práce zmiňovala výše, byla stanovena prahová hodnota 50 %, tedy jakákoli hodnota pod tímto stanoveným limitem vede k zamítnutí hypotézy 1.

Hypotéza 2: Psychohygienu poskytovaná ze strany zaměstnavatele příslušníků jednotek požární ochrany hasičského záchranného sboru kraje a vojenské hasičské jednotky je rozdílná.

Na základě analýzy získaných dat z dotazníkového šetření, se hypotéza 2 přijímá. Rozdílnost psychohygieny poskytované zaměstnavateli pro příslušníky VHJ Praha-Kbely a HZS Příbram může být označena v kontextu dostupnosti rehabilitačních pobytů. V případě VHJ Praha-Kbely jsou hrazené rehabilitační pobyty poskytovány bez ohledu na délku služby či věku. Na druhé straně u příslušníků HZS Příbram je hrazený rehabilitační pobyt vázán na podmínku délky služby. Autorka práce byla informována o možnostech poskytování rehabilitačních pobytů pro příslušníky HZS, které jsou vázány na určitou délku služby. Na základě těchto informací vznikla hypotéza, která byla zkoumána v rámci tohoto výzkumu.

Z dotazníkového šetření ale také vyplývá, že oběma hasičským záchranným jednotkám jsou nabízené služby psychologa, kaplana a poradce, což představuje významný aspekt směrem k celkové péči o psychické zdraví zaměstnanců. Volný den na odpočinek po stresující mimořádné události je také poskytován oběma jednotkám. Autorka se domnívá, že právě toto opatření je v souladu s moderními standardy péče o duševní zdraví. Pravidelná školení zaměřená na zvládání stresu jsou klíčovým prvkem psychohygieny a také prevencí před syndromem vyhoření. Skutečnost, že obě jednotky poskytují tato školení pravidelně, a to nejméně jednou za kalendářní rok, ukazuje na systematický přístup k podpoře psychické odolnosti příslušníků. V kontextu nabízených možností psychohygieny od zaměstnavatele se dá konstatovat, že existují určité shody v dostupných možnostech podpory, ale nelze jednotně tvrdit, že oběma jednotkám je nabízen identický model v péči o psychické zdraví příslušníků.

4 Diskuze

Cílem dotazníkového šetření bylo stanovit nejvhodnější strategii pro zvládání stresově velmi náročných situací u příslušníků hasičských záchranných jednotek. Dílčím cílem je komparace skutečností získaných z výstupů dotazníkového šetření mezi příslušníky HZS Příbram a VHJ Praha-Kbely ohledně dostatečné psychohygieny poskytované ze strany zaměstnavatele.

Tento dotazník přinesl klíčová data pro analýzu a umožnil porovnat úroveň stresu a strategie pro zvládání stresu mezi oběma jednotkami. Získané výsledky budou podrobněji analyzovány s cílem popsat společné rysy a rozdíly mezi příslušníky HZS Příbram a VHJ Praha-Kbely a nabídnout vhodné strategie pro zvládání stresových situací a péči o duševní hygienu u obou jednotek.

V následující části autorka práce provede důkladnou analýzu a komparaci výsledků, jak délka služby ovlivňuje vnímání a vyrovnávání se se stresovými situacemi u příslušníků hasičských záchranných jednotek. Cílem analýzy bude identifikovat rozdíly či společné rysy v prožívání stresu a hodnocení úrovně nabízené psychohygieny mezi skupinami příslušníků v závislosti na délce služby.

První otázka dotazníkového šetření zjišťovala, jakou úroveň stresu zažívají příslušníci během mimořádných událostí. Z výsledků lze usoudit, že příslušníci VHJ Praha-Kbely častěji prožívají střední a velmi silný stres v porovnání s HZS Příbram, zatímco u HZS Příbram během mimořádné události zažívá vyšší podíl příslušníků střední a nízký stres. Tato data signalizují, že příslušníci VHJ Praha-Kbely reagují na stresující situace větším stresem v porovnání s příslušníky HZS Příbram. Jedna z možných příčin tohoto rozdílu může být díky nižší účasti příslušníků VHJ Praha-Kbely u mimořádných událostí ve srovnání s HZS Příbram. Nižší účast během mimořádných událostí může vést k nedostatečnému získání zkušeností při řešení krizových situací a může zvyšovat úroveň zažívané nervozity a stresu během zásahu.

Vnímání stresu v závislosti na délce služby se u hasičských záchranných jednotek mění v průběhu kariéry příslušníků jednotky. U HZS Příbram skupina příslušníků, kteří slouží 3-5 let a 5-10 let u jednotky vykazují nejvíce středního a nízkého stupně stresu během mimořádných událostí. Tyto skupiny již pravděpodobně získaly dostatečné zkušenosti a dovednosti, díky kterým dokáží vhodně reagovat na náročné situace. Naopak velmi silný a silný stres označili spíše jednotlivci s délkou trvání služby méně než 1 rok, 10-20 let a více než 20 let. Tito jednotlivci pravděpodobně čelí situacím, ve kterých cítí

nárůst odpovědnosti a vnímají složitost zásahů. U VHJ Praha-Kbely zažívají střední stres během mimořádných událostí skupiny příslušníků s délkou služby méně než 1 rok, 1-3 roky, 3-5 let, 10-20 let a více než 20 let. Tyto skupiny se dokáží pravděpodobně efektivně vyrovnat se stresovými situacemi. Vyšší stupně stresu, zejména pak velmi silný a silný, byly zaznamenány u skupin 5-10 let. Zajímavým zjištěním bylo, že příslušníci s více než 20 lety praxe u HZS Příbram zažívají silnější stres oproti příslušníkům u VHJ Praha-Kbely. Tyto výsledky mohou naznačovat, že dlouhodobá kariéra u HZS Příbram s sebou nese pravděpodobně náročnější situace, kterým je tato skupina permanentně vystavena.

Druhá otázka zjišťovala, zda příslušníci prožili určitou mimořádnou událost, která by měla výrazný dopad na jejich psychiku. Mnoho příslušníků z obou jednotek zažilo mimořádnou událost, která měla vliv na jejich psychiku. Tato data mohou být důležitá pro další analýzu, jak tyto zkušenosti působí na psychické zdraví příslušníků.

Výsledky odhalily, že příslušníci HZS Příbram s délkou služby 3-5 let a 10-20 let byli vystaveni traumatické události s dopadem na jejich psychiku, zatímco skupina 5-10 let tuto konkrétní situaci nezažila. U VHJ Praha-Kbely příslušníci s délkou služby 1-3 roky, 3-5 let a 10-20 let zažili konkrétní mimořádnou událost, zatímco skupiny s délkou služby 5-10 let a více než 20 let takovou událost nezažily. Každý příslušník individuálně vnímá stresově vypjaté situace odlišně. V rámci výzkumu zde autorka spatřuje možnost návaznosti na další specifický výzkum, který by se zaměřil na konkrétní traumatickou událost, kterou jednotlivé skupiny zažily a jak byly tyto události vnímány v rámci stresu.

Třetí otázka zkoumala, zda příslušníci někdy prožili posttraumatickou stresovou poruchu. Významná část příslušníků z obou jednotek neprožila posttraumatickou stresovou poruchu, dokonce žádný z příslušníků z HZS Příbram nikdy nezažil tuto poruchu. U VHJ Praha-Kbely však byl zaregistrován menší podíl příslušníků, kteří posttraumatickou stresovou poruchu zažili. Toto zjištění může být podstatné pro posouzení další analýzy, jakým způsobem jsou příslušníci z obou jednotek připraveni na zvládnání psychických důsledků po mimořádných událostech.

V rámci délky služby pouze u VHJ Praha-Kbely jen jednotlivci s délkou služby 3-5 let a 10-20 let označili, že zažili posttraumatickou stresovou poruchu. Kvalitativní metoda výzkumu například rozhovor, by mohla posloužit k lepšímu vhledu do daných traumatických událostí.

Čtvrtá otázka se zabývala tím, zda někdo z příslušníků zažil syndrom vyhoření. Ze získaných dat vyplývá, že významný podíl příslušníků HZS Příbram neprožil syndrom

vyhoření, což naznačuje poměrně pozitivní situaci ve vztahu k tomuto syndromu u této jednotky. Naopak u příslušníků VHJ Praha-Kbely byl zaregistrován podstatně větší podíl příslušníků, kteří syndrom vyhoření zažili, což by mohlo signalizovat zvýšený stres nebo tlak na tuto jednotku. Toto zjištění může být významné pro zvážení preventivních opatření na syndrom vyhoření a na podporu psychického zdraví u příslušníků požární jednotky.

Výzkum odhalil, že syndrom vyhoření u HZS Příbram označili 2 příslušníci 10-20 let a pouze jednotlivci ve skupině 3-5 let a více než 20 let. Oproti VHJ Praha-Kbely zažili příslušníci syndrom vyhoření zejména ve skupinách s délkou služby 3-5 let, 10-20 let, více než 20 let. U obou hasičských záchranných jednotek označily skupiny s délkou služby více než 20 let, že zažily syndrom vyhoření. Toto zjištění může naznačovat, že tato skupina je náchylnější k syndromu vyhoření pravděpodobně z důvodu dlouhodobého a opakujícího se vystavení stresovému vypětí během vykonávání jejich profese. Autorka práce navrhuje více se zaměřit právě na tuto skupinu s délkou služby více než 20 let, s cílem posílit preventivní opatření před syndromem vyhoření a školení v oblasti zvládnání stresu.

Podotázka, která se váže na otázku č. 4 se zabývala fázemi vyhoření u příslušníků, kteří prožili syndrom vyhoření. Z údajů lze stanovit, že u obou jednotek byli příslušníci, kteří prožili syndrom vyhoření, ale procházeli různými stádii tohoto stavu. U příslušníků HZS Příbram se více jednotlivců nacházelo ve fázi vyhoření, zatímco příslušníci VHJ Praha-Kbely se častěji nacházeli ve stádiu apatie a stagnace. Tato zjištění mohou být významná pro podporu jedinců, aby jim byla poskytnuta cílená pomoc na základě stádia vyhoření.

U HZS Příbram byli 2 příslušníci s délkou služby 10-20 let ve fázi vyhoření. Tito jednotlivci pravděpodobně zažívali intenzivní únavu a sníženou pracovní efektivitu. Na rozdíl u VHJ Praha-Kbely byli příslušníci stejné skupiny ve fázi stagnace a apatie. Tato skupina nejspíše zažívala ztrátu motivace a celkovou stagnaci v kariérním rozvoji. Vzhledem k variabilitě odpovědí všech skupin u obou jednotek se nedá jednoznačně určit jednotnou fázi vyhoření pro určitou skupinu.

Pátá otázka zjišťovala, zda někdo z příslušníků se u kolegy či kolegyně z oboru setkal se syndromem vyhoření. Výsledky této otázky nabízejí zajímavý pohled na tuto problematiku. Ukázalo se, že u obou jednotek existují případy, kdy se příslušníci setkali se syndromem vyhoření u svých kolegyň či kolegů z oboru. U VHJ Praha-Kbely byl zaregistrován zřetelně vyšší podíl těchto případů. V souvislosti se 4 otázkou a zjištěním,

že u příslušníků VHJ Praha-Kbely byl významný podíl jedinců, kteří prožili syndrom vyhoření by bylo vhodné zvýšit povědomí o této problematice a poskytnout podporu těm příslušníkům, kteří se se syndromem vyhoření potýkají.

S přihlédnutím k délce služby u HZS Příbram se všechny skupiny s výjimkou skupiny s délkou služby méně než 1 rok setkaly se syndromem vyhoření u kolegů či kolegyně v hasičském sboru. Pravděpodobně příslušníci s délkou služby méně než 1 rok jsou primárně na kurzech a výcvicích a nemají mnoho času na interakci s kolegy. Nedostatek kontaktu a znalost kolegů může snižovat schopnost rozpoznat prvotní či druhotné příznaky syndromu vyhoření u ostatních příslušníků. U VHJ Praha-Kbely se také všechny skupiny v závislosti na délce služby s výjimkou skupiny méně než 1 rok setkaly se syndromem vyhoření u kolegů či kolegyně ve sboru. Autorka práce zde spatřuje prostor pro další výzkum, který by se mohl zaměřit na vliv příslušníků se syndromem vyhoření na své kolegy či na celkové klima v jednotce.

Šestá otázka zjišťovala, jak dlouho příslušníkům jednotek požární ochrany trvá, než se zotaví po stresující mimořádné události. Z výsledků lze usoudit, že převážná část příslušníků z obou jednotek se zotaví do několika hodin po mimořádné události. Přesto je důležité zmínit, že někteří příslušníci potřebují delší časový úsek na zotavení, což může být v souvislosti s povahou složité mimořádné události.

Dle analýzy výsledků výzkumu se všechny skupiny u HZS Příbram závislé na délce služby zotaví po mimořádné události v průběhu několika hodin či dní. Zajímavým jevem je skupina s délkou služby 5-10 let, kde 3 příslušníci potřebují několik týdnů. U VHJ Praha-Kbely všechny skupiny závislé na délce služby také k zotavení potřebují několik hodin či několik dní. I zde jen pár jednotlivců označilo, konkrétně 1 příslušník ze skupiny 10-20 let, že potřebuje na zotavení několik týdnů. Delší dobu potřebují 2 příslušníci ze skupiny 10-20 let, 1 příslušník ze skupiny 3-5 let a 1 příslušník ze skupiny 1-3 roky. Jak již autorka zmiňuje výše, vždy se musí brát v úvahu povaha mimořádné události, předchozí zkušenosti či osobní vlastnosti příslušníků.

Sedmá otázka se zaměřovala na strategie, které příslušníci využívají pro zvládnání stresu. Výsledky ukázaly, že obě jednotky preferují fyzickou aktivitu jako nejvhodnější strategii pro zvládnání stresu. Konverzace s rodinou a přáteli se také jeví jako důležitá strategie pro obě jednotky, ale příslušníci VHJ Praha-Kbely tento způsob podpory označovali častěji. Pravidelný odpočinek a spánek se zdá také velmi důležitý pro obě jednotky, ale příslušníci HZS Příbram jej označovali častěji. Zajímavý rozdíl spatřuje autorka práce ve větším upřednostňování poslechu hudby nebo audioknih u příslušníků

HZS Příbram, příslušníci VHJ Praha-Kbely častěji volili možnost volný časový odstup od práce. Tyto informace signalizují, že se vyskytuje shoda mezi strategiemi pro zvládání stresu mezi oběma jednotkami. Jedná se zejména o fyzickou aktivitu a konverzaci s rodinou a přáteli.

Osmá otázka se zaměřovala na subjektivně vnímanou nejúčinnější strategii pro zvládání stresu. Výsledky ukázaly, že nejčastěji vybraná jako nejúčinnější strategie pro zvládání stresu byla u příslušníků HZS Příbram a také zároveň u příslušníků VHJ Praha-Kbely fyzická aktivita. Konverzace s rodinou a přáteli byla vnímána zejména pro příslušníky VHJ Praha-Kbely jako významná strategie. Příslušníci HZS Příbram označovali jako významnou strategii často také relaxační cvičení. Tyto výsledky by mohly sloužit k podpoře psychického zdraví příslušníků a prevenci před syndromem vyhoření.

V závislosti délky služby všechny skupiny označily jako nejúčinnější strategii pro zvládání stresu u HZS Příbram relaxační cvičení a fyzickou aktivitu. Ostatní strategie označili spíše jednotlivci ze skupin, konkrétně 1 příslušník ze skupiny 1-3 roky vybral konverzaci s kolegou, psychologem nebo kaplanem, 1 příslušník ze skupiny 3-5 let vybral možnost konverzaci s rodinou nebo přáteli. Skupina s délkou služby 5-10 let volila odpovědi napříč celým pásmem strategií, 1 příslušník si vede záznamy o svých emocích, 2 příslušníci dbají na pravidelný odpočinek a spánek, 1 příslušník zvolil volný časový odstup od práce a 1 příslušník odpověděl v možnosti jiné „neřeším, nikdy jsem tuto potřebu neměl“. U VHJ Praha-Kbely příslušníci ze všech skupin v závislosti na délce služby nejčastěji vybrali fyzickou aktivitu a konverzaci s rodinou nebo přáteli. Jednotlivci ze skupiny 3-5 let vybírali napříč celým pásmem strategií, konkrétně 1 příslušník používá jako nejúčinnější strategii proti stresu relaxační cvičení, 1 příslušník využívá pravidelný odpočinek a spánek a poslední příslušník z této skupiny vybral volný časový odstup od práce. Celkově data z tohoto výzkumu ukazují, že je důležité poskytovat prostor pro různé strategie zvládání stresu v závislosti na osobních potřebách příslušníků jednotek.

Devátá otázka zjišťovala, jakými způsoby se příslušníci požární jednotky snaží vědomě řídit vlastní psychickou činnost a regulovat své chování během náročné mimořádné události. Obě jednotky podtrhují závažnost týmové komunikace a spoléhání na své zkušenosti při řízení vlastní psychické činnosti během mimořádných událostí. Mnoho příslušníků z obou jednotek zdůrazňují pevnou rutinu a postup, toto se jeví jako prostředek, jakým se snaží zvládnout stres. Výsledky signalizují, že obě jednotky jsou si

dobře vědomy důležitosti týmové komunikace, svých zkušeností a pevných postupů během mimořádných událostí. Tyto zažitě způsoby, kterými se příslušníci snaží regulovat své chování během psychicky náročných situací, mohou přispět k účinnému zvládnání stresu.

Desátá otázka zjišťovala, jak příslušníci požární jednotky vnímají důležitost předem stanovené přípravy a plánování pro zvládnání mimořádných událostí. U obou hasičských záchranných jednotek převládá názor, že předem stanovená příprava a plánování jsou klíčovým aspektem pro zvládnání krizových situací. U HZS Příbram 22 příslušníků ji dokonce vnímá jako velmi důležitou. Výsledek výzkumu poukazuje na vysokou míru přesvědčení, že pro efektivní zvládnání mimořádných událostí je předem stanovená příprava a plánování zásadní.

Výsledky výzkumu naznačují, že u obou hasičských záchranných jednotek většina příslušníků ze skupin závislých na délce služby považuje předem stanovenou přípravu a plánování za velmi důležitou. Nicméně někteří jednotlivci z VHJ Praha-Kbely ze skupin 1-3 roky a více než 20 let služby označili nižší míru důležitosti. Autorka má domněnku, že se jedná o jednotlivce, kteří spíše spoléhají na své zkušenosti a improvizaci schopnosti. Celkově lze konstatovat, že u většiny příslušníků napříč celým pásmem délky služby je předem stanovená příprava a plánování vnímána jak klíčový faktor pro úspěšnou odezvu na mimořádné události.

Jedenáctá otázka se zaměřovala na opatření a přípravy na stresové situace. Ukázalo se, že všechny možnosti, které byly nabízeny, jsou příslušníkům poskytovány. Nejčastěji respondenti označovali pravidelnou odbornou přípravu. Simulace mimořádných událostí byla také často označována u obou jednotek. Mimořádné události, na které se příslušníci dopředu mohou připravit a osvojit si možnosti, jak je úspěšně zvládnout, snižují vnitřní stres z nepoznaného. Podpora od psychologa, kaplana nebo poradce je také poskytována, ačkoli ji příslušníci neoznačovali tak často, může být tato podpora velmi cennou psychickou oporou v krizových situacích.

Dvanáctá otázka byla zaměřená na četnost školení zaměřené na zvládnání stresu. Příslušníci HZS Příbram nejčastěji označovali, že mají školení zaměřené na zvládnání stresu jednou za měsíc a jednou za kalendářní rok. Často také příslušníci označovali možnost jednou za čtvrt roku a překvapivě volili i možnost nikdy. Autorka si tuto variabilitu v odpovědích mezi výsledky u HZS Příbram vysvětluje tím, že některá školení mohou obsahovat prvky zvládnání stresu, aniž by byla explicitně označena jako taková.

Z tohoto důvodu mohli příslušníci uvádět různé frekvence na účasti těchto školení. Příslušníci VHJ Praha- Kbely absolvují toto školení jednou za kalendářní rok. Je zřejmé, že frekvence školení zaměřené na zvládání stresu se mezi jednotkami výrazně liší. Tyto výsledky poukazují na rozdíly v četnosti školení mezi oběma jednotkami.

Třináctá otázka se věnovala podpoře příslušníků po návratu z mimořádné události. Obě jednotky nejčastěji volily, že je jim poskytována možnost debriefingu s týmem. Tento meeting se jeví jako důležitá možnost pro zvládání stresu a nabytí zkušeností. Volný den na odpočinek označilo jen část příslušníků z obou jednotek. Volný den na odpočinek může příslušníku pomoci se regenerovat po psychicky náročné mimořádné události. Možnost podpory od psychologa, kaplana nebo poradce je poskytována, ale využívána v menší míře. Výsledky ukazují, že příslušníkům se jejich jednotky snaží zabezpečit psychickou podporu po návratu z mimořádných událostí, což může pozitivně působit na psychické zdraví a schopnost lépe zvládat psychicky náročné situace.

Čtrnáctá otázka zjišťovala, zda příslušníci mají možnost rehabilitačních pobytů bez podmínky na délku služby. Výsledky ukázaly, že u HZS Příbram příslušníci spíše nemají možnost absolvovat rehabilitační pobyty bez ohledu na délku služby. Naopak 32 příslušníků VHJ Praha-Kbely označilo, že má možnost rehabilitačních pobytů bez ohledu na délku služby, ale 4 příslušníci zodpověděli, že nárok na rehabilitační pobyty nemají. Pravděpodobně tato skutečnost souvisí s tím, že se jedná o občanské zaměstnance, kteří v rámci pracovního poměru nemohou tuto službu čerpat. Celkově lze vyhodnotit, že možnost rehabilitačních pobytů bez podmínky na délku služby se mezi jednotkami liší.

V závislosti na délce služby odpověděly všechny skupiny příslušníků u HZS Příbram, že určitě či spíše nemají nárok na rehabilitační pobyty od zaměstnavatele bez podmínek na délku služby. U VHJ Praha-Kbely naopak všechny skupiny příslušníků odpověděly určitě ano, tedy že mají nárok na rehabilitační pobyty bez závislosti na délce služby. Zajímavé zjištění je, že u několika příslušníků ve skupině 5-10 let panuje jistá nejistota ohledně nároku na rehabilitační pobyty. Autorka práce se domnívá, že by se mohlo jednat o občanské zaměstnance, kteří si nejsou jistí, jestli se na ně také rehabilitační pobyty pro vojáky-hasiče vztahují. Toto zjištění může naznačovat nedostatečnou komunikaci či hůře dostupné informace ohledně benefitů směrem k příslušníkům.

Patnáctá otázka se zabývala tím, jak subjektivně příslušníci vnímají úroveň nabízené psychohygieny. Příslušníci HZS Příbram nejčastěji klasifikují úroveň psychohygieny číslem 3, zatímco příslušníci VHJ Praha-Kbely mají více variabilní

hodnocení, nejvíce respondenti vybírali úroveň čísel 3 a 5. Výsledky naznačují, že příslušníci HZS Příbram hodnotí psychohygienu kladněji než příslušníci VHJ Praha-Kbely, kteří mají vyšší procenta na horších úrovních. Toto zjištění autorka práce vnímá jako velmi zajímavé. Příslušníci VHJ Praha-Kbely mají ve většině případů možnost absolvovat rehabilitační pobyty bez závislosti na délku služby každý rok a přesto většina z příslušníků vnímá poskytovanou psychohygienu jako velmi špatnou oproti příslušníkům HZS Příbram, kteří ji hodnotí v kladnějších hodnotách.

Z hlediska délky služby hodnotí skupina 5-10 let u HZS Příbram úroveň psychohygieny číslem 4. U VHJ Praha-Kbely skupina 5-10 let také hodnotí úroveň nabízené psychohygieny číslem 4, někteří příslušníci zvolili dokonce i číslo 5. Autorka se domnívá, že tato shoda v označení hodnoty 4 u této skupiny může představovat kritickou dobu v profesionálním vývoji příslušníků se zvýšenou potřebou psychické podpory, která však v ani jedné jednotce není dostačující pro potřeby příslušníků. Toto zjištění by mohlo otevírat prostor pro další výzkum s cílem nalézt společné faktory, které mají vliv na tak nízké hodnocení nabízené psychohygieny. Skupiny příslušníků s délkou služby 1-3 roky u obou jednotek ohodnotily nabízenou psychohygienu v pozitivních hodnotách, zde se jedná o zajímavý kontrast v porovnání se skupinou 5-10 let. Autorka práce by doporučovala přizpůsobit psychohygienu tak, aby se shodovala se specifickými potřebami jednotlivých skupin.

Šestnáctá otázka se zabývala tím, zda příslušníci vnímají poskytovanou psychohygienu jako dostatečnou pro své potřeby. Získaná data naznačují, že většina příslušníků HZS Příbram a menší část příslušníků VHJ Praha-Kbely poskytovanou psychohygienu vnímají jako dostatečnou. Zároveň u VHJ Praha-Kbely je také vyšší procento příslušníků, kteří ji pro své potřeby vnímají jako nedostatečnou. Tyto výsledky znovu prezentují celkovou nespokojenost s psychohygienou, kterou zprostředkovává zaměstnavatel VHJ Praha-Kbely.

Z výsledků analýzy v závislosti na délce služby u HZS Příbram je patrné, že skupiny s délkou služby 10-20 let a 3-5 let vnímají psychohygienu poskytovanou od zaměstnavatele jako dostatečnou pro své potřeby, zatímco skupina s délkou služby 5-10 let ji vnímá spíše jako nedostatečnou. Pravděpodobně příslušníci ze skupiny 5-10 let služby mohou být vystaveni zvýšené odpovědnosti a stresu bez dostatečné odpovídající podpory, což vede k jejich nespokojenosti. U VHJ Praha-Kbely příslušníci ze skupin 1-3 roky, 3-5 let, 10-20 let spokojeni s nabídkou psychohygieny pro své potřeby. Skupiny 5-10 let a více než 20 let služby vnímají poskytovanou psychohygienu jako nedostatečnou

pro své potřeby. Autorka práce by doporučovala zaměřit se více na skupiny příslušníků, kteří jsou delší dobu u sboru. Tyto skupiny jsou dlouhodobě vystaveny traumatickým situacím s možným dopadem na jejich psychiku a zvýšená psychohygienu může být vhodným řešením jako prevence před syndromem vyhoření.

Sedmnáctá otázka zjišťovala, jak dlouho působí hasiči v oblasti požární ochrany. Výsledky ukazují, že u HZS Příbram nejvíce příslušníků působí v oblasti požární ochrany 5-10 let, následuje 3-5 let. Naopak nejméně příslušníků je u sboru více než 20 let. Tato skutečnost může naznačovat, že nízké finanční ohodnocení, vysoká fyzická a psychická náročnost mohou být kritickými faktory, které ovlivňují rozhodnutí příslušníků setrvat ve služebním poměru. U VHJ Praha-Kbely nejvíce příslušníků působí v oblasti požární ochrany 10-20 let, následuje 3-5 let a 5-10 let. Naopak nejméně příslušníků je u sboru méně než 1 rok. Tato data ukazují, že mezi oběma jednotkami je rozdíl v délce působení v požární ochraně. S větší délkou působení v oboru jsou jistě kladem získané zkušenosti, ale zároveň také vyšší potřeba psychohygieny.

Poslední osmnáctá otázka se zaměřovala na přítomnost u mimořádných událostí v rámci služby. Výsledky ukázaly, že příslušníci HZS Příbram zažívají mimořádné události v rámci služby častěji než příslušníci VHJ Praha-Kbely. Většina příslušníků HZS Příbram uvedla, že zažívají mimořádné události více než 10krát za měsíc. Příslušníci VHJ Praha-Kbely se nejčastěji setkávají s mimořádnou událostí 5-10krát za měsíc. Tyto informace mohou být důležité pro další výzkum, protože vysoké množství psychicky náročných událostí může mít vliv na úroveň stresu a vyšší potřebu psychohygienické podpory u příslušníků jednotek požární ochrany.

U HZS Příbram byli nejčastěji přítomni u mimořádných událostí příslušníci s délkou působení ve sboru 5-10 let. Toto zjištění může být vysvětleno tím, že se jedná o nejvíce početnou konkrétní skupinu příslušníků, jak reflektují výsledky v předešlé otázce. U VHJ Praha-Kbely byla tato skupina také nejčastěji u mimořádných událostí, zde však se nejedná oproti HZS Příbram o nejpočetnější skupinu. Autorka práce se domnívá, že nelze identifikovat důvody, které by jasně zodpověděly otázku ohledně četnosti přítomnosti u mimořádných událostí u daných skupin, spíše se jedná o náhodný jev.

Z výzkumu lze usoudit, že příslušníci HZS Příbram a VHJ Praha-Kbely vnímají jako nejúčinnější strategii pro efektivní zvládnání stresu fyzickou aktivitu, konverzaci s rodinou, přáteli a relaxační cvičení. Významné rozdíly byly spatřovány zejména

v psychohygieně, kdy příslušníci HZS Příbram ji hodnotí pozitivně, zatímco příslušníci VHJ Praha-Kbely ji nejen hodnotí na horší úrovni, ale i velká část z nich ji vnímá jako nedostatečnou pro své potřeby. Tyto rozdíly mohou být ovlivněny specifickými pracovními podmínkami, kdy příslušníci VHJ Praha-Kbely mohou pociťovat tlak z dalších služebních nároků, které jim klade povolání vojáka. S tím pravděpodobně souvisí i vysoký podíl syndromu vyhoření, kteří příslušníci VHJ Praha-Kbely zažili nejen u sebe samých, ale také u kolegů či kolegyně v oboru. Autorka práce by doporučovala se u jednotky VHJ Praha-Kbely zaměřit na preventivní opatření před syndromem vyhoření či různá školení na podporu psychického zdraví příslušníků.

Z výsledků výzkumu lze vyvodit, že obě jednotky požární ochrany efektivně zvládají své emocionální reakce a dokáží udržet svou psychickou stabilitu během náročných mimořádných událostí. Tyto schopnosti příslušníků jsou významné nejen pro ně samotné, ale také pro ochranu a zabezpečení bezpečnosti lidí, zvířat a majetku. Je to výsledek jejich zkušeností, tréninku a tolik vyzdvihované přípravy na náročné situace.

V následující tabulce 3 budou prezentovány výsledky dotazníkového šetření v závislosti na délce služby u příslušníků HZS Příbram. Odpovědi byly vybírány tak, aby odrážely preference a názory jednotlivých skupin. U některých otázek se může objevit i více odpovědí, tato skutečnost je dána rovnoměrnou podporou více možností ve stejné kategorii.

Tabulka 3 - HZS Příbram¹³³

| HZS Příbram | Méně než 1 rok | 1-3 roky | 3-5 let | 5-10 let | 10-20 let | Více než 20 |
|---|-------------------------------|-------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|
| Úroveň stresu během mimořádných událostí | Střední | Střední | Střední | Nízký | Střední | Silný |
| Významně stresová mimořádná událost | Určitě ano/Spíše ano/Spíše ne | Spíše ano | Určitě ano/Spíše ne | Spíše ne | Určitě ano | Určitě ano |
| PTSP | Určitě ne | Určitě ne | Určitě ne | Určitě ne | Spíše ne | Spíše ne |
| Syndrom vyhoření | Spíše ne | Spíše ne | Spíše ne | Určitě ne | Spíše ne/Spíše ano | Spíše ano |
| Fáze syndromu vyhoření | | | Vyhoření | | Vyhoření | Frustrace |
| Syndrom vyhoření u kolegů/gyně | Spíše ne | Spíše ano | Spíše ano | Spíše ne | Spíše ano | Spíše ano |
| Doba zotavení se po mimořádné události | Do několika dní | Do několika hodin | Do několika dní | Do několika dní/týdnů | Do několika hodin | Do několika hodin |
| Nejúčinnější strategie pro zvládnání stresu | Fyzická aktivita | Fyzická aktivita | Fyzická aktivita | Fyzická aktivita | Relaxační cvičení | Relaxační cvičení |
| Důležitost přípravy na mimořádné události | Velmi důležitá | Velmi důležitá | Velmi důležitá | Velmi důležitá | Velmi důležitá | Velmi důležitá |
| Možnost rehabilitačních pobytů | Spíše ne | Určitě ano/Spíše ne/Určitě ne | Určitě ne | Určitě ne | Spíše ne | Spíše ne |
| Úroveň psychohygieny | 3 | 3 | 3 | 4 | 2, 3 | 2 |
| Dostatečnost psychohygieny | Spíše ano | Spíše ano | Spíše ano | Spíše ne | Spíše ano | Určitě ano |

¹³³ Vlastní zdroj.

| HZS Příbram | Méně než 1 rok | 1-3 roky | 3-5 let | 5-10 let | 10-20 let | Více než 20 |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|------------------|
| Doba působení v požární ochraně | 3 příslušníci | 3 příslušníci | 7 příslušníků | 8 příslušníků | 4 příslušníci | 1 příslušník |
| Přítomnost u mimořádných událostí | Více než 10krát za měsíc | Více než 10krát za měsíc | Více než 10krát za měsíc | Více než 10krát za měsíc | 1-5krát za měsíc/5-10krát za měsíc | 1-5krát za měsíc |

V následující tabulce 4 budou prezentovány výsledky dotazníkového šetření v závislosti na délce služby u příslušníků VHJ Praha-Kbely. Odpovědi byly vybírány tak, aby odrážely preference a názory jednotlivých skupin. U některých otázek se může objevit i více odpovědí, tato skutečnost je dána rovnoměrnou podporou více možností ve stejné kategorii. Tabulka 4 usnadňuje porovnání preferencí mezi skupinami příslušníků rozdělených podle délky služby v oblasti požární ochrany a tím přispívá k lepšímu porozumění a pochopení specifických potřeb u příslušníků v různých fázích kariéry.

Tabulka 4 - VHJ Praha-Kbely¹³⁴

| VHJ Praha-Kbely | Méně než 1 rok | 1-3 roky | 3-5 let | 5-10 let | 10-20 let | Více než 20 |
|---|------------------|-------------------|-------------------|---------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| Úroveň stresu během mimořádných událostí | Střední | Střední | Střední | Střední | Střední | Střední |
| Významně stresová mimořádná událost | Spíše ne | Určitě ano | Spíše ano | Spíše ne | Určitě ano/Spíše ano | Určitě ne |
| PTSP | Spíše ne | Určitě ne | Určitě ne | Určitě ne | Určitě ne | Určitě ne |
| Syndrom vyhoření | Určitě ne | Spíše ne | Spíše ne | Určitě ne | Určitě ano | Určitě ano |
| Fáze syndromu vyhoření | | Frustrace/Apatie | Frustrace/Apatie | Stagnace/Apatie | Apatie | Stagnace |
| Syndrom vyhoření u kolegů/gyně | Spíše ne | Spíše ano | Spíše ano | Určitě ano/Spíše ne | Určitě ano | Určitě ano |
| Doba zotavení se po mimořádné události | Do několika dní | Do několika hodin | Do několika hodin | Do několika hodin | Do několika hodin | Do několika hodin |
| Nejúčinnější strategie pro zvládnutí stresu | Fyzická aktivita | Fyzická aktivita | Fyzická aktivita | Fyzická aktivita | Fyzická aktivita | Konverzace s rodinou, přáteli |
| Důležitost přípravy na mimořádné události | Důležitá | Velmi důležitá | Velmi důležitá | Velmi důležitá | Důležitá | Důležitá |
| Možnost rehabilitačních pobytů | Určitě ano | Určitě ano | Určitě ano | Nevím | Určitě ano | Určitě ano |
| Úroveň psychohygieny | 3 | 1, 2, 3 | 3 | 4 | 1, 5 | 4, 5 |
| Dostatečnost psychohygieny | Spíše ano | Spíše ano | Spíše ano | Spíše ne | Určitě ano/Spíše ne | Určitě ne |
| Doba působení v požární ochraně | 1 příslušník | 7 příslušníků | 9 příslušníků | 9 příslušníků | 10 příslušníků | 5 příslušníků |
| Přítomnost u mimořádných událostí | 1-5krát za měsíc | 1-5krát za měsíc | 5-10krát za měsíc | 5-10krát za měsíc | 1-5krát za měsíc/5-10krát za měsíc | 5-10krát za měsíc |

¹³⁴ Vlastní zdroj.

Závěr

Bakalářská práce se zabývala problematikou zvládnutí stresu při mimořádných událostech u příslušníků hasičských záchranných jednotek. Emoční stabilita příslušníků a jejich schopnost adekvátně reagovat na stresové situace může mít zásadní vliv na záchranu životů a majetku.

Bakalářská práce je dělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část nabízí komplexní pohled na pojmy spojené s tématem práce. Praktická část práce, která se zaměřovala na zvládnutí stresu během psychicky náročných situací při mimořádných událostech u příslušníků hasičských záchranných jednotek a psychohygienu jim poskytovanou ze strany zaměstnavatele, přinesla cenné poznatky.

Ukázalo se, že příslušníci HZS Příbram i příslušníci VHJ Praha-Kbely se dokáží vyrovnat s extrémním stresem během náročných zásahů natolik efektivně, že jen malé procento z nich prožilo posttraumatickou stresovou poruchu, což autorka práce označuje za obdivuhodné zejména s přihlédnutím k náročnosti jejich povolání. Tento fakt vypovídá o jejich schopnosti zvládat nadlimitní stres se zachováním si psychické stability a klidu nejen během traumaticky zatížených mimořádných událostí.

Hlavním cílem práce bylo stanovit nejvhodnější strategii ke zvládnutí stresově velmi náročných situací u příslušníků hasičských záchranných jednotek. Z výzkumného šetření bylo patrné, že jako nejúčinnější a nejhojněji využívanou strategií mezi příslušníky HZS Příbram a VHJ Praha-Kbely je fyzická aktivita. Během vykonávání fyzické aktivity dochází k fyzickému i psychickému uvolnění, což vede k možnosti se odreagovat od náročných životních okamžiků a emocí, jenž mimořádné události vyvolávají, jako je například smutek, vztek i stres. Během fyzické aktivity dochází k uvolňování endorfinů, které jsou nazývány jako hormony štěstí, jenž dokáží pozitivně ovlivnit psychický stav. Autorka práce se domnívá, že právě díky fyzickému a psychickému uvolnění a možnosti se odreagovat byla fyzická aktivita mezi příslušníky nejčastěji vybrána jako nejvhodnější strategií k vyrovnávání se s extrémním stresem.

Konverzace a rodinou a přáteli byla jako nejvhodnější strategie proti stresu příslušníky také často označována. Autorka předpokládá, že právě komunikace s blízkými lidmi může pomoci příslušníkům sdílet těžké zážitky a emoce spojené s výkonem služby. Tato forma podpory a možnost analyzovat prožitky se také jeví jako významný aspekt pro udržení psychické pohody.

Relaxační cvičení bylo také příslušníky často vybíráno. Pravděpodobně se lze domnívat, že tato strategie proti stresu a udržení klidu v náročných situacích eliminuje

negativní myšlenky a pomáhá se soustředit na konkrétní situaci nebo prováděný úkol, což je pro zachování psychické rovnováhy žádoucí.

Dílčím cílem bakalářské práce byla komparace zjištěných dat z výstupů dotazníkového šetření mezi příslušníky HZS Příbram a VHJ Praha-Kbely ohledně dostatečné psychohygieny poskytované ze strany zaměstnavatele. Ukázalo se, že každý ze zaměstnavatelů poskytuje příslušníkům odlišné možnosti v rámci psychohygieny a každý příslušník požární jednotky ji vnímá rozdílně z hlediska subjektivní dostatečnosti. Rozdílnost psychohygieny poskytované zaměstnavateli pro příslušníky VHJ Praha-Kbely a HZS Příbram může být označena v kontextu dostupnosti rehabilitačních pobytů. V případě VHJ Praha-Kbely jsou rehabilitační pobyty ve většině případů poskytovány bez ohledu na délku služby. Na druhé straně u příslušníků HZS Příbram je rehabilitační pobyt vázán na podmínku délky služby.

Významné rozdíly byly spatřovány zejména v hodnocení úrovně psychohygieny, kdy příslušníci HZS Příbram ji hodnotí pozitivně, zatímco příslušníci VHJ Praha-Kbely ji nejen hodnotí na horší úrovni, ale i velká část z nich ji vnímá jako nedostatečnou pro své potřeby. Tyto rozdíly mohou být ovlivněny specifickými pracovními podmínkami, kdy příslušníci VHJ Praha-Kbely mohou pociťovat tlak z dalších služebních nároků, které jim klade povolání vojáka. S tím pravděpodobně souvisí i vysoký podíl syndromu vyhoření, kteří příslušníci VHJ Praha-Kbely zažili nejen u sebe samých, ale také u kolegů či kolegyně v oboru. Autorka práce by doporučovala se u jednotky VHJ Praha-Kbely zaměřit na preventivní opatření před syndromem vyhoření či různá školení na podporu psychického zdraví příslušníků.

Celkově lze říci, že tato práce poukázala na důležitost poskytovat psychickou podporu a pravidelnou psychohygienu příslušníkům záchranných hasičských jednotek, zejména z důvodu vysokého emočního zatížení při výkonu tohoto povolání. Autorka práce zde spatřuje možnost dalšího výzkumu zaměřením se na samotné příslušníky jednotek, jak oni sami si představují ideální psychohygienu a jaké podpůrné služby by jim pomohly lépe zvládat stres.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. BREČKA, T. A. *Psychologie katastrof*. Praha: TRITON, 2009, 119 s. ISBN 978-80-7387-330-1.
2. BURGER, N. *Vodítka. Psychosociální podpora pro pracovníky uniformovaných složek*. Nienoord: Impact, 2012, 48 s. ISBN 978-90-78273-13-4.
3. ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2. vyd. Plzeň: Aleš Čeněk, 2015, 318 s. ISBN 978-80-7380-581-4.
4. HAŠTO, J., VOJTOVÁ, H. *Posttraumatická stresová porucha. Bio – psycho – sociální aspekty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 186 s. ISBN 978-80-244-2944-1.
5. HELUS, Z. *Úvod do psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2018, 312 s. ISBN 978-80-247-4675-3.
6. HONZÁK, R., CIBULKA, A., PILÁTOVÁ, A. *Vyhořet může každý*. Praha: Vyšehrad, 2019, 168 s. ISBN 978-80-7601-180-9.
7. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. 2. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, 24 s. ISBN 80-7071-231-7.
8. KOUKOLÍK, Z. Hasiči se znalostí letového provozu. *112*. 2011, č. 11, s. 34. ISSN 1213-7057.
9. KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012, 175 s. ISBN 978-80-7195-573-3.
10. LEVINE, P. A., FREDERICK, A. *Probouzení tygra. Léčba traumatu*. Praha: Maitrea, 2011, 293 s. ISBN 978-80-87249-21-5.
11. MATOULEK, J., SOUŠEK, T. *Kbely. Letiště na okraji Prahy*. Praha: Ministerstvo obrany ČR, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7278-512-4.
12. MINISTERSTVO VNITRA. *MODUL – G, integrovaný záchranný systém a požární ochrana*. Praha: MV – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2020, 46 s. ISBN 978-80-7616-071-2.
13. MINISTERSTVO VNITRA. *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení*. Praha: MV – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2015, 323 s. ISBN 978-80-86466-62-0.
14. MINISTERSTVO VNITRA ČESKÉ REPUBLIKY. *Terminologický slovník pojmů z oblasti krizového řízení, ochrany obyvatelstva, environmentální bezpečnosti a plánování obrany státu*. Praha: Ministerstvo vnitra České republiky, 2016, s. 129.

15. MNISTERSTVO VNITRA - GŘ HZS ČR. *Typová činnost složek IZS při poskytování psychosociální pomoci*. Praha: MV GŘ HZS, 2015, s. 28.
16. MNISTERSTVO VNITRA - GŘ HZS ČR. *Řád výkonu služby v jednotkách požární ochrany*. Ostrava: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2009, 231 s. ISBN 978-80-7385-069-2.
17. NAGOSKI, E., NAGOSKI, A. *Burnout. Solve your stress cycle*. London: Vermilion an imprint of Ebury publishing, 2020, 273 s. ISBN 978-1-78504-209-6.
18. NEDĚLNÍKOVÁ, H., et al. Statistická ročenka Hasičského záchranného sboru České republiky 2022. 112. 2023, č. 3, s. 59. ISSN 1213-7057.
19. NITRA, J. *Pompiéři, požárníci, hasiči. Dějiny českého hasičství*. 2. vyd. Praha: Stanislav Juhaňák – TRITON, 2021, 362 s. ISBN 978-80-7553-848-2.
20. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. vyd. Praha: Grada, 2017, 368 s. ISBN 978-80-247-5446-2.
21. RICHTER, R. *Slovník pojmů krizového řízení*. Praha: MV – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2018, 156 s. ISBN 978-80-87544-91-4.
22. ŘEHÁK, D., MARTÍNEK, B., LEGIERSKÁ, P. *Ochrana obyvatelstva v kontextu aktuálních bezpečnostních hrozeb*. 2. vyd. Ostrava: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2019, 233 s. ISBN 978-80-7385-220-7.
23. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010, 112 s. ISBN 978-80-247-8514-1.
24. VELIKOVSKÁ, M. *Psychologie obětí trestných činů*. Praha: Grada, 2016, 168 s. ISBN 978-80-247-4849-8.
25. VILÁŠEK, J., FIALA, M., VONDRÁŠEK, D. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Praha: Univerzita Karlova, 2022, 197 s. ISBN 978-80-246-5092-0.
26. VYMĚTAL, Š. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha: Grada, 2009, 176 s. ISBN 978-80-247-6888-5.

Elektronické zdroje

1. GENERÁLNÍ ŘEDITELSTVÍ HASIČSKÉHO ZÁCHRANNÉHO SBORU ČR. *Vstupní vyšetření* [online]. Praha: Generální ředitelství hasičského záchranného sboru ČR, 2023 [cit. 2023-08-07]. Dostupné z WWW: <<https://www.hzscr.cz/clanek/vstupni-vysetreni.aspx#:~:text=emo%C4%8Dn%C4%9B%20stabiln%C3%AD%2C%20>

psychosociální vyzrání odolné vlivy psychologických zátěží, oblasti poznávání a chování procesů bez nedostatků v oblasti autoregulace.

2. GOOGLE FORMS. *Dotazník HZS Příbram*. [online]. [cit. 2023-01-11]. Dostupné z WWW: <<https://forms.gle/4KcEXWucSCVooviC6>>.
3. GOOGLE FORMS. *Dotazník VHJ Praha-Kbely*. [online]. [cit. 2023-01.11]. Dostupné z WWW: <<https://forms.gle/5LrqFYsuhE2pWZsn7>>.

Legislativní dokumenty

1. ČESKO. Zákon České národní rady č. 133 ze dne 17. prosince 1985 o požární ochraně. In *Sbírka zákonů České republiky*. 1985, částka 34. [online]. [cit. 2023-08-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1985-133>>.
2. ČESKO. Zákon č. 221 ze dne 14. září 1999 o vojácích z povolání. In *Sbírka zákonů České republiky*. 1999, částka 76. [online]. [cit. 2023-08-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-221>>.
3. ČESKO. Zákon č. 239 ze dne 28. června 2000 o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In *Sbírka zákonů České republiky*. 2000, částka 73. [online]. [cit. 2023-08-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-239>>.
4. ČESKO. Zákon č. 273 ze dne 17. července 2008 o Policii České republiky. In *Sbírka zákonů České republiky*. 2008, částka 91. [online]. [cit. 2023-08-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>>.
5. ČESKO. Zákon č. 320 ze dne 11. listopadu 2015 o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů (zákon o hasičském záchranném sboru). In *Sbírka zákonů České republiky*. 2015, částka 135. [online]. [cit. 2023-08-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2015-320>>.
6. ČESKO. Zákon č. 361 ze dne 23. září 2003 o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. In *Sbírka zákonů České republiky*, částka 121. [online]. [cit. 2023-08-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-361>>.
7. ČESKO. Zákon č. 372 ze dne 6. listopadu 2011 o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách). In *Sbírka zákonů České republiky*. 2011, částka 131. [online]. [cit. 2023-08-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-372>>.

8. ČESKO. Zákon č. 374 ze dne 6. listopadu 2011 o zdravotnické záchranné službě. In *Sbírka zákonů České republiky*. 2011, částka 131. [online]. [cit. 2023-08-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-374>>.
9. ČESKO. Vyhláška Ministerstva vnitra č. 247 ze dne 22. června 2001 o organizaci a činnosti jednotek požární ochrany. In *Sbírka zákonů České republiky*. 2001, částka 95. [online]. [cit. 2023-08-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-247>>.

Ostatní zdroje

Kromě výše uvedených zdrojů byly při zpracování bakalářské práce využity následující materiály:

- Interní materiály HZS Hlavního města Prahy, Vojenský útvar 8407.
- MINISTERSTVO OBRANY. Normativní výnos Ministerstva obrany č. 102 ze dne 18. října 2013 Vojenské hasičské jednotky. In *Věstník Ministerstva obrany*.
- Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR. Pokyn generálního ředitele HZS ČR č. 49 ze dne 9. prosince 2020 k odborné způsobilosti příslušníků Hasičského záchranného sboru České republiky, 2020, částka 49.

Seznam zkratk

| | |
|-------------|----------------------------------|
| HZS | Hasičský záchranný sbor |
| IZS | Integrovaný záchranný systém |
| JPO | Jednotky požární ochrany |
| PTSP | Posttraumatická stresová porucha |
| SAR | Search and Rescue Service |
| SDH | Sbor dobrovolných hasičů |
| VHJ | Vojenská hasičská jednotka |
| ZOP | Základní odborná příprava |
| ZZS | Zdravotnická záchranná služba |

Seznam obrázků, tabulek a grafů

Seznam obrázků

| | |
|--|----|
| Obrázek 1: Postup psychosociální pomoci | 13 |
|--|----|

Seznam tabulek

| | |
|---|----|
| Tabulka 1 - Operační hodnota JPO podle kategorií | 20 |
| Tabulka 2 - Vyhodnocení hypotézy 1 | 52 |
| Tabulka 3 - HZS Příbram | 63 |
| Tabulka 4 - VHJ Praha-Kbely | 64 |

Seznam grafů

| | |
|--|----|
| Graf 1: Jak byste zhodnotil/a úroveň stresu, který zažíváte během mimořádných událostí? | 37 |
| Graf 2: Jak byste zhodnotil/a úroveň stresu, který zažíváte během mimořádných událostí? | 37 |
| Graf 3: Zažil/a jste nějakou konkrétní mimořádnou událost, která na vás měla významný stresový vliv? | 37 |
| Graf 4: Zažil/a jste nějakou konkrétní mimořádnou událost, která na vás měla významný stresový vliv? | 37 |
| Graf 5: Měl/a jste někdy posttraumatickou stresovou poruchu?..... | 38 |
| Graf 6: Měl/a jste někdy posttraumatickou stresovou poruchu?..... | 38 |
| Graf 7: Měl/a jste někdy syndrom vyhoření (burnout)? | 39 |
| Graf 8: Měl/a jste někdy syndrom vyhoření (burnout)? | 39 |
| Graf 9: V jaké fázi syndromu vyhoření (burnout) jste se nacházel/a? | 39 |
| Graf 10: V jaké fázi syndromu vyhoření (burnout) jste se nacházel/a? | 39 |
| Graf 11: Máte zkušenost s tím, že byste u kolegy nebo kolegyně v hasičském sboru pozoroval/a syndrom vyhoření?..... | 40 |
| Graf 12: Máte zkušenost s tím, že byste u kolegy nebo kolegyně v hasičském sboru pozoroval/a syndrom vyhoření? | 40 |
| Graf 13: Jak dlouho trvá, než se dokážete zcela zotavit po stresující mimořádné události | 41 |
| Graf 14: Jak dlouho trvá, než se dokážete zcela zotavit po stresující mimořádné události | 41 |
| Graf 15: Označte strategie, které jste vyzkoušel/a při zvládnání stresu. Lze označit více možností. | 42 |
| Graf 16: Jakou strategii pro zvládnání stresu jste považoval/a za neúčinnější? | 43 |

| | |
|---|----|
| Graf 17: Jakou strategii pro zvládání stresu jste považoval/a za neúčinnější? | 43 |
| Graf 18: Jak se snažíte udržet klid a soustředění během náročných a mimořádných událostí? Lze označit více možností. | 44 |
| Graf 19: Jak důležitá je předem stanovená příprava a plánování pro zvládání mimořádných událostí v rámci vaší jednotky požární ochrany?..... | 44 |
| Graf 20: Jak důležitá je předem stanovená příprava a plánování pro zvládání mimořádných událostí v rámci vaší jednotky požární ochrany?..... | 44 |
| Graf 21: Jaký druh přípravy na stresové situace vám poskytuje vaše jednotka požární ochrany? Lze označit více možností. | 45 |
| Graf 22: Jak často absolvujete cvičení nebo školení týkající se zvládání stresu? | 46 |
| Graf 23: Jaká podpora je vám poskytována po návratu z mimořádných událostí? Lze označit více možností. | 46 |
| Graf 24: Máte možnost absolvovat rehabilitační pobyty od zaměstnavatele bez podmínek na délku služby? | 47 |
| Graf 25: Máte možnost absolvovat rehabilitační pobyty od zaměstnavatele bez podmínek na délku služby? | 47 |
| Graf 26: Jak byste hodnotil/a úroveň psychohygienické podpory, kterou poskytuje váš zaměstnavatel? (1 = velmi dobrá, 5 = velmi špatná)..... | 48 |
| Graf 27: Jak byste hodnotil/a úroveň psychohygienické podpory, kterou poskytuje váš zaměstnavatel? (1 = velmi dobrá, 5 = velmi špatná)..... | 48 |
| Graf 28: Myslíte si, že nabídka psychohygieny od vašeho zaměstnavatele je dostatečná pro vaše potřeby? | 48 |
| Graf 29: Myslíte si, že nabídka psychohygieny od vašeho zaměstnavatele je dostatečná pro vaše potřeby? | 48 |
| Graf 30: Jak dlouho působíte jako odborník v oblasti požární ochrany?..... | 49 |
| Graf 31: Jak často jste průměrně přítomen/a u mimořádných událostí jako hasič?..... | 50 |
| Graf 32: Jak často jste průměrně přítomen/a u mimořádných událostí jako hasič? | 50 |

Seznam příloh

Příloha I. Dotazník

Přílohy

Příloha I. Dotazník

Zvládání stresu při mimořádných událostech u hasičských záchranných jednotek

Vážení hasiči,

jmenuji se Jitka Bílková, studuji na Vysoké škole evropských a regionálních studií v Příbrami. Chtěla bych Vás pozvat k účasti na výzkumu, jehož cílem je zkoumat strategie prevence a zvládání stresu během mimořádných událostí, jimž jste vystaveni. Vaše zkušenosti poskytnou důležitý vhled, jak se vyrovnáváte s náročnými situacemi a jakými způsoby předcházíte potenciálním negativním dopadům stresu. Dotazník je anonymní, obsahuje celkem 18 otázek a vyplnění by mělo trvat asi 5 minut. Vaše odpovědi budou použity pouze pro výzkumné účely.

Děkuji Vám za spolupráci a cenný příspěvek k výzkumu.

1) Jak byste zhodnotil/a úroveň stresu, který zažíváte během mimořádných událostí?

- Velmi silný
- Silný
- Střední
- Nízký
- Žádný

2) Zažil/a jste nějakou konkrétní mimořádnou událost, která na vás měla významný stresový vliv?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne
- Nevím

3) Měl/a jste někdy posttraumatickou stresovou poruchu?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne
- Nevím

4) Měl/a jste někdy syndrom vyhoření (burnout)?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne
- Nevím

4a) Odpovídejte pouze v případě, že jste na otázku č. 4 odpověděli "určitě ano", nebo "spíše ano". V jaké fázi syndromu vyhoření (burnout) jste se nacházel/a?

- Ve fázi nadšení
- Ve fázi stagnace
- Ve fázi frustrace
- Ve fázi apatie
- Ve fázi vyhoření

5) Máte zkušenost s tím, že byste u kolegy nebo kolegyně v hasičském sboru pozoroval/a syndrom vyhoření?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne
- Nevím

6) Jak dlouho trvá, než se dokážete zcela zotavit po stresující mimořádné události?

- Do několika hodin
- Do několika dní
- Do několika týdnů
- Do několika měsíců
- Delší doba

7) Označte strategie, které jste vyzkoušel/a při zvládnání stresu. Lze označit více možností.

- Relaxační cvičení (např. meditace, hluboké dýchání)
- Fyzická aktivita (např. sport, cvičení)
- Konverzace s kolegy, psychologem nebo kaplanem
- Konverzace s rodinou, přáteli
- Záznamy o svých emocích a zážitcích
- Pravidelný odpočinek a spánek
- Poslech hudby nebo audioknih
- Volný časový odstup od práce
- Jiné

8) Jakou strategii pro zvládnání stresu jste považoval/a za neúčinnější?

- Relaxační cvičení
- Fyzická aktivita
- Konverzace s kolegy, psychologem nebo kaplanem
- Konverzace s rodinou, přáteli
- Záznamy o svých emocích a zážitcích
- Pravidelný odpočinek a spánek
- Poslech hudby nebo audioknih
- Volný časový odstup od práce
- Jiné:

9) Jak se snažíte udržet klid a soustředění během náročných a mimořádných událostí? Lze označit více možností.

- Mám pevnou rutinu a postup, který následuji
- Spoléhám na týmovou komunikaci
- Používám dechová cvičení nebo meditaci
- Spoléhám na své zkušenosti
- Jiné:

10) Jak důležitá je předem stanovená příprava a plánování pro zvládnání mimořádných událostí v rámci vaší jednotky požární ochrany?

- Velmi důležitá
- Důležitá
- Méně důležitá

- Nepovažují ji za důležitou

11) Jaký druh přípravy na stresové situace vám poskytuje vaše jednotka požární ochrany? Lze označit více možností.

- Pravidelná odborná příprava
- Simulace mimořádných událostí
- Podpora od psychologa, kaplana nebo poradce

12) Jak často absolvujete cvičení nebo školení týkající se zvládnání stresu?

- Jednou za měsíc
- Jednou za čtvrt roku
- Jednou za půl roku
- Jednou za kalendářní rok a více
- Nikdy

13) Jaká podpora je vám poskytována po návratu z mimořádných událostí? Lze označit více možností.

- Debriefing s týmem
- Podpora od psychologa, kaplana nebo poradce
- Volný den na odpočinek

14) Máte možnost absolvovat rehabilitační pobyty od zaměstnavatele bez podmínek na délku služby?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne
- Nevím

15) Jak byste hodnotil/a úroveň psychohygienické podpory, kterou poskytuje váš zaměstnavatel? (1 = velmi dobrá, 5 = velmi špatná)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

16) Myslíte si, že nabídka psychohygieny od vašeho zaměstnavatele je dostatečná

pro vaše potřeby?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne
- Nevím

17) Jak dlouho působíte jako odborník v oblasti požární ochrany?

méně než 1 rok

- 1 – 3 roky
- 3 – 5 let
- 5 – 10 let
- 10 – 20 let
- víc než 20 let

18) Jak často jste průměrně přítomen/a u mimořádných událostí jako hasič?

- 1-5krát za měsíc
- 5-10krát za měsíc
- Více než 10krát za měsíc