

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
Katedra psychologie

ZÁTĚŽOVÉ SITUACE U RIZIKOVÝCH POVOLÁNÍ

Diplomová práce

Jana Anastázie Hladíková
Učitelství pro SŠ: výtvarná výchova-psychologie (2011-2013)

Vedoucí práce: PhDr. Václav Holeček, Ph.D.
Plzeň, květen 2013

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 19. dubna 2013

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji panu PhDr. Václavu Holečkovi, Ph.D. za odborné vedení a konzultace při zpracovávání této práce.

Dále děkuji psychologům působícím u Hasičské záchranné služby České republiky a Vězeňské služby České republiky.

Děkuji také všem příslušníkům Hasičského záchranného sboru České republiky, Policie České republiky a Vězeňské služby České republiky, kteří moji diplomovou práci obohatili nejen cennými radami z praxe, ale taktéž se zúčastnili mého výzkumného projektu. Bez jejich pomoci a rad by nebylo možné se s daným tématu blíže seznámit.

Velké poděkování patří mé rodině a přátelům, kteří mi poskytli psychickou podporu i řadu věcných připomínek.

Seznam použitých zkratk

ČR	Česká republika
GŘ	Generální ředitelství
HZS	Hasičský záchranný sbor
IZS	Integrovaný záchranný systém
KOPIS	Krajské operační a informační středisko
KZBS	Kategorie záchranných a bezpečnostních složek
MS	Ministerstvo spravedlnosti
MU	Mimořádná událost
MV ČR	Ministerstvo vnitra České republiky
NŽS	Náročná životní situace
OSPOD	Odbor sociálně právní ochrany dětí
PČR	Policie České republiky
PIP	Posttraumatická intervenční péče
PP	Posttraumatická péče
PO	Požární ochrana
PTSP	Posttraumatická stresová porucha
TPP	Tým posttraumatické péče
VS ČR	Vězeňská služba České republiky

ÚVOD	3
I. TEORETICKÁ ČÁST	4
1 NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE	4
1.1 Typy náročných životních situací.....	4
1.2 Definice stresu.....	5
1.2.1 Dělení stresorů.....	6
1.2.2 Typy stresu.....	9
1.2.3 Druhy stresu.....	9
1.2.4 Zátěžové situace.....	10
1.2.5 Stresové faktory.....	12
2 NÁSLEDKY ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ	13
2.1 Psychické trauma	13
2.1.1 Reakce na trauma.....	13
2.1.2 Zmírnění následků traumatu	14
2.2 Posttraumatická stresová porucha.....	15
2.3 Syndrom vyhoření	17
3 ZVYŠOVÁNÍ ODOLNOSTI VŮČI ZÁTĚŽOVÝM SITUACÍM	22
3.1 Možnosti vyrovnání se s obtížnými situacemi	22
3.2 Zdatnost při vykonávání povolání	24
3.3 Psychologické služby	26
3.3.1 Posttraumatická intervenční péče	27
3.3.2 Zajišťování podkladů pro personální práci	30
3.3.3 Pomoc určená pro oběti mimořádných událostí.....	31
3.4 Jiné možnosti pro správné zvládnutí zátěžových situací.....	31
II. PRAKTICKÁ ČÁST	35
4 PŘÍČINY STRESU U RIZIKOVÝCH POVOLÁNÍ	35
4.1 Příčiny stresu u příslušníků Hasičského záchranného sboru	36
4.1.1 Neznalost situace při výjezdu	36
4.1.2 Časový tlak	36
4.1.3 Neochota sdílení pocitů a myšlenek	37
4.1.4 Směny	38
4.1.5 Osobní hodnocení	38
4.1.6 Náročné situace.....	40
4.2 Příčiny stresu u příslušníků Policie.....	43
4.2.1 Organizační proměnné.....	43

4.2.2 Ohrožení vlastního života	44
4.2.3 Poranění dalších osob	44
4.2.4 Použití střelné zbraně.....	45
4.2.5 Nepředvídatelnost situací.....	46
4.2.6 Mimořádné události	46
4.3 Příčiny stresu u příslušníků Vězeňské služby	49
4.3.1 Organizační proměnné	49
4.3.2 Vysoká míra sebeovládání	50
4.3.3 Ostražitost.....	51
4.3.4 Násilí.....	51
4.3.5 Sebeпоškozování vězňů	52
5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	53
5.1 Formulace problému a cíle výzkumu.....	53
5.2 Metody výzkumu	53
5.3 Charakteristika zkoumaného vzorku	54
6 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	56
6.1 Vyhodnocení dotazníků	58
6.2 Interpretace dotazníkového šetření.....	59
7 VÝSLEDKY ROZHOVORU.....	65
7.1 Interpretace rozhovoru	66
7.2 Kategorie hodnocení.....	66
7.3 Kódování dat.....	67
7.4 Vyhodnocení rozhovorů	74
8 DISKUZE.....	77
ZÁVĚR	82
RESUMÉ	83
SUMMARY	83
POUŽITÁ LITERATURA	84
SEZNAM PŘÍLOH.....	91

ÚVOD

Následující diplomová práce se zabývá rizikovými povoláními a zátěžovými situacemi spojenými s výkonem těchto profesí. Vybrané profese patří k bezpečnostním sborům, přesněji se zde seznamujeme s Policií České republiky (dále jen PČR), Hasičským záchranným sborem České republiky (dále jen HZS ČR) a Vězeňskou službou České republiky (dále jen VS ČR).

Uvědomuji si, že pracovní náplň všech tří složek je obsáhlá a členitá, kvůli tomu nelze v diplomové práci postihnout celou problematiku činností jednotlivých složek. Vybrala jsem tedy pouze příslušníky, jejichž pracovní zařazení obsahuje určité oblasti činností bezpečnostních sborů. U Policie České republiky je vybrána pořádková služba, u Hasičského záchranného sboru České republiky je věnována pozornost příslušníkům, kteří jsou zařazeni do zasahujících jednotek, a z Vězeňské služby je to součást vězeňské stráže, příslušníci oddělení výkonu vazby a trestu.

Práce obsahuje teoretickou a praktickou část. Téma je velmi obsáhlé, obě části se navzájem prolínají. Teoretická část popisuje náročné životní situace, jejich následky a možná doporučení pro jejich prevenci či eliminaci. Teorie je obohacena o praktické příklady, které souvisí s citovanými zdroji a ukazují tak získané poznatky na konkrétních situacích. Naopak praktická část je založena nejen na výpovědích samotných příslušníků a psychologů, ale i na citovaných publikacích. Díky tomu se nejedná o pouhé vymezení vybrané problematiky, ale o prolínání skutečných situací a aplikaci získaných zkušeností s vybranými teoretickými poznatky. Součástí praktické části je seznam zjištěných příčin stresu a výzkumný projekt, jenž je rozdělen na dvě oblasti. První oblast je založena na dotazníkovém šetření příslušníků z různých krajů České republiky. Do druhé oblasti jsou zahrnuty rozhovory s příslušníky, tedy kvalitativní část. Výzkumné šetření má za cíl zjistit a porovnat následky zátěžových situací na příslušníky jednotlivých bezpečnostních složek. Dále zjišťuje, která část bezpečnostních složek si dopady stresu na svou osobu nejvíce připouští a která je nejlépe po psychické stránce připravována na vzniklé zátěžové situace. Posledním bodem výzkumu jsou návrhy pro řešení zátěžových situací oslovenými složkami.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Náročné životní situace

Během života se setkáváme s řadou negativních situací, které nás více či méně ovlivňují. Patří sem nejen neuspokojené potřeby, ale také samotné stresující situace, na které subjektivně reagujeme a částečně se jim přizpůsobujeme. Úroveň přizpůsobení se odvíjí od individuálních zvláštností každého jedince. Obecnou míru odolnosti vůči stresovým situacím nazýváme frustrační tolerancí (36). Míra frustrační tolerance je ovlivněna řadou faktorů, které zvyšují nebo snižují schopnost přizpůsobení (8). V Příloze č. 1 (23) je dostupný test frustrační tolerance. Tyto faktory můžeme rozdělit na interindividuální, ke kterým patří např. četnost opakování a na intraindividuální, ke kterým se řadí věk, dědičné dispozice, temperament atd. Vzhledem k tomu, že schopnost vyrovnat se s náročnými životními situacemi (dále jen NŽS) je individuální, není možné sepsat souhrnný seznam možných překážek. Pokud však není možné se s danou situací vyrovnat nebo pokud představuje silnou zátěž na organismus, jedná se již o možný dopad na psychickou a fyzickou odolnost, kterou je nutné řešit, nebo se na ni alespoň co nejlépe připravit.

1.1 Typy náročných životních situací

NŽS jsou popisovány jako situace, které vyžadují více než pouhý naučený vzorec chování s ohledem na zvyšující se nároky na psychickou a tělesnou stránku. Samotné situace lze rozdělit na tři stavy, které představují určité bariéry v pozorovatelných činnostech lidského života.

Frustrace jsou všechny stavy, které jsou vyvolané určitou překážkou, která stojí v protikladu pro dosažení našeho cíle či uspokojení potřeb (12). Tyto situace znamenají pro člověka zmaření touhy, přičemž dochází ke zklamání.

Deprivací je pojmenována dlouhotrvající frustrace, reprezentována nedostatkem nějaké potřeby např. separace (přerušování vztahu dítěte a matky, zdravotní izolace apod.). Možné vyrovnání se s takovou situací může mít podobu určité samostatnosti, zvýšení intenzity nenasyčených potřeb (vtíravost, snaha upoutání pozornosti), přes lhavost,

zamlklost,

až po agresivní chování či apatii (24). Poslední situací spadající pod pojem NŽS je stres. Tímto pojmem se zabýváme v samostatné kapitole této práce. Stres je popisován jako extrémní tlak, nadprůměrná zátěž a ohrožení jedince (12).

1.2 Definice stresu

Pojem stres vychází z anglického slova „*stress*“ v překladu znamenající „*namáhání, napětí, tlak*“. Sotolařová (31) na 12. straně uvádí: „*Stres: nespecifická reakce organismu na jakýkoli druh zátěže, která slouží k přizpůsobení těmto zátěžím*“. „*Stres se vyskytuje tehdy, když se lidé setkávají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody. Tyto události se obvykle nazývají stresory a reakce lidí na stresory stresové reakce*“ (1).

V podstatě se stresem rozumí působení faktorů prostředí, které narušují vnitřní rovnováhu ve vztahu k vnějšímu okolí. První výzkumy stresu uskutečnil endokrinolog Dr. Hans Hugo Bruno Selye v Kanadě (51). Jeho teorie stresu se opírá o reakce organismu. Přesněji definuje stres jako odpověď na poškození nebo ohrožení jedince projevující se prostřednictvím adaptačního syndromu (8).

Stres však nepředstavuje pouze negativní působení na organismus. Určitá úroveň stresu je nutná pro úspěšné zvládnutí nezvyklých či překvapivých situací (28). Jak již bylo uvedeno v úvodních definicích, jedná se o reakci na tzv. stresor (podnět vyvolávající stres), tedy odpověď na vnější událost. Pokud hovoříme o stresorech u rizikových povolání, může se jednat o vyhlášení poplachu v rámci Hasičského záchranného sboru (dále jen HZS), neustálé udržování pozornosti u Věžeňské služby (dále jen VS), nebo o nekonformní stejnokroje u Policie České republiky (dále jen PČR). Při reakci můžeme vnímat určité stavy jako zrychlení dechu, bušení srdce apod. Milada Mahrová (21) popisuje závislost prožívání a intenzity stresu na následujících faktorech:

- dědičnost;
- prostředí;
- pohlaví.

Nepříznivé faktory v podobě stupně zátěže, denní doby i samotné individuality člověka rozhodují o míře působení na příslušníky záchranných sborů. Zatímco hasiči se

setkávají se stresujícími situacemi v rámci každého výjezdu, Vězeňská služba má spíše problémy s dlouhotrvajícím stresem, který vyvolává určitou otupělost zaměstnanců.

1.2.1 Dělení stresorů

Tato kapitola je rozdělena na dvě části. V první části je uveden seznam stresorů v obecném pojetí, zatímco v druhé části se specializujeme na stresory působící na vybraná povolání.

1. Obecné stresory

O různé dělení stresorů se pokusilo mnoho autorů. Sotolařová (31) klasifikuje stresory podle událostí, které je zapříčinily (Obr. 1).

	Příklady stresorů
Tělesné	bolest, žízeň, hlad
Fyzikální	rámus, světlo/ tma
Emocionální	strach, zlost, úzkost
Biochemické	alkohol, podpůrné látky
Kognitivní	představivost, očekávání
Komplexní	dopravní zácpa, ztráta zaměstnání

Obr. 1 Dělení stresorů (31)

Naopak Hladký (11) uvádí dělení stresorů podle faktorů fyzikálních (teplota, hluk, vibrace), psychických (platební podmínky, frustrace), sociálních (vztahy na pracovišti, životní styl), a traumatických (rozvod, úmrtí, svatba).

2. Stresory působící na riziková povolání

Riziková povolání se od běžných liší tím, že je na ně kladen neustálý tlak. Mluvíme tedy o specifických typech stresorů. V kategorii záchranných a bezpečnostních složek (dále jen KZBS) se objevují ojedinělé druhy stresorů působící na příslušníky či zaměstnance, se kterými se ostatní zaměstnání běžně nesetkávají. V časopisu Policista vydávaného Ministerstvem vnitra České republiky (dále jen MV ČR) se dají tyto stresory klasifikovat do těchto situací (45):

a) extrémní situace

- zásahy u velkých vlakových či leteckých katastrof, zásahy u požárů velkých chemických zásahů;

b) exponované (nenormální) situace

- nehody s velkým množstvím mrtvých či zraněných dětí, zabití či zranění kolegy, ale i vlastní ohrožení na životě, použití střelné zbraně, mrtvoly v extrémně špatném stavu;

c) náročné (zátěžové) situace

- to jsou stavy, kdy zvládnutí těžké situace závisí pouze na vědomostech a fyzické připravenosti příslušníka, na jeho schopnostech správně se učit a rozhodovat – subjektivně traumatizující událost (45) (např. náročný zásah vůči dětskému pachateli, pronásledování ujíždějícího auta).

Nebudeme se nyní zabývat pouhým vymezením situací, které jsou přesně definované již při nástupu do pracovního poměru. Naopak poukážeme na takové stresory, které se spíše řadí mezi méně zatěžující, přesto obtěžující a ztěžující už i tak rizikové povolání.

Okolní vlivy, které působí na příslušníka, buď na stanicích, nebo při zásazích, jsou také velkým negativním stimulem, ať se jedná o špatné osvětlení, velký hluk, prach a vlhkost, dokonce i jen přetopená kancelář. Střídání pobytu na stanici v teple s pobytem v mrazivém či deštivém počasí venku a vzniklý náhlý teplotní šok přispívají k narušení psychické rovnováhy a má dopad i na trénované profesionály. To platí nejen u Hasičského záchranného sboru, ale taktéž i u policistů. Služební stejnokroj nedokáže zajistit pohodlí při obchůzkách stejně tak dobře, jako když se jedná o neočekávaný zásah. Přesto, že je snaha vyrábět co nejpohodlnější oděv, mnozí policisté uvádějí, že ideální stejnokroj neexistuje. V zimě chladí a v létě hřeje. Vězeňská služba má svá negativa ve stálém pobytu v uzavřených prostorech v nekomfortních uniformách a tlaku vězňů na jejich psychiku. Nejen že jsou pod neustálým tlakem sledováním okolí, ale na rozdíl od výše zmiňovaných složek pracují nepřetržitě s třetími osobami, nad kterými drží dohled.

Uspěchaný životní rytmus naší dynamické doby také negativně ovlivňuje zdraví. Patří sem i špatné stravovací návyky, nadměrné pití kávy a kouření, ale i velký nedostatek kvalitního spánku, který dodává organismu osvěžení.

Vztahy v zaměstnání mezi kolegy jsou velkou ruletou. Jsou-li vztahy nepřátelské a nevráživé, toto prostředí je krizovou rovinou a může docházet k vyhocení situací mezi

příslušníky. Tlak nadřízených může mít také nepříznivý vliv na výkon příslušníků.

Negativně může působit i kamerový systém zavedený na stanicích, což příslušníci mohou považovat za ztrátu svého soukromí. V dnešní době je navíc velkým problémem neustále snižování počtu stavů a to ať se bavíme o Hasičském záchranném sboru, Policii, či Vězeňské službě. Přitom všechny tyto složky vydávají maximum ze svých psychických i fyzických sil. Snížení mzdy, neustálý tlak z vyšších pozic, vzrůstající zodpovědnost, která se odvíjí od zvyšujících se nároků s ohledem na omezení stavů pracovníků. To vše samotní respondenti ze všech tří složek shodně uvádějí.

Zátěžově může působit i očekávání okolí. Povolání hasič je dle výzkumů považováno za více prestižní, než profese učitel nebo lékař. Tím je kladen tlak na svědomité dodržování všech povinností v rámci své profese již během skládání slibu při vstupu do služebního poměru, citují: „*Tento slib, který složil každý příslušník HZS ČR, nás nesmírně zavazuje k perfektní, precizní a náročné práci, ke které záchrana osob neodmyslitelně náleží*“ (61).

Blažena Kašparová ve svém článku uvádí (52), že prestiž policie je velmi vrtkavá. Mezi občany všeobecně panuje nedůvěra v policii a snížení pocitu bezpečí. Jedním z důvodů je zvýšení kriminality samotných policistů, o kterém se zmiňuje ve svém článku Martin Schulz (55). Ten dále uvádí, že v roce 2012 bylo zaznamenáno stíhání 513 policistů, především kvůli zneužití pravomoci veřejného činitele (korupce, obchod s drogami, falšování dokumentů aj.)

Samotní zaměstnanci Vězeňské služby o svém povolání ve spojitosti s prestiží hovoří spíše negativně. Přesto, že došlo k radikální reformě k lepšímu, subjektivně vnímají pohled veřejnosti záporně. Přitom samotné pilíře Kodexu profesní etiky zaměstnance Vězeňské služby kladou zřetel na nestrannost, spravedlnost, profesionalitu a tím pádem na samotné udržení prestiže (5).

Dalším možným stresorem u všech zmiňovaných povolání je tzv. „čekání“ na práci. Tento stresor je více znatelný u HZS ČR a PČR. Ať se jedná o pořádkovou službu Policie, kdy jsou při pochůzce zavoláni na místo určení, či o hasiče, kteří vyčkávají na svých stanicích.

Poslední zmiňovaný stresor je syndrom Johna Waynea. Jedná se o obecnou představu nezranitelnosti a extrémní fyzické i emoční odolnosti těchto pracovníků, taktéž i určitá

firční kultura a všeobecné pŕedsudky, pŕestoŕe mohou bŕt pouze domnĕlé (42).

1.2.2 Typy stresu

Matoušek (22) rozdĕluje stres na ĕtyŕi typy podle doby a pŕsobení stresorŕ.

Akutní stres je krátkodobá reakce, zpŕsobená neoĕekávanou událostí. Obvykle odezní během nĕkolika dnŕ. Jedná se o mimoŕádnĕ stresující záŕitek nebo o významnou ŕivotní změnu. Mŕže se jednat o vyprošŕování osob pŕi dopravní nehodĕ, setkání s útoĕníkem, nebo první kontakt se sebevrahem.

Chronický stres se objevuje jako odpovĕď organismu na jeden nebo více stresorŕ. Na rozdíl od akutního stresu je jeho pŕsobení dlouhodobĕjšího rázu vzhledem ke kolísavému pŕsobení vnĕjší události. V tomto pŕípadĕ hovoŕíme o špatných vztazích na pracovišti, chybná organizace práce apod.

Tŕetím typem stresu je posttraumatický stres, kterému je vĕnovaná celá kapitola této práce 2.2. Jedná se o zpoŕdĕnou reakci s velmi závažnými dopady na lidský organismus. Do této kategorie patŕí velké ŕivelné katastrofy, úmrtí blízké osoby a vŕĕitky z pracovního zásahu.

Poslední zmiňovaný typ stresu se nazývá anticipaĕní. Mluvíme o dĕji vztaŕenĕm do budoucnosti, urĕitĕm oĕekávání, pŕedvídání. Patŕí sem pohovor do novĕho zamĕstnání, nastávající změna kolektivu, blíŕící se zásah.

1.2.3 Druhy stresu

Jak již bylo zmínĕno v úvodu této práce, stres nepŕedstavuje pouze zápornou situaci v našem ŕivotĕ. Urĕitá dávka je potŕebná pro mobilizaci sil pro úspĕšné zvládání neoĕekávaných, pŕekvapivých situací.

Eustress

Pro organismus dŕležitý a hybný ĕinitel, který je doprovázen pocitŕ libosti a radosti (49). Takové pocitŕ vyvolává dosaŕení cíle, kterým mŕže bŕt povŕšení, dosaŕení lepších podmínek v práci apod.

Distress

Působí negativně, vykládán jako neschopnost vyrovnat se se stanovenými kritérii. K doprovodným znakům patří deprese, beznaděj a úzkost (49).

1.2.4 Zátěžové situace

Obtížné situace představují kromě stresorů, celkového vnitřního stavu (nemoc, únava) a odpovědi organismu jednu ze závislých proměnných ovlivňujících vnímání stresu.

Zátěžové situace můžeme stejně jako stresory dělit v první řadě na zásadní události postihující obecně společnost, ke kterým se řadí úmrtí, změna zaměstnání, narození dítěte v rovině vyšší zátěže a všední události jako jsou dopravní komplikace, časová tíseň atd. v rovině nižší zátěže. V druhé řadě pak na situace, se kterými se setkávají vybrané profese v rámci náplně svého povolání.

Mezi znaky zátěžových situací patří pocity neovlivnitelnosti situace, nepředvídatelnosti jejího vzniku a nepřiměřené nároky vnímané subjektivně při zvyšování pracovního nasazení. Taktéž se sem řadí i zásadní životní změny a subjektivně neřešitelné vnitřní konflikty, které mohou být rozpory mezi morálním kodexem pravdy se situací, kdy je pro většinu zainteresovaných vhodná lež (36) – kradu, protože nemám na chleba a mám hlad. Bacharach a Bamberger (2) se ve své publikaci zmiňují o možném snížení rizika vzniku stresu. Zejména přikládají důležitost technickému vybavení, fyzickému tréninku a psychologické přípravě.

U HZS ČR technické vybavení dělíme na prvky v přímé návaznosti na osobu hasiče (patří sem např. ochranný oblek, ochranná přilba), dostávající se do kontaktu při zásahu (ovládání přívodu vody, využití těžké techniky) a samotné znalosti a dovednosti nutné pro povolání hasiče.

PČR používají tzv. „pracovní pomůcky“, mezi které patří donucovací prostředky a zbraně. Použití těchto pomůcek upravuje zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky (76). Donucovacími prostředky jsou hmaty, obušky, slzotvorný prostředek či vodní stříkač atd. Samozřejmě ani zde nechybí technické vybavení od policejních vozů až po zpravodajskou techniku. Nelze opomenout ani technické prostředky používané policií např. k zabránění odjezdu vozidla či přístroje k orientačnímu měření hladiny alkoholu v krvi.

Zákon č. 555/1992 Sb., o Vězeňské službě a justiční strážní, ve znění pozdějších předpisů definují operativně pátrací prostředky a podpůrné operativně pátrací prostředky, kam patří zabezpečovací technika, za jasně daných podmínek. Dále tento zákon stanovuje donucovací prostředky a zbraně, které jsou obdobné jako u PČR. Navíc zde nalezneme např. poutací pruhy, pouta s poutacím opaskem a expanzní zbraně.

Body týkající se fyzického tréninku a psychologické přípravy pro hasiče jsou sepsány v pokynu ředitele Sekce personální práce a vzdělávání Ministerstva vnitra, ve vyhlášce č. 487/2004 Sb., § 6 o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru (71), vyhlášce č. 393/2006 Sb., o zdravotní způsobilosti, ve znění vyhlášky č. 407/2008 Sb. (70) a v pokynu generálního ředitele HZS ČR č. 58/2008 (66). Při přijímacím řízení musí tyto požadavky splňovat uchazeč o práci u Hasičského záchranného sboru ČR. Další nároky spojené s přijetím do služebního poměru jsou uvedeny v *Bojovém a Cvičebním řádu* jednotek požární ochrany (dále jen PO).

Uchazeči o pracovní či služební poměr u Vězeňské služby jsou povinni podstoupit vstupní posouzení, zda jsou způsobilí po stránce fyzické, zdravotní i psychické pro výkon povolání ve věznicích. U zaměstnanců pracujících v přímém kontaktu s odsouzenými a obviněnými osobami, je nutné hodnotit psychickou stránku důkladněji. U občanských zaměstnanců, kterými jsou vychovatelé, speciální pedagogové, sociální pracovníci apod. je posuzován zdravotní stav a psychická způsobilost. U příslušníků (dozorci, pracovníci eskortní směny) se navíc hodnotí fyzická zdatnost. K posouzení psychické způsobilosti slouží psychodiagnostická baterie testů, zaměřující se především na zhodnocení intelektu uchazeče, jeho pozornosti, osobnostních vlastností, psychosociální zralosti, emoční lability,

ale i postojoyých, názorových vzorců a motivací. K tomuto účelu je zřízeno psychologické pracoviště, které je součástí odboru personálního generálního ředitelství Vězeňské služby. Toto pracoviště provádí posouzení uchazeče o přijetí do pracovního / služebního poměru. S nabytím účinnosti zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů (74) upravuje služební poměr příslušníka na dvě etapy. První etapa je v rozsahu tří let po dobu určitou, poté následuje etapa druhá na dobu neurčitou.

Do druhé etapy se příslušník dostane teprve po složení služební zkoušky, kterou blíže definuje nařízení vlády č. 506/2004. Tato služební zkouška je rozdělena na písemnou, ústní a praktickou část. Jednotlivé znalosti jsou přesně určeny s ohledem na funkční zařazení příslušníků. Poslední část je věnována k ověření fyzické zdatnosti a z praktického použití

donucovacích prostředků na figurantovi, kontroly balíků, z provádění prohlídek, znalosti zásad první pomoci a z manipulace se všemi zbraněmi používanými ve VS ČR.

Fyzická připravenost policistů je předepsána v zákoně č.361/2003 Sb., o služebním poměru (74) a v zákoně č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky (76). Podrobnější informace upravují interní akty policie, ke kterým patří závazný pokyn policejního prezidenta č. 164 ze dne 29. prosince 2006 k zajištění a organizaci služební přípravy pro rok 2007 (68) a závazný pokyn policejního prezidenta č. 153 ze dne 4. prosince 2006 (69), kterým se stanoví požadavky na tělesnou zdatnost uchazečů o přijetí do služebního poměru příslušníka Policie České republiky a příslušníků Policie České republiky pro výkon služby na služebním místě, na které mají být ustanoveni. Psychologické vyšetření je zaměřeno na zjišťování osobnostních předpokladů potřebných pro výkon služby na základních policejních služebních místech obsahující osobnostní výkonové testy, pohovor a osobnostní dotazníky.

1.2.5 Stresové faktory

V rámci rizikových povolání se příslušníci dennodenně setkávají s řadou stresových faktorů. Bez ohledu na to se dostávají jako každý člověk do styku i s řadou drobných stresorů. Těmito drobnostmi znepríjemňující den mohou být ranní dopravní zácpy, zapomenuté doklady apod. Profesní stres patří ke specifickým druhům zátěže.

Komárková in Slaměník a Výrost (20) dělí stresové faktory na dvě kategorie. První kategorií jsou objektivní faktory zátěže, kdy se jedná o pracovní prostředí, organizační proměnné a profesní perspektivu. Souhrnně mluvíme o ohrožení v běžném životě ve spojitosti se sociální rolí a kvalitou životního stylu, od psychologické pohody po společenské postavení. Druhým faktorem jsou osobní faktory zátěže plně závislé na individuálním vnímání jedince. Toto vnímání je závislé na biologických vlastnostech, ke kterým patří pohlaví, věk, momentální stav, přes vlivy sociálních činitelů i v závislosti na získaných zkušenostech.

2 Následky zátěžových situací

Pokud se z jakéhokoli důvodu nelze vyrovnat s působením stresu, může mít trvajících či fatálnější následky. Je tedy možné sledovat mnoho projevů poststresových reakcí. Tyto reakce představují odezvu na stresové situace mimořádně děsivého nebo tragického charakteru.

U rizikových povolání může dojít k posttraumatickým poruchám (dále jen PTSP) nebo k syndromu vyhoření. Konkrétně Vězeňská služba je více vystavena k možnosti propuknutí syndromu vyhoření nežli riziku vzniku PTSP. Souhrnně všechna jmenovaná povolání jsou vystavena velké zátěži ve své práci, a proto by se příslušníci měli starat o udržení životních jistot, zdravého životního stylu, správných návyků apod.

2.1 Psychické trauma

Lucká a Koberle in Vodáčková et al. (37) popisují psychické trauma jako stav vznikajícího působením jednoho extrémně stresujícího zážitku či dlouhotrvající stresové situace. Dochází k němu tehdy, pokud je daná událost extrémně děsivá, zasažená osoba při ní má pocit bezmocnosti a cítí se ohrožená na životě. Na rozdíl od stresu, trauma působí větší a dlouhodobější zátěž. Může být způsobeno násobením akutních reakcí, nebo prodloužením doby mimo pracovní dobu, kdy se hromadí energie bez dostatečného odpočinku. Tento typ psychologického poškození nastává vlivem vnější traumatické události.

2.1.1 Reakce na trauma

Bezprostřední reakce na trauma je možné rozdělit do dvou částí. První část se vyznačuje zostřením smyslů, bdělostí a vyšší citlivostí na veškeré podněty. Druhá část má za následek tzv. tunelové vidění, při kterém dochází k vnímání pouze toho, co je bezprostředně kolem nás. Tyto reakce se mohou projevovat v různých časových intervalech. U většiny obyvatel dochází k akutní reakci na stres mezi hodinou a čtyřmi týdny, trauma se může objevit měsíc i rok po vzniku traumatické události, která ji vyvolala.

Časový průběh lze rozdělit do čtyř fází, které se však navzájem prolínají:

- fáze omráčení a šoku – trvá 0 až 34 hodin po události;

- fáze výkřiku – obvykle do tří dnů po události;
- fáze hledání – tři dny až dva týdny;
- fáze popření a znovuprožívání – dva týdny až měsíc po události. Tato fáze je rozhodující pro další vypořádání se se vzniklou situací. Osoba se dokáže s následky vyrovnat, nebo dochází k projevům posttraumatické stresové poruchy (37).

K oblastem zasaženým traumatickým stresem patří biologická, emoční a psychická stránka a též mezilidské vztahy (27).

Tělesnými příznaky jsou problémy se spánkem, zvýšená dráždivost, vysoký tlak nebo bolesti svalů. Do emoční oblasti patří různé psychické stavy od otupělosti, strachu, zlosti až po úzkost. Myšlení bývá upřeno jedním směrem s nemožností se soustředit na jiné podněty. Zasažení mezilidské oblasti se projevuje vyhýbáním, ztrátou důvěry v ostatní a v poslední řadě znovuprožíváním stále stejné situace (27).

Na výkon rizikových povolání mohou mít tyto traumatizující události značný vliv a profesionalita příslušníků se tím stává ohrožena. Cca 86 % osob má dalších 24 hodin po traumatizující události tělesné, poznávací a emocionální reakce. U dalších 22 % účastníků mohou příznaky i nadále přetrvávat po dobu až šesti měsíců. U 4 % zasažených hrozí riziko vzniku posttraumatické stresové poruchy (54) (blíže v kapitole 2.2).

2.1.2 Zmírnění následků traumatu

Pro snížení účinků traumatické události a zmírnění dopadů se nabízí nejsnadnější pomoc, kterou je rozhovor. Nezáleží při tom, zda si příslušník vybere za svého partnera psychologa, nebo se obrátí na své nejbližší okolí. Nejdůležitější v tomto směru je samotná možnost se vypovídat. Mějme však na paměti, že každý jedinec vnímá vzniklou zátěž jinak, proto hrozí riziko bagatelizování problému v kruzích laické veřejnosti.

Příslušníci se v rámci své odbornosti mylně domnívají, že na rozdíl od normálního člověka jsou to právě oni, kdo dokáže čelit všem mimořádným událostem¹ (dále jen MU) s tím, že jich samotných se nijak nedotknou. Tato zkreslená představa je však mnohdy

¹ Mimořádná událost je ve vyhlášce č. 246/2001 Sb. o požární prevenci definována jako škodlivé působení sil a jevů vyvolaných činností člověka, přírodními vlivy a také havárie, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí a vyžadují provedení záchranných a likvidačních prací

uvádí do bludného kruhu, kdy se postupně negativní zážitky postupně kumulují a časem může propuknout závažnější problém, s kterým si nedokáží poradit.

Pančochová (26) navíc připojuje rady, jak pomoci sám sobě bezprostředně po traumatizující události. V první řadě by zasažená osoba měla zastavit negativní a oslabující myšlenky, soustředit se na dýchání, zatnout a povolit svaly končetin, napít se a především se nezaleknout nečekaných emocí a tělesných projevů (nevolnost, třes apod.). Taktéž neopomíjí žádost o pomoc druhé osobě, která je popsána výše.

2.2 Posttraumatická stresová porucha

PTSP je odpověď na akutní silný stres s tím rozdílem, že se jedná o opožděnou reakci, jejíž symptomy se projeví až po určité době po události. Abychom mohli diagnostikovat PTSP je nutné, aby její příznaky trvaly minimálně měsíc, přičemž se z pravidla objeví do tří měsíců po traumatu (toto však není pravidlem, k jejímu výskytu může dojít i po letech) (27).

V této práci přibližujeme profesionalitu rizikových povolání, na které je kladen určitý stupeň zátěže. U složek PČR a HZS ČR je jistě možnost propuknutí PTSP daleko vyšší než u VS ČR. Což však ani v nejmenším neznamená, že se příslušníci Vězeňské služby nemohou setkat s traumatickou situací. Takovým traumatem pro ně může být sebevražda odsouzeného, nebo například zažité násilí ze stran vězňů. Ovšem povaha práce dozorců a zasahujících hasičů má zcela rozdílné roviny a možnými následky u VS jsou spíše situace s oddáleným účinkem, ke kterým se řadí např. syndrom vyhoření (více kapitola 2.3).

PTSP je spojena především s periodickým opakováním nočních můr, vtíravými myšlenkami na prožité trauma či s pocity úzkosti. Postižený znovu a znovu zažívá intenzivní psychický stres, cítí se být unavený a často má obtíže s koncentrací. Řešení těchto obtíží může vidět ve sklence alkoholu, agresivních výlevech a v neustálém osočování okolí, se kterým nemůže najít společnou řeč. (17)

Výskyt posttraumatické stresové poruchy poprvé zkoumal Sigmund Freud u znásilněných žen. V té době šlo však pouze o projevy emočních poruch. Až později, když se psychologové začali zajímat o neurózy vyskytující se během války (i po ní) u vojáků, výsledky výzkumu prokázaly stejné projevy, do té doby mylně nazývaných depresivními a asociálními poruchami (27).

Při diagnostice PTSP podle MKN-10 musí být splněna následující kritéria (13):

- PTSP se diagnostikuje do šesti měsíců po události (dle DSM-IV je možný i „odložený začátek“);
- příznaky se dělí do tří skupin – znovuprožívání, vyhýbání, zvýšená dráždivost;
- musí být přítomno některé z následujících kritérií
 - a) neschopnost vybavit si důležité momenty z období traumatu (částečně či úplně);
 - b) jsou přítomny alespoň dva příznaky z následujícího výčtu: obtíže s usínáním nebo udržením spánku, podrážděnost nebo návaly hněvu, obtíže s koncentrací, vystrašenost, přehnané úlekové reakce.

Postižený tedy musí být vystaven určité stresové situaci, kterou on sám vnímal jako nebezpečnou nebo katastrofickou s tím, že obecně o těchto událostech lze říci, že by pravděpodobně způsobily hluboké rozrušení i u dalších osob. Praško tyto události dělí na:

- nehody vyvolané člověkem – výbuchy nebezpečných látek, dopravní neštěstí;
- přírodní katastrofy – tsunami, hurikán;
- katastrofy vyvolané záměrně člověkem – teroristický útok, znásilnění, mučení (29).

Pokud se budeme soustředit na pravděpodobnost vzniku PTSP u hasičů, vyčleňme si možné vlivy, které se mohou promítnout během výkonu jejich služby a tím zapříčinit silnou stresovou reakci. Mezi tyto vlivy řadíme (27):

- neočekávanost reakce organismu bez předchozího stimulu;
- přímá blízkost situace;
- těsné spětí se smrtelnou hrozbou, především kontakt s těžce raněnými;
- tma;
- časové rozpětí události;
- opakování jevu v čase;

- následný aktivní či pasivní stav po události;
- psychická odolnost při opakování.

Náplň práce PČR patří rovněž k těm, které přichází do styku s extrémně zatěžujícími situacemi s rizikem vzniku PTSP. Čírtková a Spurný (45) se zabývají změnami chování u policistů způsobenými posttraumatickou stresovou poruchou. Patří k nim zvýšená citlivost až přecitlivělost na nebezpečí, kdy vycvičený policista náhle vnímá okolnosti výjezdu s obavami. Objevují se problémy s nadřizenými, bezdůvodné nedodržování norem a služebních předpisů. Zasažený člen se odděluje nejen od své jednotky, ale i od rodiny, má pocit ztráty smyslu života až sebevražedné myšlenky.

Ke zmapování názorů a postojů zjišťujících zkušenosti s traumatizujícími událostmi v působnosti policejních složek byl proveden výzkum realizovaný na půdě Policejní akademie České republiky. Výzkumný soubor byl složen z 40 % pracovníky Služby kriminální policie a vyšetřování, 35 % policisty z pořádkové a dopravní služby. Zbývajících 20 % bylo tvořeno pohraniční policií a VS ČR. V tomto výzkumu bylo zjištěno, že největší procento respondentů se snaží s traumatizující událostí vyrovnat samo. Pouze malá část dotazovaných přiznala, že využila odbornou pomoc.

V případě vzniku PTSP je psychoterapie založená na volném rozhovoru hlavní metodou při léčbě. V tomto případě léky nebo hypnóza slouží spíše jako podpůrný nebo utlumující prostředek, avšak postižený jedinec se musí sám naučit rozlišovat reálné a iracionální interpretace svých zážitků (30).

2.3 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření vychází z anglického termínu burn – out syndrom. Tzv. vyhoření se spojuje s vykonáváním určitého typu profese, kdy zasažený postupně „vyhasíná“. Poté svoji práci vykonává mechanicky, chladně s neosobitým způsobem (27).

Poprvé se pojem burn – out syndrom objevil v roce 1974, kdy jej zavedl Herbert J. Freudenberger ve spojitosti s vyhasínáním elánu zaměstnanců alternativních léčebných zařízení (53). Od té doby vzniklo mnoho pojetí tohoto syndromu s různorodými příčinami, které jej vyvolávají. V počátcích byl tento termín spojován s tzv. „pomáhajícími profesemi“, které měly za cíl kvalitní a fungující vztah zaměstnanec – zákazník. Později však byly provedeny studie, které dokázaly, že tímto syndromem jsou ohroženy i jiná

odvětví zaměstnání a byly prokázány případy i u osob nezaměstnaných. (17). Na rozvinutí syndromu má samozřejmě vliv nerovnováha mezi emočním příjmem a výdejem v rámci pracovního nasazení, avšak nedílnou součástí se stává vlastní osobnost, vrozené dispozice a předpoklady.

Za příčiny syndromu se považuje několik navzájem působících vlivů, ke kterým patří chronický stres, stereotypní vykonávání pracovní činnosti, pocity zbytečnosti vlastního úsilí, které není dostatečně ohodnoceno. Ztráta motivace, zájmu a empatie je vystřídána lhostejností, negativismem a celkovým nezájmem o okolí (18), Jeklová a Reitmayerová (14) definují tři důvody syndromu vyhoření:

- ztráta ideálů – počáteční nadšení vystřídá tvrdá realita a vystřízlivění;
- závislost na práci – práce představuje nikdy nekončící tlak;
- teror příležitostí – workoholismus, přeceňování vlastních možností a nabalování dalších povinností.

K rizikovým faktorům, které mohou zapříčinit rozvoj burn – out syndromu patří dle Kebzy (18):

- nízká asertivita;
- vysoký stupeň empatie v začátcích profese;
- dlouhotrvající stres;
- vysoké pracovní nasazení;
- úzkostné stavy;
- perfekcionismus;
- pocit nedostatečného ohodnocení své práce.

Otázka burn – out syndromu představuje stále více propírané téma vzhledem k jeho častějšímu výskytu. Na pracovníky jsou kladeny stále větší požadavky, přičemž jejich stavy se neustále snižují a jejich vyšší pracovní nasazení není odměněno zlepšením platebních podmínek. V rizikových povoláních může mít příslušník profesionální výcvik a přesně definovaný postoj, přesto přicházejí okamžiky, kdy se odkloní od své profesionality a začne prožívat tlak, který je na něj kladen.

Pokud dojde ke stavu, kdy se projeví jakýsi celkový útlum reaktivity, je možné sledovat zasažení tří oblastí, postižených vyhořením, jak uvádí Kebza a Šolcová (18):

- rovina psychická – rovinu psychickou Keller a Hennig (9) dále dělí na emocionální a duševní složku, přičemž se příznaky vyčerpání projevují v pocitech beznaděje, podrážděnosti, nervozity, v negativním postoji vůči vlastní osobě, ztrátě iluzí a nadějí;
- rovina fyzická – velmi rychle se projevuje únava, objevují se bolesti hlavy, slabost, vyčerpání, častěji dochází k úrazům;
- rovina sociální – nechutí k vykonávané práci, snižuje se kontakt se spolupracovníky, přichází útlum, ztráta empatie, osoba se začíná izolovat od svého okolí.

Průběh syndromu vyhoření rozdělujeme do pěti stádií dle Henniga a Kellera (9). První fáze je typická svým oplývajícím optimismem z nové práce. Člověk je nadšený, plný ideálů, plánů, kdy se sám dobrovolně uvádí do časového presu a tlaku. Druhá fáze má za následek postupné vyhasínání pracovního elánu. Začínají se objevovat chyby, přístup k práci stagnuje, je stále více obtěžující vůči dalším prioritám. Stagnaci pomalu vystřídá frustrace s pocity překážek na cestě k vysněnému cíli. Projevují se problémy ve vztazích s pracovníky a první emocionální a fyzické obtíže. Čtvrtá fáze je typická snahou nic nedělat, příliš se neunavit. Apatie k celkovému pohledu na výkon v zaměstnání se projevuje plněním pouze nejnutnějších úkolů. V poslední fázi dochází k úplnému vyčerpání psychických i fyzických sil. Osoba je cynická, nevidí žádnou naději na změnu v pracovním prostředí.

Přestože povolání hasič, ve srovnání se zbývajícími dvěma povoláními, patří k profesím s nejmenší pravděpodobností vzniku syndromu vyhoření, riziko, stejně jako u ostatních (nejen) „pomáhajících profesí“, zde existuje. Na hasiče je kladen tlak v podobě vysokých nároků, odpovědnosti za své činy s možným dopadem na lidské životy, i jistá míra potlačení vlastních emocí s ohledem na podstoupená rizika s vypětím všech sil. Díky tomu je riziko vzniku vyhoření stále vysoké, i když se v odborných publikacích ubírá pozornost spíše na následky v podobě PTSP, řešení krizí apod.

U policistů je možné sledovat určité rysy syndromu vyhoření v souvislosti se specifikací povolání. Příslušníci ztrácí zájem o preciznost vykonaných úkolů, služební

příprava bývá vnímána jako nutné zlo. Vůči občanům se projevují necitlivě, odmítavě, pomalu ztrácí jakýkoli zájem o své okolí (7).

Mokrejš (25) navíc ve své bakalářské práci uvádí, že dochází k celkové přepracovanosti spojené s negativními důsledky kvality práce, zvýšení predispozic pro používání návykových látek, psychosomatickým poruchám a k narušení schopnosti koncentrace.

Pracovníci Vězeňské služby se velmi často dostávají do mnohdy bezvýhodných situací, jsou nuceni dodržovat dané předpisy a v jejich snažení leckdy pozbývá smyslu. Dle Františka Matějky se recidiva českých vězňů blíží 60 %. To tedy znamená, že šest z deseti propuštěných se do věznic opět vrátí. V souvislosti s amnestií roku 1990, vyhlášenou tehdejším prezidentem Václavem Havlem, bylo propuštěno kolem 16 tisíc vězňů. Do půl roku, dle Ministerstva spravedlnosti, se zhruba polovina propuštěných vrátila zpět (56).

Dne 1. ledna 2013 byla vyhlášena amnestie, tentokrát prezidentem Václavem Klausem, přičemž bylo za první měsíc propuštěno více než 6000 lidí s tím, že 78 z nich se zase vrátilo ten samý měsíc zpět (41).

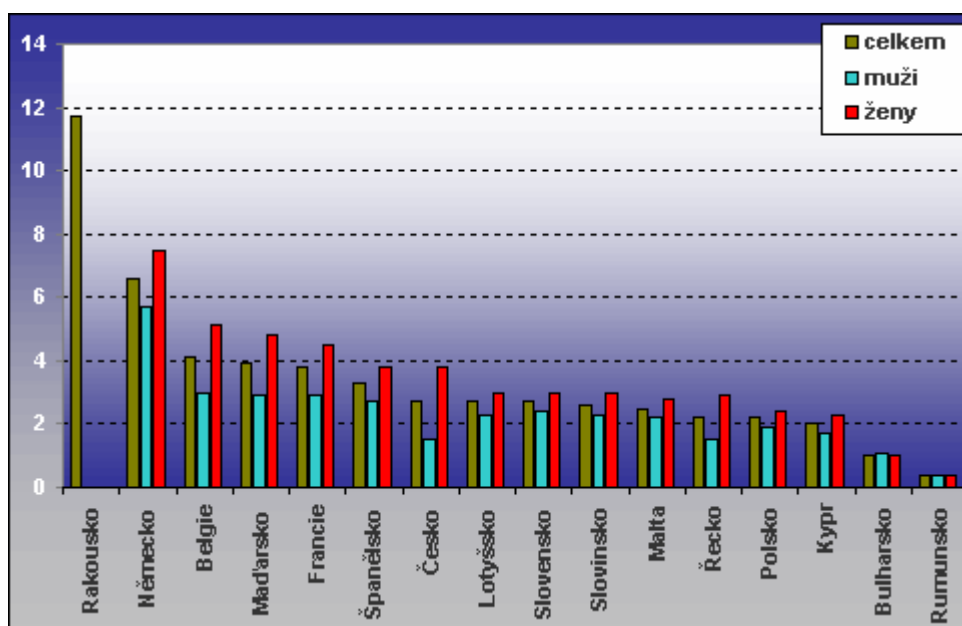
Pokud se tedy budeme zabývat příčinami dle Kebzy a Šolcové (18), dospějeme tomu, že na profesi VS působí chronický stres (vyžaduje se nepřetržité udržování pozornosti), stereotypní vykonávání pracovní činnosti (na rozdíl od hasičů a policistů se velmi zřídka setkávají s neobvyklostí situací), pocity zbytečnosti svého úsilí (doloženo viz výše), které není dostatečně ohodnoceno (16).

Z těchto informací lze tedy usoudit tvrzení, že největší dispozice ke vzniku syndromu vyhoření z porovnávaných rizikových povolání, má právě Vězeňská služba.

Prevence vzniku syndromu vyhoření

Nejlepší a nejúčinnější pomoc při prvních symptomech nasvědčujících rozvoj burn – out syndromu je jistě odborná pomoc. Vyškolený profesionál dokáže jasně stanovit, o jaký problém se jedná, dokáže nabídnout řadu možností pro jeho eliminaci a především se snaží pacientovi pomoci zdolat překážky v jeho životě. Oproti tomu stojí všeobecný názor o návštěvě odborníka. Ve srovnání s vybranými zeměmi Evropské unie, si Česká republika stojí na sedmé pozici návštěvnosti psychologa či terapeuta (Obr. 2). V těchto číslech se sice varianta pomoci z řad odborníka nejeví nijak utopická, přesto v závislosti na pojetí rizikových povolání víme, že jejich zvýšená odolnost se do jisté míry odráží i v jejich

názorech na vlastní „nezdolnost“.



Obr. 2 Návštěvnost psychologa nebo terapeuta (44)

Z výzkumů Hladíkové při tvorbě bakalářské práce (10) lze vyčíst faktický přehled o ochotě příslušníků HZS svůj problém jakkoli ventilovat v rámci psychologické služby, kdy pouze tři respondenti z celkového počtu 28 dotazovaných odpověděli, že by určitě vyhledali pomoc psychologa při závažnějším problému. Zcela negativně odpovědělo šest osob.

Pokud však z jakýchkoliv důvodů osoba odbornou pomoc vyhledat nechce, v první řadě by si měla uvědomit svůj problém. Tento krok patří k nejsložitějším, ale také k nejzásadnějším na cestě k nápravě. V případě, že daná osoba cítí bezcíllost situace, bezmoc a naděje na zlepšení, měla by v takovém případě připustit variantu, že je něco v nepořádku. Sama může změnit denní návyky, udělat si vždy chvíli pro volný čas, využít možnosti relaxace. Někdy stačí vzít si delší dovolenou a srovnat si v hlavě své priority. Jindy se musí přistoupit k radikálnější změně, kdy pouhé čerpání dovolené už nic nezmění. V takovém případě je nutné přemýšlet o změně povolání, ať už jen přeřazení na jinou pozici či hledání zcela nového zaměstnání. Nejdůležitější je však v tomto případě změna (19).

3 Zvyšování odolnosti vůči zátěžovým situacím

Tuto kapitolu je možné rozdělit na dvě části. První část lze chápat spíše jako preventivní opatření před zátěžovými situacemi, které je možné aplikovat denně, sžít se s ním, nebo jej použít při střetu se zátěžovými situacemi. Druhá část se již orientuje na nabídku péče určené pro samotné příslušníky pod odborným dohledem.

Pokud dojde k nutnosti vypořádat se s NŽS, dle Praška existují tři možnosti, jak se s vzniklými situacemi vypořádat. První model se nazývá ústupový z toho důvodu, že jedinec doufá ve „vyšší moc“ s přístupem, že se to samo vyřeší (28). Druhý model sice opět nehledá možnosti pro řešení, ale je velmi snaživý v hledání náhražek. K takovým náhražkám patří užívání návykových látek, bezcílité přepínání programů na TV atd. Tento postoj představuje určitý odklon, únik od reality způsobující změnu myšlenek, avšak bez delšího trvání. Poslední přístup již nabízí řešení, projevuje se jistým druhem snahy a touhy po změně. Do této kategorie spadá návštěva odborníka, správné naplánování a využití volno-časových aktivit, používání účinné relaxace apod. V této práci se nezabýváme pouhým sledováním problému, ale snažíme se naleznout řešení pro to, aby buď problém nenastal, anebo pokud skutečně nastane, aby bylo možné jej co nejefektivněji eliminovat. Budeme se proto dále zabývat pouze posledním přístupem s cílem o aktivní řešení.

3.1 Možnosti vyrovnání se s obtížnými situacemi

V této části se budeme zabývat možnostmi, jak se mohou příslušníci vypořádat se svým stresem bez toho, aniž by vyhledali odbornou pomoc. Především je nutné dbát na duševní a tělesnou pohodu, což není příliš těžké, uvědomíme-li si, že se navzájem obě složky prolínají. Už jen fakt, že se v těle při tělesném cvičení začínají uvolňovat endorfiny a člověk rázem cítí popud k další činnosti. Kámen úrazu tkví v tom, že by se nemělo jednat o jednorázovou akci, ale péče o duševní a tělesné zdraví by měla být pro každého každodenní rutina. Pokud hovoříme o určité přípravě na náročné situace, měla by být naše mysl i tělo ve vzájemné harmonii, kdy je naše osobnost ve stabilní rovině. Samozřejmě je také možné již nahromaděné problémy těmito praktikami ventilovat až poté, co si je připustíme. Ovšem vyrovnaný, spokojený člověk se daleko lépe vypořádá s náhlými životními situacemi, než neustále roztěkaná, nestabilní oběť dnešní uspěchané doby. Pokud

však nechceme jen hovořit o obecných možnostech prevence, ale i nabídnout příklady pro regeneraci organismu, lze vybírat z nepřeberného množství variant. Proto nabízíme jen hrstku z nich.

a) Relaxace, meditace

Obecně se považují relaxační a meditační techniky jako jedny z velmi dobře fungujících metod pro úspěšné odbourávání stresu. Relaxace navozuje regeneraci a snižuje nahromaděné napětí v našem organismu. Odpovědí na správně provedenou metodu bývá uvolnění, znovu načerpání energie pro další životní situace, získání pocitu sebedůvěry a lepší koncentrace (28). Relaxační techniky je možné rozdělit do následujících typů (39):

- relaxace dýchání – pomáhá nám regulovat krevní tlak, dochází ke zklidnění organismu, dochází k obnově vnitřní rovnováhy (15);
- relaxace pozornosti – pozornost je upínána na jeden podnět nebo úkol;
- relaxace emocí – vizualizace našich představ;
- relaxace upnutá na určitou část těla – Schutzův autogenní trénink;
- relaxace kosterních svalů – Jacobsonova progresivní technika uvolňuje napětí zatnutím příslušných svalů a následným uvolněním;
- relaxace postoje a polohy těla – postupné protahování – pilates.

Praktické využívání relaxace nejvíce využívají hasiči, pokud mají na stanicích možnost návštěv sauny či bazénu. Policisté ani dozorcí v Plzni takovou možnost nemají, proto volí náhradní alternativu – cvičení.

b) Tělesná cvičení

Různé druhy cvičení patří mezi zaměstnanci vybraných povolání k nejvíce využívaným technikám pro vypořádání se stresem. Jedním z hledisek je i fakt, že všichni příslušníci by měli mít jistou fyzičku, a proto je nutné ji správně udržovat. Možnosti fyzické přípravy však bývají různé (s ohledem na vybavení a možnosti jednotlivých stanic). Konkrétně věznice na Borech dříve mívala saunu, ale nyní pro možnosti odreagování zdejší prostory nabízejí pouze posilovnu. Pořádková policie v Plzni má možnost navštívit tělocvičnu a posilovnu na Krajské správě v Plzni a využít bazén na Slovanech, taktéž v Plzni. Hasiči v Plzni mají vlastní posilovny, které mohou navštěvovat i v pracovní době.

c) Kontakt s okolím

Kontakt s okolím je brán z hlediska prevence, kdy mohou příslušníci řešit obavy z náročné akce s kolegy, ale i jako možnost pro vypořádání se s následky různých zátěžových situací. Švandová (35) popisuje, že jedno z kritických míst tkví v nemožnosti sdílení pocitů, emocí a myšlenek s okolím. Ve výzkumu v bakalářské práci Hladíkové (10) vyšlo, že možnost vypovídání se využívá 7 % z respondentů. Na otázku, zda své pocity příslušníci sdělují i doma, většina z nich je toho názoru, že žádná další osoba, i když jim nejbližší, se nedokáže vžít do daných situací. Jen pouze ti, co to zažijí, je mohou pochopit.

3.2 Zdatnost při vykonávání povolání

Při výjezdu se klade důraz na co nejrychlejší provedení, z čehož vyplývá, že hasič nemá čas přemýšlet nad vzniklou situací. Informace, které se dozví o zásahu předem, jsou sice velice důležité, na místě havárie však může mezitím dojít k velkým změnám. V metodických listech Bojového řádu jednotek PO jsou Ministerstvem vnitra – Generálním ředitelstvím Hasičského záchranného sboru (dále jen GŘ HZS) popisovány úkony, podle nichž by měly jednotky PO postupovat. Sami hasiči uvádějí, že jedním z hlavních kritérií pro zvládnutí nastalých událostí jsou nabyté zkušenosti, díky nimž znají, jakým způsobem mají postupovat. Získávají tím velkou dávku sebedůvěry, ale situace, které prožili, je nutí vnímat určité zažité události stejným způsobem. Tento stálý zažitý vzorec chování jim umožňuje rychlý zásah a snižuje šanci na existenci negativních vlivů, které na ně působí.

Hlavní roli při zvládnutí stresových situací hraje nepochybně výcvik. Díky němu dochází také ke zvýšení koncentrace a eliminaci obav.

Dalším problémem silně dopadajícím na psychiku hasičů jsou příznaky vzniklé po absolvování nějaké stresové situace. Je jedno, zdali jde o zvládnutí (případně spíše nezvládnutí) příznaků dlouhodobě přetrvávajících či nově vzniklých (noční můry, stereotyp špatných vtíravých myšlenek, vracení se zpátky k prožitému traumatu, vyhýbání traumatizujícím místům, kde došlo k tragické situaci, negativní odezvy na zcela normální běžné podněty, pocity osamělosti a negace okolí, neschopnost prožívat kladné emoce, nespavost), v každém případě je nezbytně nutné kontaktovat psychologa HZS ČR nebo jiného odborníka na duševní zdraví, člena týmu posttraumatické péče (dále jen TPP), lékaře nebo tel. linku pomoci v krizi (26).

Co se fyzické způsobilosti týče, hasiči jsou povinni v ročním intervalu provádět

fyzické testy uvedené ve Sbírce interních aktů řízení GŘ HZS ČR. V tomto dokumentu (přesněji v Příloze č. 2) se nachází výňatek z pokynu generálního ředitele Hasičského záchranného sboru ČR ze dne 30. 12. 2008, jímž se stanovují požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky a na tělesnou zdatnost příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky pro výkon služby na služebním místě, na níž má být tímto příslušníkem ustanoven, a také organizace zkoušek tělesné zdatnosti a tělesné přípravy. Fyzická způsobilost při přijetí do služebního poměru pro příslušníka VS ČR se zjišťuje posouzením jeho tělesné zdatnosti. Tyto testy jsou prováděné během jednoho dne. Mimo to je posuzována zdravotní a psychická stránka uchazeče. Pokud je příslušník přijat, musí se každoročně podrobit sérii fyzických testů a testů dovedností. Během roku se 1x měsíčně zúčastní střelecké přípravy, tělesného a kondičního cvičení. Vzdělávací institut nabízí řadu školení a kurzů, které mohou příslušníci využívat. Je tedy možné prohlubovat znalosti v oblastech duševní hygieny, získat vědomosti pro prevenci syndromu vyhoření, antistresové a relaxační programy apod.

Policisté musí projít přijímacím řízením složeným ze série testů zaměřených na fyzické předpoklady, zdravotní prohlídku a psychologické vyšetření pro komplexní posouzení vhodnosti uchazeče pro výkon povolání v policejním sboru. Kondiční výcvik a výcvik sebeobrany je prováděn každý měsíc. K přezkoušení dochází dvakrát ročně. Na rozdíl od VS je větší zřetel věnován sebeobraně a modelovým situacím. Naopak VS při provádění testů z donucovacích prostředků uplatňuje několik možných útoku, což PČR postrádá. Obohacení přípravy u Policie je vedení taktických postupů, která u přípravy VS chybí. Zde se mohou příslušníci dozvídat o možnostech jednání s agresivní osobou, taktiku v terénu apod.

V následující tabulce je uveden přehled pro srovnání požadavků fyzické zdatnosti při přijímacím řízení.

Tab. 1 Srovnání požadavků fyzické zdatnosti při přijímacím řízení²

VS	minimální počet bodů	PČR	minimální počet bodů	HZS	minimální počet bodů

² Údaje dostupné ze stránek Policie ČR (57), Vězeňské služby ČR (48) a v pokynu generálního ředitele HZS ČR č. 58/2008 (66).

člunkový běh 4 x 10 m	2	člunkový běh 4 x 10 m	4	shyby / kliky	20
klik – vzpor ležmo	2	klik – vzpor ležmo	4		
celo- motorický test	2	celo- motorický test	2	leh – sed/ přednožování v lehu	20
leh – sed, 2 minuty	2				
běh na 1000 m	2	běh na 1000 m	2	běh na 2000 m / plavání 200 m	40
celkový minimální počet bodů	30		32		95

3.3 Psychologické služby

Každá ze srovnávaných profesí má síť svých psychologických služeb. Některé se prolínají, jiné naopak diametrálně rozcházejí. Následující práce se pokusí všechny možnosti nabízených služeb rozdělit, přestože si je autorka plně vědoma, že se v následném dělení objevují odchylky od jednotlivých směrnic daných zařízení.

Nejprve si stanovíme možnosti psychologické služby. Ta v rámci HZS podléhá vyhlášce č. 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru (71), nařízení Ministerstva vnitra č. 34/1999 k zajištění plnění úkolů v oblasti bezpečnosti práce a ochrany zdraví při výkonu služby a při práci (62) a v poslední řadě zákonem č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů (74). Psychologická služba u HZS je rozdělena do čtyř částí. První náplň nabízí posttraumatickou péči určenou příslušníkům HZS. Druhá část se orientuje směrem k personální politice, zabezpečení podkladů a výběr uchazečů. Další úkol psychologické služby je nabízené poradenství určené pro pracovní i osobní problematiku.

Nabízená pomoc je určena obětem mimořádných událostí, kdy jim je nabízena a následně poskytnuta pomoc. Náplně nabízených služeb jsou víceméně stejné jako u policejních složek. Nejvyšší norma spravující nárok policistů na psychologickou péči je zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů (74). Posttraumatická péče a linka pomoci v krizi pro policejní příslušníky a zaměstnance je upravena závazným pokynem policejního prezidenta č. 21/2009 o posttraumatické péči a anonymní lince pomoci v krizi (67).

Avšak v porovnání s psychologickou službou v působnosti věznic se poněkud odlišuje. Je to dáno především tím, že psychologická pomoc VS ČR je spíše určena pro obviněné a odsouzené. To ovšem neznamená, že by se na ni nemohli obrátit s jakýmkoliv problémem samotní příslušníci a zaměstnanci. V čl. 5 nařízení generálního ředitele č. 16/2009 (63) je popsána náplň psychologa, ke které patří psychologická diagnostika, individuální či skupinové psychologické poradenství a psychoterapie. Jejich činnost je určena pro vězně i pro zaměstnance Vězeňské služby ČR. K jejich práci taktéž patří psychologická péče pro vězně, kteří se sebepoškozuji či si jinak ubližují, ale to není tématem naší práce.

V roce 2008/2009 proběhla anketa mezi příslušníky HZS ČR k otázce týkající se psychologické služby. Šetření se zúčastnilo 2131 účastníků. Z výsledků je zajímavé, že by příslušníci uvítali více kontaktu s psychologem a pomoc v rámci dalších služeb, jako jsou sociální, rehabilitační, psychoterapeutické apod. Hasiči by také navrhovali, aby psychologové absolvovali stejný nástupní výcvik jako oni, byli více přítomni na stanicích a o jejich činnostech se více vědělo. Dále dle výzkumu si hasiči myslí, že by měla být psychologická pomoc nabídnuta hasičům v co nejkratší době po náročném zásahu. Důležitou náplní práce by mělo být školení a vzdělávací kurzy určené pro příslušníky. Ti by měli v rámci odborné přípravy absolvovat výcviky v komunikaci s oběťmi traumatizující události a vzdělávání o posttraumatických stresových reakcích (59).

3.3.1 Posttraumatická intervenční péče

Poskytování posttraumatické péče je spojováno se střetem s velmi traumatizujícími událostmi. Mohou sem patřit zásahy po devastujícím zranění hasiče vlastním kolegou, vážné zranění kolegy, dítěte, střelba atd. Péče je poskytována tehdy, pokud dojde k překročení schopnosti danou situaci emočně zvládnout, přičemž zasažený nemusí být

přímo obětí, může být pouze na místě události přítomen (4).

Jak již bylo zmíněno, posttraumatická péče v řadách policistů je upravena závazným pokynem policejního prezidenta č. 21/2009 o posttraumatické péči a anonymní lince pomoci v krizi, ve znění pozdějších předpisů (67). Pokyn generálního ředitele HZS č. 30/2008 slouží pro zřizování systému PTSP příslušníkům a zaměstnancům HZS (68).

Posttraumatická intervenční péče má několik fází:

a) První psychická pomoc

Pomoci může kolega, odborník na duševní zdraví³. Zásada šest P dle Pančochové (26):

- Přiblíž se – oslovení kolegy;
- Podepři – odvedení zasaženého z místa události, zajištění bezpečí;
- Připomínej realitu – otázky na to, co se stalo, kde se dotýčný nachází;
- Podpoř – uklidnění zasaženého, projevení důvěry;
- Pečuj – zajištění přikrývky, vody;
- Předej – zapojení dalších osob (rodina, odborník).

b) Defusing

Používá se v případě událostí menšího rozsahu, určené obvykle pro jednoho až tři postižené. Péči provádí odborník na duševní zdraví a vyškolený kolega. Využívá se nejlépe 8 hodin po kritické události v délce trvání 20 až 90 minut. Po krátkém představení dochází k vylíčení situace, jsou dána určitá doporučení pro následné vypořádání se se vzniklou situací, dochází k celkovému zklidnění organismu. Mělo by dojít k celkovému posílení a následné začlenění osoby zpět mezi ostatní kolegy (4).

c) Debriefing

Je prováděn obvykle mezi prvním dnem až čtyřmi týdny po události (4), i když relevantní zdroje uvádí časovou působnost této fáze do 72 hodin po události (60). Skládá se ze strukturovaného rozhovoru ve skupině od čtyř po dvacet členů. Vede jej odborník na duševní zdraví a dva vyškolení kolegové. Rozhovor probíhá v kruhu v příjemné atmosféře

³ Odborník na duševní zdraví – psycholog + vyškolení hasiči s osobními předpoklady a motivací pro pomoc druhým, kteří nejsou členy užšího vedení HZS

bez časového tlaku zakončený posezením s občerstvením. Cílem je, aby účastníci sdíleli své zkušenosti a pocity po traumatické události. Nikdo není k rozhovoru nucen, nedochází ke kritice a zlehčování reakcí. Je striktně zakázáno používání mobilních telefonů a pořizování jakýchkoli nahrávek. Probíhá v 7 krocích:

- Úvod – představení;
- Fáze faktu – sdělení jména, funkce, informace o spojitosti s událostí;
- Fáze myšlenková – přemýšlení o myšlenkách během události;
- Fáze reakcí – povídání o vlastních pocitech, určování nejvíce traumatické části;
- Fáze symptomů – vybírání jednotlivých reakcí nebo změn, které na sobě účastníci zpozorovali;
- Fáze informační – stanovení stresových projevů a rad pro budoucí situace;
- Fáze opětovného začlenění – shrnutí, diskuze o následných plánech, cílech (4).

d) Následná individuální péče

Pokud dochází k přetrvání příznaků, je nabízena pomoc v podobě individuální péče. Do této kategorie spadá psychoterapie, psychologické poradenství spjaté s prodělanou traumatickou událostí, psychiatrická léčba či dokonce hospitalizace (31).

Na týmy posttraumatické intervenční péče (dále jen PIP) se obrací příslušníci i rodinní příslušníci s problémy, ke kterým patří i závislost na návykových látkách právě spjatou s prožitou traumatickou událostí aj.

Na Obr. 3 je možné vidět využití PIP v řadách hasičů a poskytnutých obětí MU v období od roku 2003 do roku 2005.

1. Poskytnutí PIP	2003	2004	2005	Celkem 2003-05
1.1. příslušníkům HZS v souvislosti s výkonem služby				
1.1.1. na žádost klienta:				
počet intervencí	13	57	14	84
počet klientů	7	22	18	47
1.1.2. vyžádané nadřízeným:				
počet intervencí	18	46	32	96
počet klientů	117	119	110	346
1.2. obětem mimořádných událostí				
počet intervencí	4	105	60	169
počet klientů	3	45	128	176
2. Souhrn 2003- 2005				
celkem intervencí hasičům				180
celkový počet hasičů				393
Celkem intervencí (hasiči + oběti MU)				349
Celkem klientů (hasiči + oběti MU)				569

Obr. 3 Statistika Psychologické služby GŘ HZS ČR (43)

3.3.2 Zajišťování podkladů pro personální práci

Jednou z dalších náplní psychologické služby je personální politika. Tato činnost zahrnuje psychodiagnostické vyšetření uchazečů pro vstup do pracovního poměru. Dle psycholožek spadajících pod jednotlivé resorty jsou sepsány určité nároky a postupy kladené na uchazeče do jednotlivých pracovních pozic.

Při přijímacím řízení ke složkám HZS uchazeč musí splňovat kritéria v oblastech výkonové a osobnostní složky a následně musí vykonat rozhovor s psychologem.

Při přijímacím řízení v rámci složek VS jsou také používány psychodiagnostické baterie testů pro zjištění názorových vzorců, motivace, emoční lability, psychosociální vyzrálosti, osobnostních vlastností, zhodnocení intelektu a pozornosti.

Testové baterie pro policisty bývají složeny z anamnestického dotazníku, výkonové části, osobnostních dotazníků, případně i projektivních metod, které jsou obohaceny o rozhovor. Taktéž je započítána metoda pozorování, která se následně interpretuje ve spojitosti s výsledky testů.

3.3.3 Pomoc určená pro oběti mimořádných událostí

Tato podkapitola se soustřeďuje pouze na složky HZS a PČR, čímž je záměrně vynechána psychologická služba VS. Jak již bylo mnohokrát řečeno, psycholog pracující ve věznici je orientován převážně na služby spjaté s obžalovanými a odsouzenými. Zpracovává psychologické diagnostiky vězňů, navrhuje změny v programech pro odsouzené, poskytuje individuální péči, řeší krizové situace, zkoumá příčiny vzniku MU a v neposlední řadě navrhuje příslušná opatření. Jedná se v podstatě o jistý druh pomoci obětem, stejně tak jako je tomu u složek HZS a PČR, avšak ne v plném znění.

Pomoc obětem MU pod záštitou HZS ČR je definována jako poskytnutí psychické pomoci určené účastníkům nehod a katastrof, podílení se na regionální pomoci v přípravě zdrojů pro psychosociální pomoc a následná spolupráce v případech událostí většího rozsahu a v poslední řadě možnost poskytnutí psychologické pomoci určenou pro rodiny příslušníků HZS ČR (31).

Psychologická služba PČR je obohacena o pomoc obětem závažné trestní činnosti (dále jen TČ). Tento systém je převážně orientován ve vztahu k pozůstalým obětem, obětem pokusu vraždy nebo zabití, seniorům, handicapovaným a dětským obětem, osobám znásilněným, zneužívaným či týraným, obětem obchodování s lidmi, trestných činností, dopravních nehod, mimořádných událostí či například rodinám pohřešovaných osob.

3.4 Jiné možnosti pro správné zvládnutí zátěžových situací

Psychologové pracující v řadách VS ČR, HZS ČR i PČR nabízejí pomoc v oblasti poradenství. Pod tuto část autorka zařadila i krizovou intervenci, která je v určitých publikacích součástí posttraumatické péče. Přesto je autorka přesvědčena, že v rámci krizové intervence, ač se jedná o závažné situace pro zasažené osoby, patří sem situace menšího rázu oproti událostem, kdy je poskytována posttraumatická péče následně po způsobení traumatu. Mimo to jsou v této podkapitole zařazeny služby, které nabízí jednotlivé složky. V rámci poradenství je příslušníkům nabízena pomoc s problémy, se kterými si oni sami nevědí rady. Taktéž je poskytována odborná konzultace, případně psychoterapie. Psychologové mohou příslušníky také odkázat na další odborníky.

Krizová intervence

Krizová intervence (dále jen KI) má za cíl stabilizovat osobnost po psychické stránce. Úkolem této pomoci je vytvoření takové péče, aby se osoba stala ještě lepší než před začátkem intervence. Jedná se o rozhovory v rozmezí několika minut až několik hodin opakujících se v osmi sezeních. Může tak poskytnout řešení i soukromých problémů jak příslušníkům, tak i jejich příbuzným (3).

Krise představuje určitý typ reakce na situace, kterou jedinec není schopen řešit jako běžnou zátěž (3). Krizová intervence příslušníkům může být nabídnuta v soukromých problémech, konkrétně se na psychologa obrátil příslušník v rozvodovém řízení. Dalším příkladem poskytnutí KI je situace, která se týkala členky PČR. Tato pomoc se věnovala rozhovoru po hospitalizaci jejího manžela, jenž utrpěl infarkt.

Takových příkladů je mnoho a autorka jistě nechce zlehčovat závažnost situací. Tím by také ráda dodala, že KI se často překrývá s prací TPP.

Psychoterapie


Je poskytována při léčbě různých psychických poruch a pro zvládnutí různých psychických obtíží. Psychoterapie probíhá v různých časových intervalech v závislosti na závažnosti problému. Psychologové promluvili o svých klientech, kteří se na ně obrátili zjevně s mimopracovním problémem. Prvním případem byly obtíže klienta při cestě na stanici. Druhý případ se týkal klientky, která nebyla schopna řešit jakýkoli rozpor se svým přítelem a raději při každém náznaku hádky opustila byt a na dlouhé hodiny si sedala do auta. Postupným sezením (zhruba dvě sezení týdně), se v obou případech projevil hlavní důvod obtíží pracovní stres.

Konzultace v rámci komunikačních technologií

Linka pomoci v krizi je určena PČR, HZS ČR, zaměstnancům ministerstva vnitra a příbuzným zaměstnanců a příslušníků. Linka je k dispozici 24 hodin denně, 365 dní v roce. Mohou jí využít i osoby zasažené MU. Je možné použít služební linku tel. č. 834 688 nebo civilní tel. č. 974 834 688. Provoz linky je zajištěn pěti vyškolenými pracovníky, kterým je v případě potřeby nabídnuta podpora z řad vyškolených odborníků. Leták linky je možné najít na Obr. 4.

NONSTOP

OTEVŘENÁ ANONYMNÍ LINKA
POMOCI V KRIZI






VOLEJTE, KDYŽ:

- jste ztratili blízkou osobu, kolegyni nebo kolegu
- máte rodinné či partnerské problémy
- jste použili služební zbraň
- máte nezvyklé fyzické příznaky neumožňující plné nasazení
- máte problémy v zaměstnání, s nadřízeným nebo kolegy
- vás sužují jiné nepříjemnosti či těžkosti, které vám dlouhodobě ztrpčují život

LINKA POMOCI V KRIZI NABÍZÍ:

- ANONYMITU
- povinnost mlčenlivosti
- emocionální podporu
- vyslechnutí a porozumění
- zprostředkování kontaktů

974 834 688 • skype: linkapomoci • 991 834 688

ZABRAŇTE KRIZI, ABY VÁS OVLÁDLA

Obr. 4 Leták linky pomoci v krizi (40)

Součinnost PČR a Armády ČR navíc nabízí Otevřenou anonymní linku pomoci v krizi, která navíc nabízí možnost využití přes Skype.

Od 1. 3. 2013 poskytuje psychologické pracoviště GŘ ČR psychologickou pomoc a poradenství prostřednictvím internetové poradny, kterou mohou využívat všichni zaměstnanci a příslušníci VS. Linka pomoci v krizi i anonymní internetová poradna představují potřebnou anonymitu, podporu a důležité zprostředkování kontaktů. Leták internetového poradenství je na Obr. 5.

INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ
psychologického pracoviště
URČENÉ PRO PRACOVNÍKY VĚZEŇSKÉ SLUŽBY

Nabízíme:

- Anonymitu
- Povinnou mlčenlivost
- Podporu
- Konzultaci možných řešení
- Zprostředkování kontaktů
- Poskytovaná služba je ZDARMA

Obráťte se na psychologické pracoviště VS ČR.
Napište nám na email: poradna@grvs.justice.cz
Váš email obdrží psycholog psychologického pracoviště VS, který Vám odpoví.

Řešíte komplikace v rodině?
Ztratili jste blízkou osobu?
Trápí Vás zdravotní problémy?
Máte partnerské problémy?
Řešíte problém v práci?
Máte jiné těžkosti?
Nemáte se na koho obrátit?

poradna@grvs.justice.cz

Obr. 5 Leták internetového poradenství (58)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 Příčiny stresu u rizikových povolání

Pokud se budeme zabývat příčinami stresu, musíme si nejprve stanovit základní dělení a to na zdroje vnější, které vycházejí z okolního prostředí (rodinné zázemí, zaměstnání) a vnitřní, odrážející typ osobnosti (charakter, temperament).

V této části si přiblížíme vnější příčiny stresu, se kterými se mohou vybraná povolání setkat, a které vykonávající příslušníky více či méně ovlivňují.

Při názorech na stres se povolání VS ČR, PČR A HZS ČR nijak neliší. Sami příslušníci si sice úskalí náročnosti svého zaměstnání uvědomují, ale nepřipouštějí. Pokud se jich třetí osoba neznalá situace zeptá, zda je něco stresuje, málokdo podá jasnou odpověď. Kýžené odpovědi se zvědavý posluchač dočká až při delším rozhovoru, kdy na „kritická místa“ narazí. Mnozí z příslušníků sice svůj stres mohou prožívat vědomě, ale jiní o něm buď vůbec neví, nebo sami sebe přesvědčují, že o nic nejde. Mnozí oslovení jsou také názoru, že vše přijde s časem. Jako nováčci se cítili obklopeni neskutečným tlakem, avšak s odslouženými léty se stávají „imunními“.

Stres v životě jedince není jen negativní, ale má do jisté míry i pozitivní účinek na lidský organismus. Pouze v době, které nedovoluje se zvýšenou psychickou zátěží vypořádat, dochází k nahromadění negativních emocí a odchýlení se od očekávaného stereotypního chování. Všechny tyto negativní složky ovlivňují psychiku a celkový zdravotní stav.

Je pravdou, že při rizikových povoláních jsou příslušníci bezpečnostních složek připravováni na standardní situace, která mohou nastat. Je ale důležité mít na zřeteli, že tyto profese jsou vystaveny mnoha neobvyklým, krizovým situacím. Dle Stanislava Švába (34) akutní stres může zasáhnout až 85 % nasazených záchranářů. Šváb dále doporučuje vzor hamburských hasičů, kterým pomáhala zvládat stres psycholožka.

Naopak odvětví vězeňství se odlišuje odvětvím samotné profese. Většina příslušníků VS nemá obavu z násilí ze strany vězňů ani kontakt s nimi neshledává nijak zatěžující. Na druhou stranu se spíše jedná o profesionální deformace, kdy jde o důsledek neschopnosti plně se vyrovnat s náročnými požadavky práce a dlouhodobým stresem (33). Dochází pak

k nedostatečnému rozlišování jednotlivých vězňů, může se projevit agresivní chování, podvody, manipulace a výhrůžky.

4.1 Příčiny stresu u příslušníků Hasičského záchranného sboru

V této kapitole se zaměříme na příčiny stresu u hasičů, které na ně působí bezprostředně, ale i s určitým odstupem času. Následující kategorizace se zakládají na datech získaných od samotných příslušníků v rámci našeho výzkumu, které nejsou nijak založeny na publikovaných poznatcích.

4.1.1 Neznalost situace při výjezdu

Počátek výjezdu jednotky k zásahu spočívá v ohlášení na Krajské operační a informační středisko (dále jen KOPIS). Nezáleží na tom, zda zprávu předává Integrovaný záchranný systém (dále jen IZS) nebo je přebírána od civilního obyvatelstva. Operátoři na linkách mají v popisu práce zjištění největšího množství informací o druhu události a jejích vlastnostech. Operátor pokládá otázky týkající se místa mimořádné události, vlastnostech události (jestli došlo k požáru, dopravní nehodě či jiné mimořádné události), až po detaily, ke kterým patří nejvhodnější přístup k objektům (na jaké straně ulice k události došlo, zda se nejedná o jednosměrnou ulici) a mnoho dalších, které by mohly jakkoli přispět pro lepší orientaci a nejrychlejší zásah. Získané informace přeposílá na jednotlivé stanice, které jsou MU nejbližší, či mají nejadekvátnější vybavení pro její likvidaci.

Přes veškerou snahu a množství odborných znalostí členů operačního střediska, zjistí zasahující hasiči přesný typ situace až při příjezdu na místo.

4.1.2 Časový tlak

Pokud dojde k MU, je kladen velký důraz na omezení časové prodlevy během zásahu na co nejkratší časový úsek. Bezodkladný příjezd jednotek a jejich včasný zásah je nejen očekáván, ale i vyžadován. Na jakékoli rozmyšlení nemají hasiči prakticky žádný čas. Je proto nutné se co nejrychleji dopravit ze stanic na místo určení. Jednotky jsou díky profesionálnímu výcviku plně připraveny k výjezdu. Mezi veřejností nejznámějším faktorem, kterého si můžeme všimnout i při prohlídce stanic, je již připravený oděv a obuv

v bezprostřední blízkosti hasičských automobilů. V případě vyhlášení poplachu si díky tomu hasiči stihnou takto předpřipravenou část výstroje převléci ze staniční uniformy mnohem rychleji, čímž dochází ke zkrácení časového intervalu a zvýšení naděje na jednodušší a rychlejší vyřešení MU.

Po příjezdu jednotek je nutno provést rychlé a konečné rozhodnutí, jehož dopad je nevratný. V případě negativních dopadů vznikají obavy z chybného úsudku a špatné odhadnutí vzniklé situace. Pokud by však došlo k příliš velké prodlevě v rozhodování, snížila by se šance pro záchranné práce⁴. Proces rozhodování je ovlivněn i tím, že v místě zásahu má jednotka řádově několik minut na stanovení nejefektivnějšího způsobu pro řešení vzniklých událostí. Oproti tomu orgány zjišťující adekvátnost zásahu, ke kterým patří Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru, které je součástí Ministerstva vnitra a plní úkoly na úseku požární ochrany uvedené v zákoně č. 133/1985 Sb., o požární ochraně ve znění pozdějších předpisů, mají na vyšetřování relativně dostatek času. Vyšetřování provádí Oddělení kontroly zabezpečující realizaci kontrolního systému ředitelství, které organizuje a koordinuje kontroly HZS krajů. Dále dohlíží na plnění úkolů uložených na jejich základě pracovníkům, nebo povinností stanovených právními předpisy, organizačními normami a interními akty řízení. Kontrola hasičů probíhá dle zákona č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů zejména v oblasti ochrany obyvatelstva a civilní ochrany, IZS a krizového řízení (73). Zasažující hasiči proto musí být připraveni a proškoleni v praktických a i teoretických znalostech.

4.1.3 Neochota sdílení pocitů a myšlenek

Zásadně se mezi kolegy v zaměstnání neřeší vnitřní pocity slabosti či určité psychické rozkolísanosti. I když tento způsob ventilace je nutný pro zvládnutí napětí a emocí. Díky tomu je možné vzniklý akutní stres ventilovat a předejít tím vzniku chronického stresu. Švandová (35) ve své knize pojednává o tom, že jedním ze stresujících faktorů je právě neochota či nemožnost předávání myšlenek a pocitů druhé osobě.

Existuje mnoho možností, jak se vyrovnat s nepříjemnými pocity, které vzniknou následkem zátěžových situací, ke kterým řadíme například odreagování ve formě sportu, relaxace aj. Přesto se mohou pocity úzkosti hromadit, než si zasažená osoba svůj problém

⁴ Záchranná práce je definována ve vyhlášce č. 246/2001 Sb. jako činnosti k odvrácení nebo omezení bezprostředního působení rizik vzniklých mimořádnou událostí, zejména ve vztahu k ohrožení života, zdraví, majetku nebo životního prostředí, které vedou k přerušení jejich příčin

připustí a promluví si o nich s někým blízkým.

V případě tzv. posttraumatického stresového syndromu je hlavním důvodem vzniku výskyt významné stresové reakce, kterou oběť nijak neřeší. Dotyčná osoba zasažená tímto syndromem se uzavírá do sebe a s přibývajícím časem (v době delší než čtyři týdny) je zvýšené riziko vzniku traumatu (34).

4.1.4 Směny

Příslušníci HZS jsou organizováni dle denního řádu v podobě 10 až 11 směn v měsíci, přičemž délka každé směny je 24 hodin. Jednotky Hasičského záchranného sboru jsou rozděleny do tří směn dle daného počtu osob (A, B, C), kdy spolu každá směna tráví v práci 24 hodin každý třetí den⁵. Pokud se příslušníci zúčastňují školení a kurzů, je směnný provoz změněn v denní pracovní režim.

Každý si je vědom zásadních dopadů na celkový organismus při nedostatku spánku. Během směny se však nejedná o pravidelný režim, ale o dodržování pohotovosti i v nočních hodinách od půlnoci do šesti hodin ráno. V tomto čase hasiči mohou sice spát, ale v případě vyhlášení poplachu, musí okamžitě vstát a být připraveni k výjezdu. Pokud nedokonalý či přerušovaný spánek trvá delší dobu, může se objevit chronická únava, zvýšené riziko nemocí, vznik psychických poruch, problémy s vysokým krevním tlakem, poruchy paměti atd.

Dostatečný, plnohodnotný spánek není možné nahradit dvěma dny volna, kdy by si příslušník měl snad „naspat do zásoby“. Zátěž je kladena na celkovou psychickou i fyzickou pohodu, i na rodinné příslušníky a nejbližší okolí, kteří se musí nárokům směnného provozu přizpůsobit.

4.1.5 Osobní hodnocení

Členové HZS mají stanoveny služební hodnosti, které jsou podmíněny vzděláním, ale také léty odslouženými v pracovním poměru. Níže můžeme vidět tabulku zařazení do tarifní třídy dle zákona 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů (74). Jsou zde uvedena kritéria na minimální stupeň vzdělání požadavky a od

⁵ Hasiči ze směny A nastoupí v pondělí ráno v 7:00 do práce a odchází v úterý po střídání s další směnou v 7:00. Zbytek úterý a středu mají volno, na směnu nastoupí znovu ve čtvrtek

služební hodnosti „vrchní asistent“ i nutnou dobu trvání služebního poměru (Tab. 2).

Již při výběrovém řízení na práci u HZS jsou kritéria, kterým velká část uchazečů nevyhoví, čímž roste prestiž povolání nejen v očích civilních osob.

Tab. 2 Služební hodnosti u bezpečnostních sborů dle zákona 361/2003 Sb. (74)

Služební hodnost	Minimální stupeň vzdělání	Doba trvání služebního poměru	Tarifní třída	Hodnostní označení
referent	střední nebo střední s výučním listem	-	1.	rotný
vrchní referent	střední s maturitní zkouškou	-	2.	strážmistr
asistent	střední s maturitní zkouškou	-	3.	nadstrážmistr
vrchní asistent	střední s maturitní zkouškou	2 roky	4.	podpraporčík
inspektor	střední s maturitní zkouškou	3 roky	5.	praporčík nebo nadpraporčík
vrchní inspektor	střední s maturitní zkouškou/ vyšší odborné	5 let	6.	nadpraporčík nebo podporučík
komisař	vyšší odborné nebo vysokoškolské v bakalářském studijním programu	6 let	7.	poručík nebo nadporučík
vrchní komisař	vysokoškolské v bakalářském studijním programu	7 let	8.	kapitán nebo major
rada	vysokoškolské v magisterském studijním programu	9 let	9.	podplukovník nebo plukovník

vrchní rada	vysokoškolské v magisterském studijním programu	10 let	10.	plukovník
vrchní státní rada	vysokoškolské v magisterském studijním programu	12 let	11.	plukovník

Stresovým faktorem může být také nedodržení výborných služebních výsledků, ale i sebemenší porušení služební povinnosti a vidina postihu za jejich nesplnění. Zákon 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů (74) řadí mezi kázeňské tresty písemná napomenutí od nadřízených, platové snížení o 25 % po dobu nejvýše tří měsíců, popřípadě odnětí služební hodnosti či služební medaile, pokutu, propadnutí věci až po zákaz činnosti. Výkon povolání pro hasiče, i když se jedná o určitý druh naučené činnosti, je touto neviditelnou hrozbou postihů zatížen, avšak každý jedinec na trest pohlíží jinak, proto je na každé osobě, jak na něj dané potrestání dopadne.

Známých příčin stresu je velké množství, proto není možné uvést všechny. Velkým stresový dopad na práci hasičů má i jejich nedostatečný počet na místě zásahu, podmínky, jakými mohou být meteorologické situace, stísněné prostory v místě události, špatná viditelnost, hořlavost přítomných látek atd. Členové HZS ČR jsou na mnohá úskalí své práce proškolení a připravováni, jsou povinně posíláni na pravidelná cvičení. Tato cvičení se týkají jak praktické, tak také teoretické stránky, v nichž jsou cvičeni pro správný výkon své profese. Na práci hasiče se podílí velké množství naučeného chování, které má vliv na zažitá rituály, tak že se nad jejich splněním už nemusí přemýšlet.

4.1.6 Náročné situace

Původní poslání hasiče bylo spjato se zásahem u hořících objektů. V dnešní době je jejich povolání mnohem komplexnější, zabývá se, k výše zmíněnému, i ochranou soukromého i státního majetku, prevencí a odklizením následků MU, samozřejmostí je hlavně záchrana osob aj. Proto již nestačí mít v záloze několik taktických postupů, ale je zapotřebí mít řadu odborných znalostí, dalších dovedností pro zvládání vzniklých situací a zkušeností pro zvládání nebezpečných situací. Přesto, že v případě zásahu se jedná souhrn

naučených a zažitých postupů, jejich působení na vnímání a prožívání může mít negativní dopad.

Uvádíme několik vybraných situací, které mají určitý vliv na psychiku zasahujících hasičů.

4.1.6.1 Zásah s přítomností dětí

Ať již jde o zařízení určené pro děti, nebo se jedná o zásah na místě, kde je zvýšený podíl dětí pravděpodobný, dochází zde dle rozhovorů se samotnými hasiči k situaci, která se jich nejvíce dotýká. Není důležité, zda sami děti mají, či nemají, každý z nich si je plně vědom faktu, že při příštím potencionálním zásahu to může být právě jejich dítě, sourozenci či vnuci a vnučky.

Během zásahů odehrávajících se na půdě škol a zařízeních určených pro děti a mládež, je největší důraz kladen na spolupráci mezi učiteli a hasiči. Zvláště v případě přítomnosti malých dětí musí učitelé striktně dodržovat veškeré pokyny, které dostanou od zasahujících hasičů. Z pozice učitele mateřských škol znám tuto problematiku a dokáži posoudit, jak složité je děti seřadit. Tím spíše, když děti vnímají, že se nejedná o běžnou procházku.

V případě vyprošťování dítěte dochází k obrovskému náporu na psychický stav zasahujícího hasiče. Během zjišťování názorů na stresor týkající se přítomnosti dětí v rámci této práce, vysloužilý hasič popisoval výjezd na místo dopravní nehody. Přesto, že je to několik let nazpátek, kdy sloužil ještě u sboru, následky zásahu byly nedozírné. Jeden z jeho tehdejších kolegů se chtěl dostat k zaklíněnému dítěti uvnitř havarovaného vozu, bohužel přes požár kolem nebylo v lidských silách se k dítěti dostat. To se nakonec udusilo a zemřelo. Smrt malého dítěte představovala na zasahujícího hasiče tak obrovský tlak, se kterým si nedokázal poradit a spáchal sebevraždu. Obecně platí o situacích s přítomností dětí, že se na ně nelze nikdy předem připravit. Dotazovaný hasič na toto téma řekl: „*Na to se nejde nijak připravit. Vnímáš to osobně a nejde to brát s nadhledem. Jsou to jen děti.*“

4.1.6.2 Hromadné havárie

Každý člověk je individualita, a proto nikdo dopředu nedokáže předpokládat, jak na něj kterákoli situace zapůsobí a jaké následky si ponese po jejím prožití. Každý člověk, nevyjímaje hasiče, je při nehodách těžce zasažen prožíváním emočního šoku stejně tak, jako zasažené oběti. Oběti mohou být v celkovém útlumu, v jehož dopadu nereagují na

jakékoli výzvy zasahujících hasičů, nebo jinak neadekvátně reagují.

Při velkých hromadných haváriích, jako jsou železniční nehody, pády letadel i velké karamboly na dálnicích, únik nebezpečných chemických látek aj., jsou vždy hasiči vystaveni velkému zdravotnímu riziku. Tato podkapitola je zaměřena na různá neštěstí, při kterých je velké procento obětí ohroženo na zdraví nebo na životech. Ani vycvičený hasič si na hrozivě vypadající nehody nemůže nikdy stoprocentně zvyknout, i když tvrdí, že si po určité době vytvoří imunitu a oběti v extrémně špatném stavu berou za rutinu. Přesto nářek, sténání a strach zraněných v nich vyvolávají obavy, které dlouho přetrvávají.

Na Štědrý den roku 1953 se vinou opilého strojvedoucího srazily dva vlaky, čímž došlo k jednomu ze dvou největších železničních neštěstí v tehdejší Československu. U Šakvic, nevelké obce poblíž Brna, toho dne zemřelo 106 lidí a dalších 80 bylo zraněno (46).

Pro hasiče je značným stresorem pohled na mrtvá těla, ale ještě více na ně zapůsobí pocit bezmoci při pohledu na zaklíněné osoby, jejich nářek, prosby a pláč, což nepředstavuje zažitý každodenní rituál, ale značný stres, který má velký dopad na značnou část zasahujících hasičů.

4.1.6.3 Zásah v bytových prostorech

Trénink hašení v bytových prostorech probíhá na půdě hasičských stanic. Tato příprava a trénink jsou pravidelné a předepsané provádět nejméně jednou za 3 měsíce. Polygon (výcvikový systém) napodobuje skutečný požár v podmínkách bytových prostorů. Hlavní důraz je kladen na nácvik koordinace hasebního zásahu a spolupráci mezi hasiči. Při simulaci se sleduje chování příslušníků při rozličných druzích (fyzická námaha, zhoršená viditelnost, problémy s dýcháním, stres). V první řadě jde každý hasič v plné výstroji do „rocvičovny“, kde probíhá příprava. Poté následuje simulovaný zásah v polygonu. Během cvičení má každý dýchací přístroj, na tom je následně spočítána průměrná spotřeba vzduchu na základě porovnání vstupního a výstupního tlaku. Podmínky simulace bytu jsou při každém cvičení jiné, aby si hasiči nepamatovali průstup bytem, díky čemuž nedochází ke snížení efektivity cvičení.

Největší problém pro příslušníky HZS během zásahu v bytech spočívá v nedostatku prostoru pro průchod a manévrování a také ve složitosti přístupu k nahromaděnému nábytku. V případech, které nesnesou odklad, platí, že příslušník HZS ČR je oprávněn do

bytu vstoupit i bez nutné přítomnosti Policie ČR. Následně je nezbytné, aby byla na místě nezúčastněná osoba v případě, že nehrozí nebezpečí z prodlení. Po ukončení zásahu musí být vyrozuměna Policie České republiky, pokud ještě nedošlo k jejímu přivolání (dle § 5 odst. 2 zákona č. 283/2000 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů).

Co je pro hasiče nejtěžší při zásazích v bytových prostorech? Cituji: „*Neznáš to tam, všude je spousta kouře, nic nevidíš. Pokud se nedržíš skupiny, můžeš se ztratit i na malém prostoru. Kolega takhle chodil pořád dokola v jednom bytě. Nebyl schopný dostat se ven z jednoho pokoje.*“

4.2 Příčiny stresu u příslušníků Policie

Příčinami stresu u příslušníků Policie jsme věnovali dostatečnou pozornost nejen z veřejně publikovaných článků, ale i vlastním výzkumem u několika respondentů. Díky tomu se nám podařilo sestavit objektivní seznam vybraných druhů stresorů.

4.2.1 Organizační proměnné

Vztahy na pracovišti, jež jsou řazeny do organizačních proměnných, patří mezi nejvýznamnější stresové faktory. Mnoho příslušníků negativně hodnotí tlak od nadřízených. Naopak policisté vykonávající některou z vedoucích pozic považují za stresující přetrvávající nejistotu ve svém zaměstnání a zvyšující se nároky na výkon při stále se snižujícím platu. Shodně však uvádějí, že vztahy v kolektivu již nejsou takové, jako bývaly, cituji: „*Kolektiv je úplně jiný. Nikdo nemá nic potvrzené, ale každý si stojí za svým*“. Jak je zde již zmíněno, dnešní situace PČR (týká se obecně státní sféry a neustálého snižování počtů pracovníků) se promítá do odpovědí na otázky zabývající se nespokojeností s prací u Policie. Strach ze ztráty zaměstnání, snížení platu, snižování hodnocení, nejistota z budoucnosti, to vše se prolíná od vedoucích pozic až po řádové policisty, bez ohledu na to, zda se jedná o služebně mladší, nebo starší příslušníky. Storch a Panzarella (32) navíc ve svém výzkumu poukazují na personální politiku obecně a špatné vztahy s veřejností a médii. Dále uvádějí, že policisty nezatěžují tolik situace spojené s násilím, jako administrativní záležitosti spojené s organizací (32).

4.2.2 Ohrožení vlastního života

V zákoně č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky (76), je definováno použití zbraní, donucovacích prostředků apod. k odvrácení útoku na svou vlastní osobu. I díky tomu patří práce policistů k velmi nebezpečnému povolání, které je ohrožováno nejen tzv. „policejním stresem“. Ten je dle Čírtkové (6) brán jako zátěž spojená s emocionálním a často fyzickým napětím. Druhou stranou mince v policejní profesi je neustálá ostražitost především k ochraně vlastního života.

Není příliš těžké najít článek o napadení či dokonce o zabití policisty. Pro ukázkou lze připomenout případ Lubomíra Harmana, který zastřelil dne 30. srpna 2010 osm lidí a dalších 15 zranil. Dle deníku Blesk, Lubomír Harman na zasahujícího policistu vypálil víc než pět střel, zasáhla ho ale až odražená kulka. Postřelený policista útok popisuje vlastními slovy, cituji: *"Najednou jsem dostal ránu pod nos. Kulka mi proletěla ven pod uchem. Asi se odrazila od stěny. Všude stříkala krev. Pamatuji si, jak mě odnesli do sanitky. Pak mě uvedli do umělého spánku."* Na druhou stranu zásahu nelituje, jelikož ochraňovat životy patří k jeho práci u policie (50).

Velkým problémem je následné vyšetřování oprávněnosti a přiměřenosti zásahu. Stejně jako jsou pod přísným dohledem zasahující hasiči, jejichž taktické vedení útoku je následně prošetřováno, příslušníci z řad Policie ČR jsou pod neustálým drobnohledem Inspekce Policie České republiky. S touto problematikou souvisí další podkapitola, která popisuje stres ve spojitosti s poraněním dalších osob.

4.2.3 Poranění dalších osob

Ať se již jedná o poranění osob policistou, nebo pouhá přítomnost na místě zásahu, kde jsou zraněny další osoby, mají tyto události vliv na psychiku policejní služby. Jak již bylo uvedeno v předchozí podkapitole, jistý tlak společnosti i médií ovlivňuje vnímání už tak zátěžových situací.

Zlínský Deník uvádí výběr případů, kdy byl při policejním zásahu usmrčen člověk, cituji :

„...18. prosince 2009 – Při zásahu policie v Olomouci proti dvěma mužům, kteří údajně ukradli osobní auto, jeden z podezřelých po střelbě zemřel, druhý utrpěl zranění. Zraněn byl i policista, který proti nim střelnou zbraň použil.“

27. května 2010 – Při přestřelce s policií zemřel v Plzni-Liticích třiatřicetiletý muž, po kterém bylo vyhlášeno pátrání. Muž, na něhož byl vydán příkaz k zatčení, se dva roky skrýval a vyhýbal nástupu trestu. Muže usmrtila kulka, kterou se sám během zásahu zastřelil z nelegálně držené zbraně.

9. února 2011 – Policisté smrtelně zranili v Praze 2 sedmadvacetiletého muže, který je a další lidi ohrožoval pistolí. Muž se podle policie nejprve zabarikádoval v bytě, hrozil, že zapálí dům a jeho obyvatele postřílí. Později z bytu vyběhl se střelnou zbraní, policisté proti němu zasáhli.

4. března 2011 – Policisté zastřelili v Lysé nad Labem osmapadesátiletého muže. Dopoledne vyhrožoval své družce zabitím, pak se zabarikádoval v bytě. Hrozil, že se zastřelí. V průběhu vyjednávání začal na zasahující policisty střílet... “ (47).

Nabízí se otázka, zda je vhodný tento typ „podsouvání“ myšlenek. Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky (76), ve kterém jsou jasně definované zásahy policejních příslušníků, tyto taktiky přesně vymezuje. Při bližším seznámení s případy by nezainteresovaný divák těžko hledal jinou variantu pro zneškodnění pachatele. Navíc v případech, pokud by se odpůrci toho typu zásahů ocitli v kůži policistů.

4.2.4 Použití střelné zbraně

Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky definuje použití zbraně v § 39 odst. 1 takto, cituji:

„Policista je oprávněn použít zbraň,

a) aby v případě nutné obrany nebo při pomoci v nutné obraně odvrátil přímo hrozící nebo trvající útok vedený proti jeho osobě nebo útok na život nebo zdraví jiné osoby;

b) jestliže se nebezpečný pachatel, proti němuž zakročuje, na jeho výzvu nevzdá nebo se zdráhá opustit svůj úkryt;

c) nelze-li jinak překonat odpor směřující ke zmaření jeho závažného služebního zákroku;

d) aby zamezil útěku nebezpečného pachatele, jehož nemůže jiným způsobem zadržet;

e) aby odvrátil nebezpečný útok, který ohrožuje střežený nebo chráněný objekt nebo stanoviště, po marné výzvě, aby bylo upuštěno od útoku;

f) nelze-li jinak zadržet dopravní prostředek, jehož řidič bezohlednou jízdou vážně ohrožuje život a zdraví osob a na opětovnou výzvu nebo znamení dané podle zvláštního předpisu 9) nezastaví;

g) aby v bezprostředním prostoru státních hranic přinutil k zastavení dopravní prostředek, jehož řidič na opětovnou výzvu nebo znamení dané podle zvláštních předpisů 9) nezastaví;

h) když osoba, proti níž byl použit donucovací prostředek hrozby střelnou zbraní nebo donucovací prostředek varovný výstřel, neuposlechne pokynů policisty směřujících k zajištění bezpečnosti jeho vlastní nebo jiné osoby;

i) když je třeba zneškodnit zvíře ohrožující život nebo zdraví osob.“

Příčemž zbraň dle odst. 2 tamtéž je za zbraň považována zbraň střelná, bodná a sečná, nejde-li o speciální zbraň podle tohoto zákona.

Počátkem 80. let ve Spojených státech bylo definováno tzv. „post – shooting“ trauma nebo-li psychická reakce po použití střelné zbraně proti člověku. Takto postižená osoba opakovaně prožívá kritické události v mysli. Projevuje se zvýšenou úzkostí při styku s věcmi připomínající traumatickou situaci. Zasažený člověk se snaží vyhnout činností připomínající stresující událost. Vyznačuje se zvýšenou citlivostí na nebezpečí, podrážděností až sebevražednými náladami, sexuálními problémy, problémy se spánkem, poruchami pozornosti, nebo obavami z budoucích situací (6).

4.2.5 Nepředvídatelnost situací

Náplň práce nestačí k tomu, aby byl příslušník PČR připraven na veškeré události, se kterými se v rámci své činnosti setká. Nepředvídatelnost sama o sobě je považována za velmi stresující. Služba policisty představuje časově neohraničený výkon služby bez bližších specifikací, kdy nikdo dopředu neví, zda půjde o zásah proti pachateli, ochranu majetku, nebo pouhou pochůzku. Proto je nezbytné, aby operační střediska podala co nejvíce přesných informací. Touto informovaností jsme se již seznámili v kapitole 4.1.1.

4.2.6 Mimořádné události

Z běžného života známe Policii jako „pomáhat a chránit“, ale zapomínáme na další

součástí jejich práce, které, ač patří do náplně jejich pracovního zařazení, netvoří jejich každodenní pracovní náplň. V takových případech policista pomáhá nejen přímým obětem událostí, ale spolupracuje i s pozůstalými a příbuznými obětí. Dalším bodem je citová angažovanost zasahujících příslušníků, ať se jedná o sounáležitost při hromadných katastrofách, nebo o zranění či smrt dětí.

4.2.6.1 Hromadná neštěstí

K hromadným neštěstím, kdy byli přítomni členové posttraumatické intervenční péče pro občany i zasahující policisty (dále jen PIP) patří např. práce s občany zasaženými tsunami v jihovýchodní Asii v r. 2004, evakuace občanů po teroristickém útoku v Egyptě roku 2005, srážka tramvají ve Vřesině v roce 2008, vlaková nehoda u Studénky v roce 2008 (38). Lze tedy konstatovat, že hromadná neštěstí patří mezi ty situace, které představují zátěžové faktory v životě policistů.

Pokud se nebudeme zabývat specifickými úkoly policistů, ale naše pozornost se bude upínat na hlídkovou službu Policie ČR, mezi hlavní typy jejich činností v případě hromadných katastrof patří zajištění a střežení místa nehody, dodržování pořádku (zabránění vstupu nezúčastněným osobám, prevence před rabováním), vyprošťování, ohledání, transport a identifikace mrtvých, předávání informací, ohledání místa nehody a jeho dokumentace atd.

V takových situacích mohou policisté prožívat pocity sounáležitosti, bezmoci, úžasu, ale i vzteku a zlosti. V otázkách, co zasahujícím policistům nejvíce znesnadňuje práci při hromadných neštěstích, se objevovaly zátěžové faktory týkající se nezúčastněných osob. Tyto osoby jsou novináři, davy přihlížejících, kteří se derou i mezi zraněné jen proto, aby měli lepší výhled, přítomnost hodnostářů, kteří se za každou cenu chtějí zviditelnit sliby o pomoci a zabráněním podobným nehodám. Dalším faktorem představující psychickou zátěž, jsou problémy se zabezpečením materiálu, včetně základních potřeb. Při velkých zásahových akcích, zasahující příslušníky stresují i nedostatky v organizaci práce, jako je nedostatečná komunikace mezi jednotlivými zasahujícími složkami, špatně fungující rádiové spojení a organizační nedostatky.

4.2.6.2 Přítomnost dítěte

Velkou zátěží působící na psychiku příslušníky policejního sboru bývala přítomnost dítěte při zásahu. V dnešní době je velkou výhodou přítomnost orgánů sociálně právní

ochrany dětí (dále jen OSPOD), která disponuje řadou odborníků zaměřenou na osobnost dítěte. Zaručuje tak ochranu před duševním a tělesným násilím na dětech. Stres při různých situacích nezažívají jen policisté, ale i děti, které nebývají nejen svědky událostí, ale často i oběťmi, kdy pouhá uniforma může představovat zdroj stresu.

Pokud se nejedná o speciálně vyškolené týmy specialistů pořádkové služby, přítomnost dětí se policistů citově dotýká bez ohledu na to, zda se jedná o pohřšování, zneužívání, nebo přítomnost dětí při MU v roli obětí nebo svědků. I samotný výslech dětí by měl být prováděn ve speciálních výslechových místnostech. Díky spolupráci s OSPOD mají policisté za povinnost kontaktovat odborníky v případě, kdy se dítě na místě zásahu má nacházet, nebo kdy byla zjištěna přítomnost dítěte. Tím odpadá jistý tlak, kdy museli policisté věnovat přiměřenou pozornost nejen správně volbě postupů při kontaktu s dětmi, ale i ke krocení vlastních emocí, které se v takových situacích objevují.

4.2.6.3 Sdělování úmrtí

V příručce Možnosti psychologické podpory v Policii ČR (38) je jako možný zdroj stresu v policejní praxi uváděno sdělování nepříjemných zpráv. Do těchto zpráv se řadí i sdělování úmrtí pozůstalým. V současné době je však realita jiná. Povinnost sdělování úmrtí člena rodiny pozůstalým již neleží na bedrech policejním příslušníkům, ale je přiděleno členům kriminální policie a policejním psychologům. Taktéž existuje pomoc krizových interventů, kteří jsou složeni z policistů nebo občanských zaměstnanců Policie ČR, kteří jsou speciálně proškoleni pro práci s oběťmi tragických událostí. Ti tuto pomoc vykonávají nad rámec svých povinností, čímž je zajištěn jiný, dobrovolný přístup k celé věci. Z rozhovorů bylo přesto od příslušníků zjištěno, jakými postupy se řídili, když se jich tato povinnost ještě týkala.

V první řadě si příslušníci zjišťovali, pokud to bylo možné, informace o pozůstalých. Ovšem dle zkušeností, na tento krok nezbýval čas a policista pověřený předáním těchto zpráv se dozvěděl pouze jména a adresy pozůstalých. Je důležité podotknout, že povolání příslušníci neměli žádná školení, neprošli žádnými kurzy. Spíše byli vybíráni dle toho, zda mají jistý stupeň empatie (což samozřejmě nelze nijak generalizovat v rámci celé republiky). Dle slov policisty, cituji: „*Musíš být trošku empatickej. Ale zas to nemůžeš brát moc osobně. Jinak by ses z toho zbláznil.*“

Ve fázi realizace předávání zprávy policisté museli mít na paměti určité zásady pro šetrné zacházení s pozůstalými. Nelze sdělit takovou informaci mezi dveřmi a používat

úřednické, odlišné způsoby. Měli by požádat o vstup do bytu, pokud možno se posadit a vystupovat vstřícným přístupem. Dotazovaný policista uvedl svůj postup, kdy v případě přítomnosti muže a ženy, si nejprve vzal stranou muže, který byl následně požádán o to, aby byl oporou ženě při vyslechnutí zprávy. V praxi sice měli být přítomni dva policisté, přičemž jeden z nich měl právě plnit funkci „podpory“, vzhledem k napjaté časové situaci nebylo možné vždy vyslat dva příslušníky. Další otázkou je pobyt v bytě po sdělení zprávy. Ač je vyžadováno, aby policista zůstal po vhodně dlouhou dobu, tento komfort si příslušník nemůže v rámci napjaté pracovní doby dovolit. Přesto se příslušníci snažili (dle rozhovorů) zůstat tak dlouho, jak bylo možné, v závislosti na tom, čím déle zůstávali, tím více pozůstalí chtěli, aby zůstali ještě déle.

Tyto kroky se však policistů již netýkají. Ohlasy policistů byly na toto téma převážně negativní. Už pouhý fakt, že předávání těchto delikátních informací nepatří mezi příjemné chvíle v jejich životě, ale i časový tlak, kupíci se povinnosti a nepřipravenost, jak správně v takových situacích postupovat, bylo pro ně velmi stresující. Je velkou záhadou, jak bylo vůbec možné klást takovou zátěž na někoho, kdo na toto téma není ani pořádně vyškolen.

4.3 Příčiny stresu u příslušníků Vězeňské služby

Všechny zde uvedené příčiny stresu u příslušníků VS ČR byly získány za přispění přímého rozhovoru od dozorců Vězeňské služby, tudíž nebyly nikde publikovány. Přesto že se všechny rozhovory točily kolem jednoho tématu (organizaci), příslušníci sdělili i ostatní příklady stresorů, které sice nevyvolávají takovou nespokojenost, avšak představují určitý tlak ve spojitosti s vykonávanou profesí.

4.3.1 Organizační proměnné

Při uskutečněných rozhovorech, jednoznačná odpověď respondentů na otázku zjišťující příčiny stresu v jejich povolání, byla organizace. Zátěžově působí nejen nesmyslná nařízení, která se neustále mění, ale i požadavky na dodržování určitých pravidel, přičemž právě ono dodržování se odvíjí dle toho, co se komu hodí a u ostatních se přimhouří oči.

Osobnost samotných členů je ovlivněna jejich postupem, kdy velmi rychle zapomínají na své sliby při přeřazení na lepší pozice. Díky tomu je jejich tehdejší spolupráce s ostatními příslušníky rychle po povýšení přehodnocena. Příslušník uvedl,

citují: „ *Je to zákon padajícího h*řva. Když Tě seřve šéf, seřveš toho pod Tebou. Tak to prostě je.* “ K vymezení stresujících situací patří také nedostatečná poslušnost rozhodnutí. V rámci věznic spolupráce v organizaci nedosahuje dobrých výsledků a tím je způsoben chaos pro samotné zaměstnance a příslušníky, citují: „*Jeden Ti něco řekne, ale druhý Ti řekne něco jiného.*“ Mnoho dotazovaných konkrétně negativně hodnotilo vedení a jeho stoupající tlak a nároky.

Směny navíc ve spojitosti s nízkými příjmy na spokojenosti a vyrovnanosti příslušníků nepříspěvají. Navíc nedostatečně vybavená pracoviště technickými i materiálními prostředky mohou vyvolávat negativní pocity, zvláště tehdy, pokud se zdá být situace z dlouhodobého hlediska neúnosná.

Jak jsme již zmiňovali, povinnosti VS ČR jsou diametrálně odlišné od náplně práce PČR a HZS ČR. Díky tomu hovoříme spíše o možných dopadech syndromu vyhoření, nežli o prožívaném akutním stresu. Vzhledem k četným poznámkám na téma organizace lze odvodit, že se jedná o pomyslný trn nejen v oku nespokojených příslušníků. Faktem je, že zvyšující se požadavky a tlak v závislosti na nepřiměřeně ohodnocenou práci je hlavním důvodem pro možné rozvázání pracovní smlouvy. Příslušníci by rovněž uvítali větší počet dozorců v závislosti na počtu odsouzených, jelikož v dosavadním počtu je tento stav neúnosný.

4.3.2 Vysoká míra sebeovládání

Příslušník musí jednat s vězni slušně, i když ti se chovají agresivně, vulgárně a násilnický. Dozorci nerozlišují závažnost trestních činů odsouzených, přistupují ke všem stejně, tím však vzniká možnost naprostého vyčerpání. Výsledkem tohoto popírání vlastních pocitů vzniká pocit kolektivního pohrdání ke všem odsouzeným, bez ohledu na výši skutkové podstaty jejich provinění.

Dalším rizikovým faktorem v práci příslušníků je možnost braní úplatků od vězňů či jejich příbuzných. Dozorci si musí být vědom dopadů na svou osobu v případě nedodržení těchto zásad. Vlivem nedostatečně ohodnoceného výkonu jejich práce finančními prostředky, je vidina snadného přivýdělku velkým lákadlem a recidivisti se často pokoušejí příslušníky dostat do patových situací pro přijetí úplatků.

Dozorci jsou také vystaveni silnému tlaku nedostatečného prostoru ve věznici. Zvláště v prvních měsících po nástupu mívají velice stísněné pocity z tohoto prostředí.

Malé prostory mají vliv na velmi špatnou možnost ovládnout značný počet odsouzených, dozorce musí mít velkou autoritu a schopnost odhadu situace v daných chvílích.

4.3.3 Ostražitost

Ostražitost v tomto smyslu má několik podob. První z nich je možnost napadení ze strany vězně. Příslušníci musí být v neustálém střehu, jelikož nikdy dopředu neví, jak dotyčná osoba zareaguje, zda si něco dovolí nebo ne. Dalším faktorem je striktní dodržování pokynů bezpečnosti práce. V tomto smyslu ostražitost chápeme jako dodržování kroků a postupů v těch případech, kdy by běžný, laický postup mohl ohrozit samotného dozorce. V případech, kdy vězeň nařiká po požití nebezpečné stravy, nebo si jakkoliv snaží ublížit, neuváženost otevření cely bez jištění druhé osoby představuje nejen nedodržení předpisů, ale je i vysoce nebezpečné. Přesto že v takových situacích lidský instinkt velí pomoci druhé osobě, bezpečnost samotných příslušníků je na prvním místě.

Při zjišťování informací byl poskytnut i příklad hrozících infekčních nemocí u odsouzených. Jelikož o možných nemocech vězňů se dozorce dopředu nemohou dozvědět, riziko nakažení představuje velkou hrozbu, zvláště jedná-li se o různé druhy zákroků, při kterých je vysoká možnost přenosu. V tomto ohledu musí mít příslušníci vždy na paměti potencionální nebezpečí.

4.3.4 Násilí

Ve věznicích číhá na dozorce nebezpečný nepřítel - násilí vězňů na nich samých i jejich spolupracovnících. Jedinec vystavený pocitu ohrožení své osoby v tomto prostředí má stejné pocity jako každá jiná oběť vystavená určitému druhu napadení. Často větší psychickou zátěž představuje útok na kolegu, kterou vnímá dozorce daleko citlivěji, než útok na vlastní osobu. V takových situacích musí mít na paměti adekvátnost svého zásahu, ale i dostatečnou pomoc svému spolupracovníkovi.

Vysoká koncentrace násilníků také představuje větší pravděpodobnost napadení, než běžná procházka při cestě do zaměstnání, s čímž každý uchazeč u VS ČR musí počítat. Avšak dlouhodobé působení tohoto faktoru může mít negativní dopad na samotné vnímání pracovního prostředí a jeho nástrahy. Na druhou stranu je samozřejmostí i samotné násilí mezi vězni, ale na tyto situace je dozorce řádně proškolen a umí se na ně lépe připravit než na hrozící útok na vlastní osobu či svého spolupracovníka.

4.3.5 Sebeпоškozování vězňů

Sebeпоškozování může mít podobu demonstrativního charakteru či úmyslný pokus o ublížení si. V případě demonstrativních pokusů mají za cíl násilné ohrožení pracovníka služby. Pracovník je povinen za každých okolností dodržovat bezpečnostní předpisy, které určují postupy při těchto událostech. Přes veškeré podezření na možné ublížení vězňů, je dozorce povinen nejprve situaci vyhodnotit pomocí výdejního okýnka či špehýrky v zavřených ocelových dveřích. Po vyhodnocení nejprve kontaktuje nadřízené orgány pro poskytnutí lékařské pomoci a přivolá své spolupracovníky. Až poté mohou vstoupit do cely v minimálním počtu dvou dozorců a odsouzenému poskytnout první pomoc. Při nedodržení těchto zásad mu hrozí nebezpečí ze strany odsouzeného.

Pokud chce vězeň spáchat sebevraždu bez postraních úmyslů, může mít příslušník pocit nedostatečně rychlého zásahu k ochraně života odsouzeného. V rozhovorech se tato možnost sice vyskytla, avšak dozorcí se jí snaží nepřipouštět a striktně dodržují bezpečnostní opatření.

5 Výzkumné šetření

Tématem výzkumu je psychologická příprava příslušníků bezpečnostních sborů.

Tato část je věnována popisu cíle výzkumu, formulaci výzkumných otázek, charakteristice zkoumaného vzorku a definici použitých výzkumných metod. Dále jsou popsány jednotlivé kroky výzkumu, podrobný popis výsledků a vyhodnocení výzkumu.

5.1 Formulace problému a cíle výzkumu

Společností je očekávána vysoká psychická odolnost v rámci složek HZS ČR, PČR a VS ČR. Sami příslušníci se domnívají, že musí být za všech okolností nezdolní a nic si nesmí připustit. Je třeba si však uvědomit, že nejde o stroje, ale o lidské bytosti, které mohou zvládnout jen určité množství zátěže, bez toho aniž by zanechala nějaké trvalejší následky. Proto je důležité, aby právě v psychicky náročných povoláních bylo o příslušníky co nejlépe postaráno, a to nejen při nástupu, ale po celou dobu výkonu služby. Není tedy důležité jen zjistit názory příslušníků na vnímané množství zátěžových situací, ale také možnosti psychologické podpory a přípravy, která jim je věnována.

Výzkumné tvrzení lze zformulovat takto:

1. Nejvíce si působení akutního stresu připouští příslušníci Policie ČR.
2. Nejlépe připravováni na psychickou zátěž jsou příslušníci Hasičského záchranného sboru ČR.

Tyto otázky vychází nejen z osobních zkušeností, ale zakládají se i na předchozím výzkumu a získaných informací z bakalářské práce Hladíkové (10). V této práci byla popsána činnost psychologické služby poskytované příslušníkům. U Vězeňské služby je tato psychologická pomoc určena spíše pro vězně, nikoli pro příslušníky, tím pádem se předpokládá, že hasiči budou lépe připravováni na stres spjatý s výkonem jejich povolání. Navíc HZS ČR se podrobuje pravidelným školením a kurzům v závislosti na možnostech jednotlivých stanic. V případě potřeby také jediní hasiči mohou dostat nařízenou návštěvu psychologa, což u ostatních sborů není

5.2 Metody výzkumu

Vzhledem k výběru tématu práce byla zvolena jak kvantitativní, kdy byla zvolena

technika dotazníkového šetření tak i kvalitativní šetření. Dotazník byl zvolen pro získání většího množství dat při menší investici času. Jeho velkou výhodou je jeho snadné vyhodnocení, oslovení většího počtu respondentů a především jeho objektivita, čímž nejsou závislé na osobě, která test zadává a vyhodnocuje. Dotazník byl koncipován jako anonymní forma obsahující vstupní část – oslovení, pokyny k vyplnění, hlavička; vlastní otázky; poděkování. Jednalo se o nepřímé zjišťování názorů, kdy by respondenti neměli poznat, co je otázkami sledováno.

Kromě hlavičky zjišťující vstupní informace o zkoumaných osobách pro obecné zařazení výstupních dat, dotazník obsahoval pět otázek, z čehož jedna obsahovala uzavřené odpovědi, ze kterých si respondenti mohli vybrat jednu z nich. Zbývající otázky dotazníku byly koncipovány na základě Likertovy škály, avšak přizpůsobeny statistické metodě vyhodnocování. To mělo za následek dosazení tříbodové škály namísto původní pětibodové. Respondent mohl tedy volit z variant „Souhlasím“, „Těžko rozhodnout“ a „Nesouhlasím“. Na konci dotazníku byla zvolena možnost otevřené odpovědi v případě, že respondent něčemu v dotazníku nerozuměl, či souhlasil pouze z částí. Tuto možnost však nikdo z dotazovaných nevyužil.

Jelikož se celou prací prolínala teorie s praxí, pouhé dotazníkové šetření by neobsáhlo celkovou problematiku této práce. Proto byla zvolena i kvalitativní metoda, přesněji rozhovor, který byl za tímto účelem vytvořen. Jeho úkolem bylo zjištění osobního názoru na pociťovanou zátěž a shrnutí příčin stresu. Dále rozhovor sloužil ke zjištění návrhů příslušníků na možné zlepšení psychické přípravy. Otázky byly přesně definované, ale individuálně se upřesňovaly a jejich pořadí se měnilo dle daných odpovědí respondentů. Jedná se tedy o polostrukturovaný rozhovor.

Doplnění dotazníkové šetření pomocí rozhovoru bylo také zvoleno proto, aby respondenti mohli sami mluvit o svých vlastních problémech a o stresu spjatém s prací bez ohledu na výsledky již zjištěných dat či na názor většiny.

5.3 Charakteristika zkoumaného vzorku

Pro výzkumné šetření byly osloveny složky HZS ČR, PČR a VS ČR. Členové byli osloveni osobně, nebo pomocí elektronické komunikace. Jelikož byly použity dvě metody, v případě dotazníkového šetření byly dotazníky rozdány přímo na stanicích, ale taktéž rozeslány elektronickou poštou, kde byl anonymní dotazník umístěn na webových stránkách. K tomuto dotazníku však měli přístup pouze příslušníci s platným odkazem na

dané stránky, přičemž výsledky šetření nebyly veřejně přístupné. Je tedy vyloučené, aby dotazníkové šetření mohla zmanipulovat osoba, která nepracuje v oslovených bezpečnostních sborech.

V druhé použité metodě byli již osloveni konkrétní příslušníci. Kritérium pro vyplnění dotazníku i rozhovoru byl pracovní poměr s danými institucemi na pozici hasič-záchranář, pořádková služba Policie České republiky, Vězeňská služba ČR ve výkonu vazby, trestu a odnětí svobody – dozorcí.

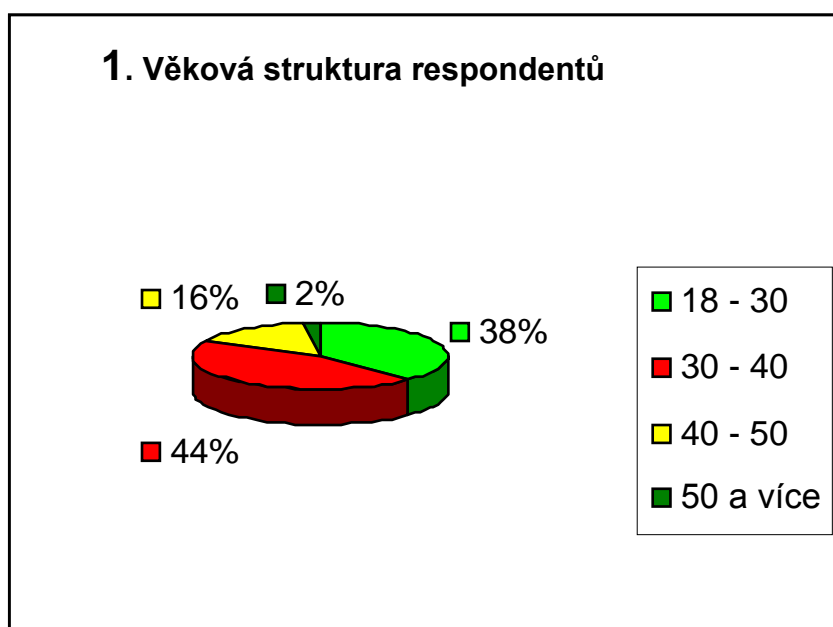
Jelikož výzkumné šetření probíhalo i za pomoci elektronické komunikace, odpovědi nepocházejí pouze z jednoho města. Vzhledem k jedinému kritériu, nebyl brán zřetel na pohlaví. V hlavičce dotazníku respondenti udávali svůj věk, nejvyšší dosažené vzdělání a délku pracovního poměru u bezpečnostního sboru. Přestože tyto informace byly v dotazníku obsaženy, na vyhodnocení neměly žádný vliv. Jednalo se pouze o zdokumentování respondentů v případě, že by tyto hlediska měla vliv na různorodost odpovědí.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 92 osob, z čehož 32 respondentů pracuje u HZS ČR, 28 dotazovaných u VS ČR a 32 osob u PČR. Nejvíce hasičů – záchranářů bylo ve věku 30 – 40 let, kteří pracovali 5 – 10 let u sboru, s převažujícím počtem osob s nejvyšším vysokoškolským vzděláním. U dozorců bylo nejvíce dotazovaných ve věku 40 až 50 let v pracovním poměru delším než 10 let, opět s vysokoškolským vzděláním. Policisté byli oproti tomu mladší, nejvíce dotazníků vrátili ti, kterým bylo 18 až 30 let, pracují u sboru do pěti let a mají středoškolské vzdělání.

Co se týče rozhovoru, bylo provedeno celkem šest rozhovorů, z každé instituce byli vybráni dva respondenti bez ohledu na věk, dosažené vzdělání a délku pracovního poměru. V rozhovorech bylo osloveno pět respondentů ve věku 30 až 40 let, kteří uvedli délku pracovního poměru nad deset let. Jeden z dotazovaných byl ve věku 18 až 30 let pracující u sboru do pěti let.

6 Výsledky dotazníkového šetření

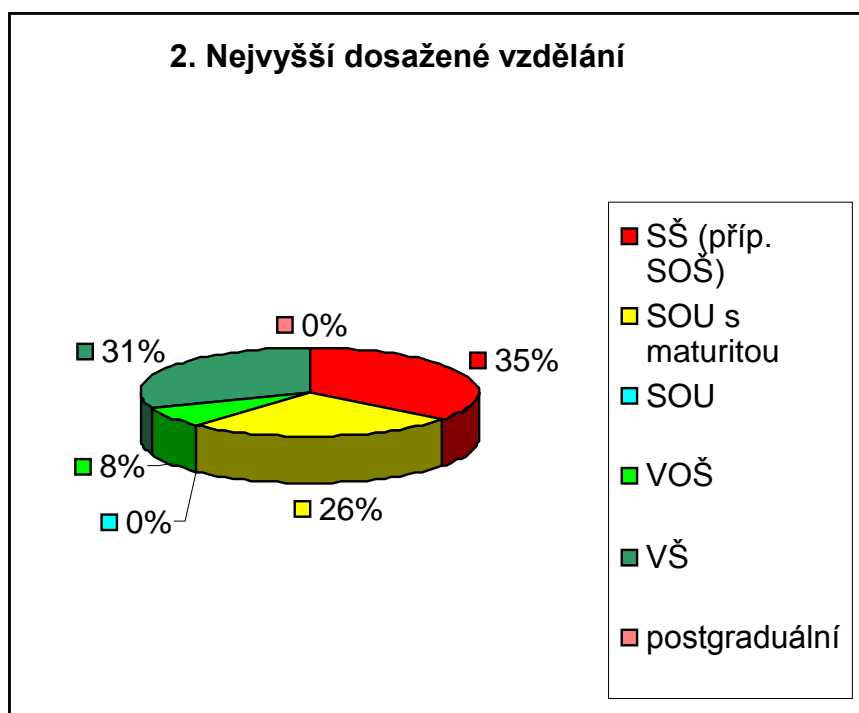
Nelze přesně určit návratnost dotazníků, jelikož byla použita i elektronická komunikace. Tato možnost byla zvolena z toho důvodu, že pomocí kontaktu internetovými zdroji lze oslovit větší množství respondentů a zajistit tím větší návratnost dotazníků. Tím pádem je na rozdíl od běžného rozdání dotazníků větší možnost kontaktovat příslušníky v rámci celé republiky a nesoustředit se pouze na jedno město. Co se vyplnění dotazníků týče, odpovědi byly zcela dobrovolné a anonymní. Tato práce se nezabývá posouzením rozdílných vlivů na jednotlivých institucích, proto byla otázka působnosti v hlavičce zcela vypuštěna. V Grafu č. 1 je uveden přehled věkových kategorií navrácených dotazníků. Celý dotazník je v Příloze č. 3.



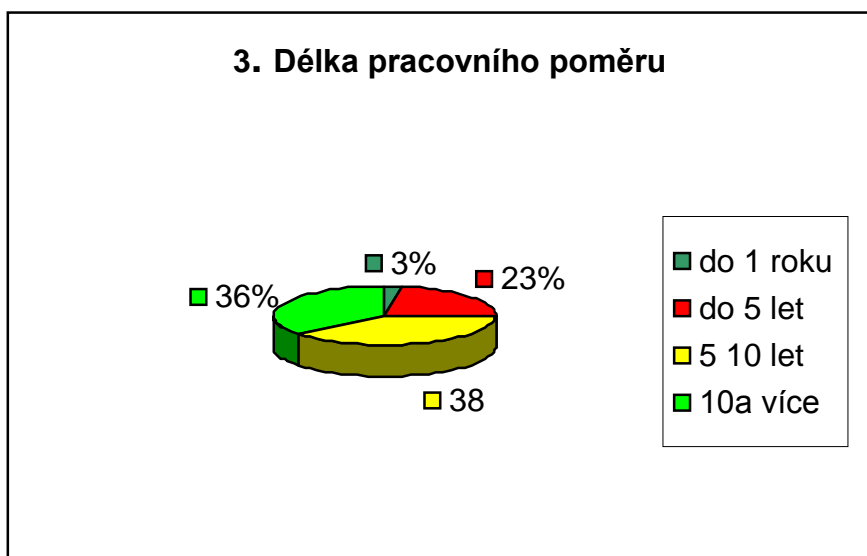
Graf. č. 1 Věková struktura respondentů

V hlavičce dotazníku respondenti udávali i své nejvyšší dosažené vzdělání. Tato otázka zde figurovala vzhledem k tomu, aby bylo možné zjistit alespoň základní informace o dotazovaných, přestože se jednalo o anonymní formu. Nejvyšší dosažené vzdělání bylo zmiňováno i proto, že by mohlo dojít k případu, že by se ve výsledcích objevily velké odchylky vzhledem k úrovni vzdělání. S tímto kritériem je také spjata délka pracovního poměru. Tato otázka nemohla chybět, jelikož i tento jev mohl mít na vyhodnocování značný dopad a ovlivnit tak konečné výsledky a názory příslušníků. V závěru se však dozvíme, že tato hlediska mají sice určitý vliv, ale v našem případě se do vyhodnocení výrazně nepodepsala. Graf nejvyššího dosaženého vzdělání můžeme vidět v Grafu č. 2,

délku pracovního poměru v Grafu č. 3.



Graf č. 2 Nejvyšší dosažené vzdělání



Graf č. 3 Délka pracovního poměru

Jak již bylo zmíněno, vyplnění dotazníku bylo dobrovolnou činností. Oslovená skupina dotazníky vyplnila na místě, nebo jim byly veškeré nezbytné instrukce poskytnuty v e-mailu. Byla taktéž ponechána možnost dopsání výtek k dotazníkům, pokud by zde byla jakákoliv nejasnost v otázce či v možnostech vyplnění z toho důvodu, že byla zvolena i bezkontaktní metoda. Po dosažení potřebného počtu vrácených dotazníků, resp. splnění podmínky rovnoměrného zastoupení všech tří složek bezpečnostního sboru, byl online

dotazník stažen z internetových stránek. Celkem bylo vybráno 92 dotazníků, přesto nelze mluvit o reprezentativním vzorku. Pro ucelený výzkum by bylo zapotřebí větší množství respondentů, proto nelze mluvit o obecných závěrech týkající se dané problematiky.

6.1 Vyhodnocení dotazníků

Pro vyhodnocení dotazníků bylo zapotřebí statické zpracování, které však nešlo použít u všech otázek. Proto se u první otázky jednalo pouze o procentuální vyhodnocení. U ostatních bylo použito výpočtu pomocí χ^2 (chí kvadrát). Pro výpočet χ^2 by odpovědi na jednotlivé otázky neměly být nižší než tři, bohužel tato podmínka se nepodařila dodržet. Ovšem výsledky odpovědí nelze ovlivnit, proto se výsledky vyhodnotily i s nedodržením této normy. Takové odpovědi mohou značně ovlivnit statistickou významnost, čehož si je autorka plně vědoma. Na druhou stranu tyto fakta hovoří o subjektivním pohledu na jednotlivé otázky, kdy dochází ke vzácné shodě příslušníků, a proto se zde objevují možnosti, které nevolil ani jeden respondent.

K výpočtu χ^2 je nezbytné znát hodnotu očekávaných četností. Tu lze získat dosazením počtu respondentů do jednotlivých faktorů a pásem průměru. Po tomto kroku vypočítáme hodnotu χ^2 ze vzorce, kde O_i je očekávaná četnost a E_i je pozorovaná četnost. Jde tedy o posouzení rozdílu mezi skutečnými (empirickými) četnostmi výskytu a očekávanými (teoretickými) četnostmi předpokládaného rozdělení pravděpodobnosti. Tím dojdeme ke zjištění, zda je rozdíl mezi empirickými a teoretickými četnostmi způsoben náhodně a zdali zkoumaný vzorek patří do populace s normálním rozdělením, nebo se jedná o vzorek nepocházející z populace odpovídající normálnímu rozdělení. χ^2 se dá zjistit

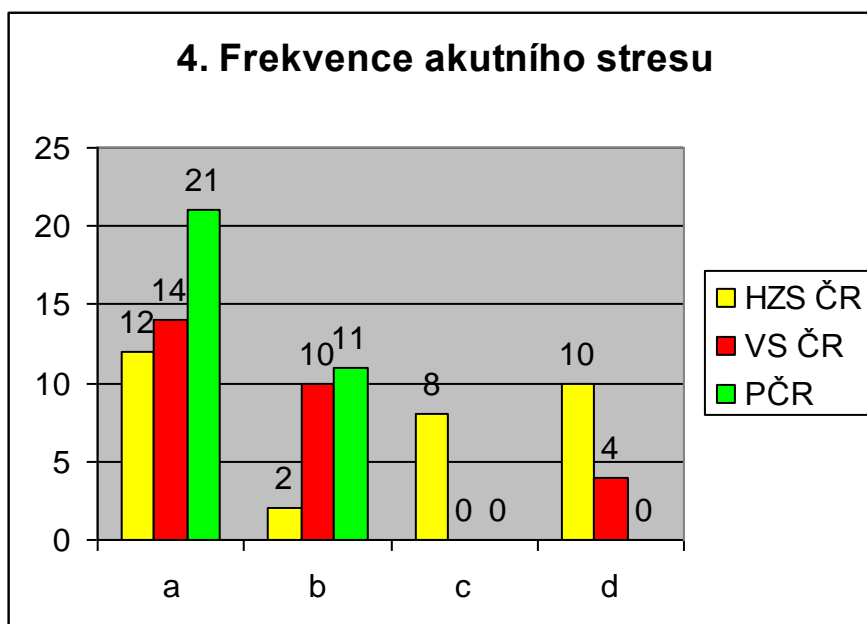
$$\chi^2 = \sum_{i=1}^m \frac{(n_{ei} - n_{oi})^2}{n_{oi}}$$

dosazením do následujícího vzorce: , kde n_{ei} je absolutní četnost empirická, n_{oi} absolutní četnost teoretická a m představuje počet tříd.

Stanovením počtu volnosti v dle vzorce $(r - 1) \times (s - 1)$, kde r je počet řádků tabulky a s představuje počet sloupců tabulky, můžeme vypočítat statistickou významnost. Zda jsou výsledky statisticky významné, určíme porovnáním hodnoty χ^2 s kritickou hodnotou pro daný stupeň volnosti. Je-li vypočítaná hodnota χ^2 při hladině 5 % významnosti větší než kritická hodnota $\chi^2(1 - \alpha, v)$ uvedená v tabulkách, můžeme mluvit o staticky významné odlišnosti. Tento rozdíl tedy není způsoben pouze náhodnými činiteli, ale i vlivem rozdělení, kdy zkoumaný vzorek pochází i z jiného než normálního rozdělení.

6.2 Interpretace dotazníkového šetření

První otázka dotazníku zjišťovala častost vystavení akutnímu stresu. Respondenti mohli volit mezi čtyřmi možnostmi. Obecně lze říci, že většina příslušníků ze všech tří složek zvolila možnost – jsem vystaven akutnímu stresu minimálně jednou týdně. Avšak pro nás je velmi důležitý fakt, že nejvíce dotazovaných, přesněji 21 osob, patří k PČR. Tato skutečnost potvrzuje první tvrzení: Nejvíce si působení akutního stresu připouští příslušníci Policie ČR. Výsledky je možné najít v Grafu č. 4, kde příslušníci volili pro ně nejbližší tvrzení spojené s větou, cituji – „*Jsem často vystaven akutnímu stresu (zátěžovým situacím) v rámci svého povolání.*“



Graf č. 4 Frekvence akutního stresu

Legenda:

a – minimálně jednou do týdne

b – několikrát do měsíce

c – maximálně jednou do měsíce

d – nepocítuji často působení zátěžových situací

U dalších otázek již bylo využito statistických výpočtů, kdy posuzujeme statisticky významné odlišnosti a hodnoty průměrné. V Tab. č. 3 jsou uvedena data, která určují stupně volnosti učené při hladině významnosti 5 %. Tato hladina významnosti byla zvolena z důvodu nízkého počtu respondentů, kdy by nižší hladina významnosti způsobila nepřesnosti v měření a zavádějící výsledky. V našem případě hovoříme o dvou stupních

volnosti. První stupeň volnosti pro srovnání všech tří složek bezpečnostních sborů vyšel dle vzorce $(3-1) \times (3-1) = 4$. Druhý stupeň volnosti patří pro jednotlivá srovnání mezi dvěma složkami pro bližší zjištění, které dvě z nich nejvíce ovlivňují statistické významnosti. Pro zjištění této odchylky se počítal stupeň volnosti dle vzorce $(2-1) \times (3-1) = 2$.

Tab. č. 3 Kritické hodnoty pro stupně volnosti

stupeň volnosti	Kvantily 1- α :				
	0,95	0,975	0,99	0,995	0,999
2	5,99	7,38	9,21	10,60	13,80
4	9,49	11,14	13,28	14,86	18,46

Při posuzování všech tří složek, zda se výsledky statisticky významně odlišují při 5% hladině významnosti, musí být hodnota vyšší než 9,49. Při srovnání jednotlivých složek mezi sebou musí být tato hodnota vyšší než 5,99.

Každá otázka je popsána v tabulkách, kdy jednotlivé řádky představují zastoupené sbory s počtem výskytu členů v pásmu „souhlasím“, „těžko rozhodnout“ a „nesouhlasím“. Tyto škálové odpovědi jsou v tabulkách uvedeny jako „souhlas“, „něco mezi“, „nesouhlas“. V posledním řádku je uvedena vypočtená hodnota χ^2 . Kromě tabulky srovnávající všechny tři sbory jsou taktéž uvedeny tabulky s největším rozdílem jednotlivých složek. Jelikož ve většině případů byla hodnota chí kvadrátu při srovnání jednotlivých složek větší než hodnota kritická, jsou uvedeny pouze ty složky, které se od kritické hodnoty odlišují nejvíce. Všechny případy, kdy se nejedná o významnou odlišnost, jsou také uvedeny. Ostatními případy, kdy se o významnou odlišnost ve srovnání jednotlivých složek jedná, ale výsledky porovnání nepatří k největším rozdílům, se v této práci nezabýváme.

Tab. č. 4 Psychologická příprava

Psychologická příprava	<i>něco</i>		
	<i>souhlas</i>	<i>mezi</i>	<i>nesouhlas</i>
HZS	4	8	20
VS	4	2	22
PČR	0	3	29

$$\chi^2 = 10,13$$

Druhá otázka byla zaměřena na přípravu na psychickou zátěž spojenou s výkonem povolání. Tato otázka zjišťovala, zda jsou příslušníci dostatečně připravováni psychology působícími v daných sborech na situace, se kterými přichází do styku. Příslušníci odpovídali na otázku, citují: „*Psycholog nás důkladně připravuje na psychickou zátěž spojenou s výkonem mého povolání.*“

Z výsledku Tab. č. 4 je patrné, že většina příslušníků si myslí, že je psycholog dostatečně nepřipravuje na psychickou zátěž spojenou s výkonem jejich povolání. Nejvíce razantní jsou tyto odpovědi u PČR. Hodnota χ^2 je větší než kritická hodnota, jedná se tedy o statisticky významnou odlišnost. Pro to, abychom zjistili, které ze dvou složek se nejvíce statisticky odlišují, porovnali jsme vždy dvě složky mezi sebou.

Tab. č. 5 Srovnání psychologické přípravy

Srovnání psychologické přípravy	<i>souhlas</i>	<i>něco mezi</i>	<i>nesouhlas</i>
HZS	4	8	20
PČR	0	3	29

$$\chi^2 = 7,93$$

Po tomto porovnání jsme dospěli výsledku, že největší statisticky významnou odlišnost mají složky HZS ČR a PČR, jak můžeme vidět v Tab. č. 5. Je zajímavé, že statisticky významnou odlišnost nám velmi ovlivňují odpovědi „něco mezi“. To však neplatí u oslovených policistů. Vzhledem k rozdílům odpovědí, kdy dotazovaní s tímto tvrzením nesouhlasili, nebo se nemohli rozhodnout, je natolik markantní, že lze z odpovědí usoudit špatnou psychologickou přípravu členů policejních jednotek. Při statistickém srovnávání je nutné podotknout, že srovnání HZS ČR a VS ČR, stejně tak jako PČR a VS ČR byly statisticky nevýznamné při hladině 5 %.

Tab. č. 6 Znalosti PTSP

Znalosti PTSP	<i>souhlas</i>	<i>něco mezi</i>	<i>nesouhlas</i>
HZS	22	10	0
VS	6	14	8

PČR	17	1	14
-----	----	---	----

$$\chi^2 = 32,56$$

Otázka číslo tři zjišťovala dostačující znalosti o posttraumatické stresové poruše, cituji: „*Mám dostatečné znalosti o posttraumatické stresové poruše (následcích silné traumatizující události) a vím, co v jejím případě dělat.*“ Cílem této otázky bylo posouzení, která ze složek je nejvíce poučena v problematice PTSP a zdali jsou příslušníci dostatečně obeznámeni s postupy, které v těchto případech dělat. Z dotazníků vyšlo, že nejvíce poučení v tomto oboru jsou hasiči, nejméně pak policisté. V tomto případě se hodnota velmi liší od hranice významné odlišnosti. Výsledné hodnoty najdeme v Tab. č. 6. Opět se však setkáváme s velkou mírou odpovědí nepřiklánějících se ani k jednomu pólu škály. Tento rozdíl se velkou měrou zobrazil v tabulce, kde srovnáváme jednotlivé složky.

Tab. č. 7 Srovnání znalostí PTSP

Srovnání znalostí PTSP	<i>souhlas</i>	<i>něco mezi</i>	<i>nesouhlas</i>
HZS	22	10	0
PČR	17	1	14

$$\chi^2 = 22,00$$

Při dalším porovnání, ve kterých složkách se výsledky nejvíce statisticky významně odlišují, vykazovaly největší odchylky od kritické hodnoty opět příslušníci Hasičského záchranného sboru v porovnání s odpověďmi od PČR (Tab. č. 7).

Tab. č. 8 Znalosti syndromu vyhoření

Znalosti o syndromu vyhoření	<i>souhlas</i>	<i>něco mezi</i>	<i>nesouhlas</i>
HZS	14	8	10
VS	16	0	12
PČR	10	1	21

$$\chi^2 = 18,24$$

Při další otázce byl kladen důraz na získání znalostí od psychologů týkajících se syndromu vyhoření a na zjištění preventivních opatření potřebných k zamezení jeho vzniku. Tato otázka byla především směřována do řad dozorců vzhledem k náplni jejich

práce, citují: „Dostal jsem dostatečné informace od psychologů o syndromu vyhoření (nezájem o práci, naprosté vyčerpání v souvislosti s vykonávanou profesí) a vím, jaká jsou preventivní opatření.“ U příslušníků policie a hasičů je brán zřetel především na znalost posttraumatické stresové poruchy (viz výše). Tím není míněno, že se dozorce nemůže setkat s PTSP, nebo naopak policista nemůže podlehnout syndromu vyhoření. Toto rozdělení se odráží od různorodosti povinností spjatých s daným typem povolání a druh působení stresu, který se na příslušnících projevuje. Dozorci se méně často setkávají s MU na rozdíl od zbývajících dvou složek. Na druhou stranu je podroben jednotvárnosti vykonávaných činností a díky tomu má velké předpoklady k propuknutí syndromu vyhoření. Toto tvrzení bylo silně potvrzeno i statistickým výpočtem. Statisticky významná odlišnost byla potvrzena při srovnání všech tří složek (Tab. č. 8). Z odpovědí lze vidět, že jsou odpovědi téměř vyvážené u všech složek. Z toho lze usoudit, že teorie o větší znalosti syndromu vyhoření u Vězeňské služby neplatí. Bohužel jsou zjištěny značné mezery ve vzdělávání příslušníků v psychologických otázkách.

Tab. č. 9 Srovnání znalostí o syndromu vyhoření

Srovnání znalostí syndromu vyhoření	<i>souhlas</i>	<i>něco mezi</i>	<i>nesouhlas</i>
HZS	14	8	10
PČR	10	1	21

$$\chi^2 = 10,01$$

Tab. č. 9 ukazuje největší statisticky významnou odlišnost. Jediné odpovědi spadající do pásma nepřekračující kritickou hodnotu patří dozorcům věznic ve srovnání se zasahujícími hasiči. Hovoříme tedy o statisticky nevýznamné odlišnosti.

Tab. č. 10 Školení a kurzy

Školení a kurzy	<i>souhlas</i>	<i>něco mezi</i>	<i>nesouhlas</i>
HZS	14	6	12
VS	22	2	4
PČR	30	0	2

$$\chi^2 = 20,98$$

Posledním bodem dotazníku bylo zjištění, zda by příslušníci uvítali více školení a kurzů týkajících se zvládnání psychické zátěže, citují: „*Uvítal bych více školení a kurzů ohledně zvládnání psychické zátěže.*“ Touto otázkou se zabýval i uskutečněný rozhovor pro to, aby bylo možné zjistit více informací a dospět k určitému závěru návrhu řešení pro lepší psychickou péči o příslušníky. K navýšení frekvence školení a kurzů se v dotaznících nejvíce přikláněli policisté, z nichž souhlasilo s touto variantou 30 osob z celkového počtu 32. Tento stav je způsoben také tím, že policisté žádné takové možnosti nemají, vyjma chvíle, kdy se sami individuálně přihlásí na určité školení. Jak je vidět, tato možnost příslušníkům velice chybí. Zajímavé je i to, že na otázku týkající se přímo kurzů a školení, odpovídali příslušníci většinou souhlasně, ale při rozhovorech, kdy měli sami vymyslet určitou možnost lepšího proškolení pracovníků na pracovní stres, se k této variantě přiklonilo malé množství oslovených osob. Při statistickém porovnání empirickou a očekávanou četností lze konstatovat statisticky významnou odlišnost, kdy χ^2 vyšel 20, 98 (Tab. č. 10).

Tab. č. 11 Srovnání odpovědí – školení a kurzy

Srovnání odpovědí – školení a kurzy	<i>souhlas</i>	<i>něco mezi</i>	<i>nesouhlas</i>
HZS	14	6	12
PČR	31	0	2

$$\chi^2 = 18,96$$

Ve srovnání sborů se opět setkáváme se statisticky nevýznamnou odlišností na poli HZS ČR a PČR (Tab. č. 11).

Z výsledku je patrné, že největší odchylky mezi očekávanou a empirickou četností lze najít u otázky týkající se znalostí posttraumatické stresové poruchy mezi hasiči a policisty. Tento rozdíl může být způsoben tím, že minimální počet odpovědí pod každou otázkou by měl být alespoň tři. Čehož ale nebylo docíleno. Ovšem toto odchýlení nelze nijak ovlivnit vzhledem k nízkému počtu respondentů. S větším počtem respondentů by se tyto rozdíly výrazně zmenšily.

7 Výsledky rozhovoru

Bylo provedeno celkem šest rozhovorů, přičemž z každé instituce byli vybráni dva respondenti bez ohledu na věk, dosažené vzdělání a délku pracovního poměru. V rozhovorech bylo osloveno pět respondentů ve věku 30 až 40 let, kteří uvedli délku pracovního poměru nad deset let. Jeden z dotazovaných byl ve věku 18 až 30 let pracující u sboru do pěti let. Otázky k rozhovoru jsou rozděleny do čtyř částí s konkrétními otázkami. Pořadí se mírně odlišovalo dle konkrétních situací, ale schéma bylo ve všech případech stejné:

I. část

Tato část zahrnovala úvodní otázky pro navázání kontaktu, uvolnění napětí a vytvoření příjemné atmosféry. Kromě seznamovacích frází se v této části dozvídáme obecné informace o respondentech.

1. Kolik Vám je let?
2. Jak dlouho pracujete ve sboru?
3. Jste ve své práci spokojený?

II. část

Obsahuje otázky zjišťující příčiny stresu a posouzení psychické zátěže.

1. Existuje něco, co Vám přijde jako velká zátěž v rámci Vašeho povolání?
2. Báli jste/ bojíte se něčeho ve Vaší práci?
3. Z čeho máte obavy? Jaké situace Vás stresují?

III. část

Zde byly zařazeny otázky na posouzení závislosti mezi působením stresu a délkou pracovního poměru.

1. Vnímáte poslední dobou větší tlak, nebo jste měl v začátcích větší problémy?
2. Když jste nastoupil, mívali jste noční můry?

IV. část

Na konci rozhovoru se zjišťovaly návrhy na možné zlepšení psychické péče o nové i stávající příslušníky.

1. Co byste navrhl, aby byli nejen nově přijatí příslušníci lépe připraveni na výkon

svého povolání v rámci psychické zátěže?

7.1 Interpretace rozhovoru

Rozhovor probíhal na různých místech vzhledem k možnostem a ochotě respondentů. Obecně bylo prostředí vybíráno dle návrhů dotazovaných osob tak, aby se cítily co nejlépe a neměly pocit jakéhokoliv nátlaku. Přestože je možnost nahrávky na magnetofon jistě přesnější pro zpracování dat, vůči respondentům mi tato možnost nepřišla příliš vstřícná. Bylo proto zvoleno zaznamenání odpovědí až po rozhovoru. Díky tomu nelze přesně popsat celý rozhovor a jistě pasáže nemusí být zcela identické slovo od slova. Na druhou stranu jisté nepřesnosti umožnily větší míru empatie a navození lepší atmosféry.

Získaná data byla po rozhovorech shromážděna a roztříděna dle stanovených kritérií. Následně byla sestavena přehledná tabulka pro každý rozhovor, která vycházela z odpovědí respondentů.

7.2 Kategorie hodnocení

a) Příčiny stresu a znepokojení

Tato kategorie obsahovala několik zástupců. Respondenti uvedli jako možné příčiny:

- zodpovědnost za ostatní – s ohledem na kolegy i osoby, za které příslušníci odpovídají;
- organizační proměnné – rozpor s nařízeními, tlak nadřízených;
- časový tlak – časová tíseň, stresující očekávání;
- zásahy – samotný zákrok, následky zásahů.

b) Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku

Respondenti odpovídali, zda si uvědomují určitou změnu v rámci jejich náplně profese a působících zátěžových situací.

- ano – respondent souhlasí s tím, že časem se určité změny v působení stresových situací objevily bez ohledu na to, zda je vnímají jako vyšší nebo nižší;
- ne – respondent si není vědom jakékoliv změny v současnosti oproti začátkům týkající se psychické zátěže.

c) Návrhy na změnu

Do těchto kolonek byly seskupeny odpovědi do jednotlivých návrhů:

- kurzy/ školení – zařazení kurzů a školení pro příslušníky týkající se psychické zátěže jakékoliv podoby s možnostmi prevence a zmírnění následků;
- obměna míst – určitý koloběh pracovních pozic;
- ostré akce – přímé zásahy v doprovodu kolegů;
- zpětná vazba – rozhovor s psychologem, personalistou, jakákoliv odezva v rámci sboru, zájem o osobu příslušníka a jeho zvládnání situací.

7.3 Kódování dat

Kódování dat bylo provedeno přiřazením odpovědí do vybraných kategorií. Toto zapsání lze najít v tabulkách u každého rozhovoru. V závěrečném vyhodnocení rozhovorů jsou popsány jednotlivé kategorie pomocí souhrnných odpovědí, kdy jsou zapsány shody a rozdíly respondentů.

Rozhovor č. 1

Věk: 30 – 40 let

Bezpečnostní složka: PČR

Doba služebního poměru: 10 a více

Příčiny stresu a znepokojení

Odpověď: „*Tady máš to, aby Ti neutekli osoby, nic se jim nestalo.*“

„*...Pak je tu i jeden z nadřízených, který zbytečně stresuje.*“ ... „*Ale hlavně zdravotní stav lidí, kteří si pak můžou stěžovat, že za to můžeš Ty.*“

„*Když se jedná o Tebe nebo o kolegy... jde o zbraň, nemoc zatýkaných, nevíš, co jim může být... celkově zásahy.*“

„*Především jde o zvyk...ale hlavní je, aby vše bylo v pohodě... aby se mi všichni vrátili a nic se nestalo.*“

Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku

Odpověď: „*Ted' je určitě nižší stresový faktor... hlavně vlivem přeřazení na jiné oddělení.*“

„*Za začátku se prostě probouzíš, myslíš na to, co Tě čeká, co musíš udělat.*“

„Noční můry jsem neměl, ale člověk dopředu přemýšlí, co bude, co má udělat... co se může stát, když jsi někde sám...“

Návrhy na změnu

„Určitě nějaké kurzy, školení... sám na ně individuálně jezdím, když něco je. Jinak nemáme žádné.“

Přehledová tabulka analýzy rozhovoru č. 1

Příčiny stresu a znepokojení	
Zodpovědnost za ostatní	v
Organizační proměnné	v
Časový tlak	-
Zásahy	v
Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku	
Ano	v
Ne	-
Návrhy na změnu	
Kurzy/ školení	v
Obměna míst	-
Ostré akce	-
Zpětná vazba	-

- ... odpověď nepotvrzena

v ... odpověď potvrzena

Rozhovor č. 2

Věk: 30 – 40 let

Bezpečnostní složka: PČR

Doba služebního poměru: 10 a více

Příčiny stresu a znepokojení

Odpověď: „Možnost průšvihů v každé chvíli, jako policista jsem jednou nohou v kriminálu, v rámci represe pořád něco hrozí.“

„Bojím se lidí, protože jsou to hovada, nevím vždy, co u sebe nosí za zbraně, musím se mít na pozoru.“

„Největší tlak je pro mě tlačení do výsledků (tzv. mléčná liga).“

Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku

Odpověď: „Problémy jsou spíše poslední dobou, nepřehlednost pracovních pomůcek a jejich minimálně duplicita.“

„O některých věcech se mi zdálo hlavně lhůty na spisech, či možná jiná kvalifikace různých věcí, v současné době je to klidnější.“

Návrhy na změnu

„Kurzy, školení – minimálně dvakrát do roka.“

„Vyzkoušet si jako začátečník ostrou policejní práci v prvních liniích, starší kolegové by tím taky získali pocit jistot, který tu chybí a možná změna v karierním žebříčku, obměna míst po určité době (př. po 10 letech).“

Přehledová tabulka analýzy rozhovoru č. 2

Příčiny stresu a znepokojení	
Zodpovědnost za ostatní	-
Organizační proměnné	✓
Časový tlak	-
Zásahy	✓
Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku	
Ano	✓
Ne	-
Návrhy na změnu	
Kurzy/ školení	✓
Obměna míst	✓
Ostré akce	✓
Zpětná vazba	-

Rozhovor č. 3

Věk: 30 – 40 let

Bezpečnostní složka: VS ČR

Doba služebního poměru: 10 a více

Příčiny stresu a znepokojení

Odpověď: „*Organizace. Levá ruka neví, co dělá pravá... celkově ti, co jsou nahoře křičí na ty, co jsou dole a ti zas na ty, co jsou pod nimi.*“

„*Máš určité obavy z ostrých akcí, ale musíš myslet na zásady.. vždy tam musí být dva, ať se děje, co se děje.*“

„*Strach z demonstraček. Máš různé sebepoškozování žiletkou apod. Ale Ty si musíš zavolat nadřízené, pak být zabezpečený druhou osobou. Prostě ať se děje cokoli, můžeš se jen podívat výdejním okýnkem nebo špehýrkou. Nikdy nesmíš otevřít dveře sám, i když tam je oběšený.*“

Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku

Odpověď: „*Ze začátku je to náročnější, pak už to děláš automaticky.*“ „*Obavy tam byly dřív větší, pak už Tě to otupí.*“

Návrhy na změnu

Odpověď: „*Určitá možnost zajít za psychologem. Ale aby to bylo anonymní. Aby nás připravil, řekl mladým klukům, co je může čekat. Klidně by mohl připravit i nějaký personalista.*“

Přehledová tabulka analýzy rozhovoru č. 3

Příčiny stresu a znepokojení	
Zodpovědnost za ostatní	-
Organizační proměnné	✓
Časový tlak	-
Zásahy	✓
Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku	
Ano	✓
Ne	-
Návrhy na změnu	
Kurzy/ školení	-

Obměna míst	-
Ostré akce	-
Zpětná vazba	✓

Rozhovor č. 4

Věk: 30 – 40 let

Bezpečnostní složka: VS ČR

Doba služebního poměru: 10 a více

Příčiny stresu a znepokojení

Odpověď: „*Vůbec to nemá nic společného s odsouzenými, ale vedení. To je největší problém.*“

„*Co se týče zákroku, nikdy jsem nebyl sám. Nejde teda o strach z něčeho, jsou to spíš obavy... Zakročuješ proti recidivistovi, který sedí za vraždu, ten Ti řekne, že si na Tebe počká a Ty máš pak obavy, když ho propouští... Ale jde spíš o mladší, mě tady spíš potřebují.*“

Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku

Odpověď: „*Ted' je malinko větší tlak kvůli amnestii, ruší se věznice. Cítím, že je to tam víc napjaté.*“

„*Oproti tomu ze začátku jsi šel do neznáma, ted' už víš, jak to chodí.*“

„*Noční můry jsem určitě neměl. Ani předtím ani ted'.*“

Návrhy na změnu

Odpověď: „*Kdyby byla možnost kurzů, třeba jednou za rok.*“

„*Pro mladé kluky určité zaškolení na patové situace – recidivisti můžou různě ovlivňovat, měli by být na to připraveni... potom také špatně zvládají prostor 4 x 5 metrů... stojíte před davem 80 lidí a všichni Tě sledují. Mladý kluci jsou z toho vykulení. Takže nějaká zpětná vazba po prvních třech měsících od personalistů, když by se Tě zeptali, jak to zvládáš... nebo od vedení... a pak třeba do roka, do dvou let.*“

„*Pro starší kolegy možná nějaké kolečko míst. Ale tam je zas problém, že musím znát lidi okolo a změnou pozice bych byl v podstatě pořád na začátku.*“

Přehledová tabulka analýzy rozhovoru č. 4

Příčiny stresu a znepokojení

Zodpovědnost za ostatní	-
Organizační proměnné	✓
Časový tlak	-
Zásahy	✓
Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku	
Ano	-
Ne	✓
Návrhy na změnu	
Kurzy/ školení	-
Obměna míst	✓
Ostré akce	-
Zpětná vazba	✓

Rozhovor č. 5

Věk: 30 – 40 let

Bezpečnostní složka: HZS ČR

Doba služebního poměru: 10 a více

Příčiny stresu a znepokojení

Odpověď: „*Vážné nehody, ohrožení lidských životů.*“

„*Další věc je strach z propuštění... je napjatá doba... s tím souvisí i finanční situace.*“

Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku

Odpověď: „*Nevidím rozdíl.*“

„*Noční můry jsem neměl... ani tehdy ani teď. Prostě to bereš, že to tak je.*“

Návrhy na změnu

Odpověď: „*Pomůžou zkušenosti ostatních výjezdů.*“

Přehledová tabulka analýzy rozhovoru č. 5

Příčiny stresu a znepokojení	
Zodpovědnost za ostatní	✓
Organizační proměnné	✓

Časový tlak	-
Zásahy	-
Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku	
Ano	-
Ne	✓
Návrhy na změnu	
Kurzy/ školení	-
Obměna míst	-
Ostré akce	-
Zpětná vazba	✓

Rozhovor č. 6

Věk: 18 – 30 let

Bezpečnostní složka: HZS ČR

Doba služebního poměru: do 5 let

Příčiny stresu a znepokojení

Odpověď: „Dopravní nehody... když jde o lidi, životu nebezpečná zranění.“

„Nejhorší je čekat. Radši vyjet ke složitějšímu zásahu, než čekat na stanici.“

„Když je toho všeho moc – hodně lidí, hodně zraněných, velké škody, ...“

Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku

„V začátcích byl větší tlak, teď už je to zajatý systém.“

„Dřív jsem si třeba vzpomněl na nějaký složitější zásah... teď už ne.“

Návrhy na změnu

„Abys věděl, žes práci udělal dobře. To je nejdůležitější. Pomocť Ti můžou kolegové, řeknou co a jak.“

Přehledová tabulka analýzy rozhovoru č. 6

Příčiny stresu a znepokojení	
Zodpovědnost za ostatní	✓
Organizační proměnné	✓

Časový tlak	✓
Zásahy	✓
Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku	
Ano	✓
Ne	-
Návrhy na změnu	
Kurzy/ školení	-
Obměna míst	-
Ostré akce	-
Zpětná vazba	✓

7.4 Vyhodnocení rozhovorů

K vyhodnocení výsledků z rozhovorů byly použity tabulky obsahující souhrnné informace získané od respondentů a následně byla porovnána největší četnost shodných odpovědí.

Příčiny stresu a znepokojení

	Příčiny stresu a znepokojení			
	Zodpovědnost za ostatní	Organizační proměnné	Časový tlak	Zásahy
Rozhovor č. 1	✓	✓	-	✓
Rozhovor č. 2	-	✓	-	✓
Rozhovor č. 3	-	✓	-	✓
Rozhovor č. 4	-	✓	-	✓
Rozhovor č. 5	✓	✓	-	-
Rozhovor č. 6	✓	✓	✓	✓

U příčin stresu a znepokojení všichni respondenti souhlasně uvádějí organizační proměnné. Do těchto stresorů se řadí jak tlak nadřazených, tak i časté změny v normách pro

provádění činností a nestálost kariérního řádu. V těsném závěsu za příčinu stresu a znepokojení jsou uvedeny „zásahy“. V odpovědích dotazovaných zaznívá obava nejen z toho, že by se jim nebo jejich kolegům při zásahu něco stalo, ale i obava, že jejich činnost při zásahu bude podrobena kontrolními orgány podrobnému šetření. Toto vyšetřování a kontroly příslušníků mají dostatečné množství času, zatímco zásah probíhá v omezeném čase. S tím úzce souvisí zodpovědnost za ostatní osoby bez ohledu na to, zda hovoříme o spolupracovnících nebo civilních osobách.

Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku

	Změna výkonu profese v závislosti na časovém hledisku	
	Ano	Ne
Rozhovor č. 1	✓	-
Rozhovor č. 2	✓	-
Rozhovor č. 3	✓	-
Rozhovor č. 4	-	✓
Rozhovor č. 5	-	✓
Rozhovor č. 6	✓	-

Většina odpovídajících uvádí, že se časem naučili intenzitu stresoru snižovat. Respondenti uvádí, že zautomatizováním činností při modelových situacích dokáží stres lépe zvládat.

Návrhy na změnu

	Návrhy na změnu			
	Kurzy/ školení	Obměna míst	Ostré akce	Zpětná vazba
Rozhovor č. 1	✓	-	-	-
Rozhovor č. 2	✓	✓	✓	-
Rozhovor č. 3	-	-	-	✓
Rozhovor č. 4	-	✓	-	✓
Rozhovor č. 5	-	-	-	✓
Rozhovor č. 6	-	-	-	✓

Za velmi cennou otázku týkající se celé této práce je považovaný návrh pro zlepšení psychické připravenosti příslušníků. Oslovení jedinci se nejvíce přikláněli k důležitosti zpětné vazby bez ohledu na to, zda je tato odezva z řad psychologů, personalistů či kolegů. Další možností zlepšení psychické odolnosti vůči stresu jsou kurzy a školení. Zatímco v dotaznících drtivá většina respondentů tuto možnost považovala za přínosnou, v osobních rozhovorech však tuto možnost navrhla pouze třetina.

8 Diskuze

Základem této diplomové práce bylo v první řadě seznámení se s problematikou zátěžových situací u Policie České republiky, Vězeňské služby České republiky a Hasičského záchranného sboru České republiky a také hledání nápravy či kompromisů při jejich odstraňování. Bylo jasné, že se bude jednat o velmi komplikovaný problém vzhledem k nízkému počtu respondentů, přesto bylo provedeno značné množství usilovné práce při pokusu o dosažení touženého výsledku.

Výzkumné šetření bylo provedeno kvalitativní i kvantitativní metodou. Tento nestandardní postup byl zvolen proto, že ani jedna z metod nedokáže samostatně obsáhnout popisovanou problematiku do požadované hloubky.

Kvantitativní metoda neboli využití dotazníků, pomohla při výzkumu svými možnostmi oslovit větší počet respondentů. Dotazník nabízí jednoduchý způsob zpracování výsledků od velkého počtu dotazovaných, avšak je do jisté míry nedokonalý svými omezenými možnostmi získat větší množství objektivních odpovědí na danou problematiku, proto bylo přistoupeno i k rozhovorům, kde je snadné získat řadu nových poznatků k získání informací o možnostech stresu u příslušníků.

Porovnáním rozdílů v praxi všech tří součástí bezpečnostních složek bylo zjištěno, že u všech příslušníků hrozí nebezpečí stresových situací, a proto je nutné se jimi zabývat.

Policie ČR má jistě ve své práci řadu různých vlastních těžkostí, ale nesmí se zapomínat na každého jedince a na jeho problémy. Z výzkumu vyplývá, že příslušníci jsou pod stálým tlakem jak z prožitých dennodenních krizových situací, tak i ze strachu o své pracovní místo.

Příslušníci Hasičského záchranného sboru mají samozřejmě také své vlastní pracovní problémy, se kterými se musí stále vyrovnávat. Přicházejí do styku s oběťmi různých havárií, jsou vystaveni extrémním teplotám, chemickým či biologickým látkám, musí absolvovat jak výškové, tak podzemní práce aj., proto je jasné, že stres je součástí jejich profese a oni se mu musí postavit. Výzkum potvrdil, že tomu i tak v praxi je.

Vězeňská služba má svá úskalí, jako je značný počet odsouzených, možnost napadení ze strany vězňů, ale i malé finanční ohodnocení práce a její malá prestiž u civilního obyvatelstva.

Při zjišťování názorů na působení akutního stresu, dle očekávání vyšlo, že si jej nejvíce ze zkoumaných bezpečnostních složek připouští příslušníci Policie ČR. Z celkové počtu 32 respondentů uvedlo 21 policistů, že jsou vystaveni akutnímu stresu minimálně jednou do týdne. Naproti tomu nejvíce dotazovaných, kteří odpověděli na otázku, že nepocítují časté působení akutního stresu, patřilo k Hasičskému záchrannému sboru. Tento výsledek je na jednu stranu překvapením, jelikož jsem vycházela z toho, že tváří v tvář akutnímu stresu přijdou do styku nejméně dozorcí vzhledem k náplni jejich práce, na druhou stranu je jistá „otupělost“ hasičů pro nejrůznější situace dobře známa. Bez té by ani své povolání nemohli vykonávat. Můžeme tedy říci, že původní tvrzení stanovené v úvodu výzkumného šetření bylo potvrzeno, ač s překvapujícím zjištěním, které vycházelo z bakalářské práce Hladíkové (10) o silném charakteru příslušníků hasičských stanic. Ve srovnání s Vězeňskou službou, která ač má zcela jiné pracovní povinnosti a neměla by tak být (za našeho předpokladu) vystavena akutnímu stresu, si daleko více uvědomuje, že se jedná pouze o denní stereotyp, kterému se musí přizpůsobit a nesmí si všechna úskalí své práce tolik připouštět.

Zajímavým poznatkem je, jak jsou vybrané složky připravovány na psychickou zátěž v rámci jejich povolání. Pro dostatečné obsáhnutí této problematiky byly kladeny tři otázky, z čehož první se přímo týkala názorů respondentů na psychologickou přípravu z řad psychologů. Jelikož všechny následující otázky byly podrobeny i statistickému výpočtu, je nutné podotknout, že všechny zjištěné výsledky jevíly statisticky významnou odlišnost. Při bližším bádání, mezi jakými dvěma složkami se jedná o největší odchylku, bylo překvapením, že jsou to hasiči a policisté (ve všech otázkách). V ostatním porovnávání vyšly hodnoty buď nižší, nebo dokonce statisticky nevýznamné. V poskytnutí dostatečné psychologické přípravy bylo nejvíce odpovědí negativních, tedy že příslušníci nepocítují práci psychologa v působnosti jednotlivých složek za užitečnou pro zvládnutí psychické zátěže spojenou s výkonem jejich povolání. Tyto výsledky jsou velkým překvapením, jelikož původní tvrzení o nejlepší připravenosti hasičů na psychickou zátěž bylo zakládáno na faktu, že práce psychologů ve vězeňství se spíše orientuje na odsouzené a psychologové v působnosti policie pracují převážně s oběťmi trestných činů. Avšak tyto výsledky se mohou zakládat na faktu, který byl zjištěn v bakalářské práci Hladíkové (10) a to, že hasiči vidí největší problém v tom, že ani sami neví, kdo je jejich psycholog a uvítali by, aby s nimi trávil více času na stanici, či například jezdil k určitým zásahům. Tím by si nejen získal větší důvěru, ale také by mohl podávat cenné rady a připravit tak příslušníky na to, s čím mohou přijít do styku. V dnešní době k tomuto účelu slouží speciální týmy,

ve kterých pracují vyškolení hasiči s dostatečnými znalostmi nejen v oblastech posttraumatické péče, ale i to, jak podpořit účastníky MU i sám sebe v rámci psychohygieny.

Další oblastí spadající pod přípravu příslušníků bylo získání informací o získaných znalostech posttraumatické péče. Tato otázka vycházela z předpokladu, že nejvíce v tomto odvětví budou připravováni hasiči vzhledem k náplni jejich povolání. Výsledky, ač vyšly významně staticky odlišné od hranice odlišnosti, nelze skálopevně tvrdit, že nejlépe vybavení znalostmi o PTSP jsou příslušníci hasičských stanic. Je to z toho důvodu, že se ve výsledcích objevilo mnoho odpovědí nepřiklánějící se ani k pozitivní odpovědi, že jsou respondenti dostatečně poučeni, ani k negativní odpovědi o jejich nedostatečných znalostech v této problematice. Tím se opět potvrzuje předešlé zjištění, že nelze s jistotou potvrdit tvrzení, že jsou hasiči nejlépe připravováni na psychickou zátěž spojenou s výkonem jejich povolání.

Poslední oblastí na toto téma bylo srovnání znalostí o syndromu vyhoření. Opět se tato otázka zakládala na získaném předpokladu opírající se o druh a zaměření jednotlivých bezpečnostních složek. Tento předpoklad nevycházel jen z vlastních zkušeností, ale z názorů samotných psychologů jednotlivých sborů. Ti sami zhodnotili jako nejvíce rizikovou skupinu s největší pravděpodobností vzniku syndromu vyhoření Vězeňskou službu. Proto, ač se původní tvrzení zakládá na nejlepší psychické připravenosti hasičů, bylo očekáváno nejvíce znalostí na toto téma v řadách dozorců, jelikož se jich tato otázka nejvíce týká. Výsledky, ač neukazují jednoznačnou převahu ani jedné složky dokazují, že se v tomto tématu skutečně nejlépe orientují dozorcí, avšak vzhledem k velmi nízkým rozdílům nelze vyvodit žádný závěr. Na přesné vyhodnocení by byl zapotřebí větší vzorek respondentů, který by mohl potvrdit nebo vyvrátit předložené závěry. Zajímavé v této otázce bylo množství odpovědí nesouhlasící s tímto předpokladem a to v řadách policistů. Naprostá většina příslušníků policie si nemyslí, že by měla dostatečné znalosti o syndromu vyhoření a ani neví, jaká preventivní opatření používat.

Poslední bod vyhodnoceného dotazníku je spjat s provedeným rozhovorem, který měl za cíl zjištění více podrobností na toto téma. V rámci šetření se práce snažila nejen zmapovat vnímání zátěžových situací a připravenost na ně, ale měla za úkol navrhnout i možná doporučení a návrhy na zlepšení. Autorka přišla s vidinou většího počtu kurzů a školení proto, aby se zvýšila úroveň psychické odolnosti příslušníků, jejich znalosti a povědomí o celé problematice týkající se psychické zátěže spojené s jejich povoláním. Tato

myšlenka byla navrhována i v bakalářské práci (10), kde se zdála být úspěšnou (vzhledem k nízkému počtu respondentů nelze mluvit o konečných závěrech), avšak předem nebylo jisté, zda bude mít stejné úspěchy i u ostatních zkoumaných bezpečnostních složek. Výsledné odpovědi od respondentů daly za pravdu domněnce, se kterou se k této diplomové práci přistupovalo. Nejvíce kladně ohodnocuji přístup policistů k otázce kurzů a školení. Značná část dotazovaných by vyžadovala větší možnosti vzdělávání v nejrůznějších kurzech a školeních, které by je učily zvládnout nastalé zátěžové situace. Je nutné zmínit fakt, že kurzy a školení se vyskytují pouze u Hasičského záchranného sboru, bohužel u ostatních složek, pokud se určitá možnost vzdělávání naskytne, nejedná se o akce zahrnující větší počet osob, ale naopak, je určena jen pro malé procento vybraných, kteří se na vybraný kurz přihlásí. Hasiči mají větší možnost dalšího vzdělávání se a většinou o jejich přítomnosti na přednáškách rozhoduje velitel. Přesto i hasiči by dle dotazníků uvítali větší počet těchto nabídek.

S tímto bodem úzce souvisí provedený rozhovor, který ač měl několik částí, přesto bylo jeho hlavním cílem zjistit vlastní invence dotazovaných příslušníků na téma zlepšení psychické péče o nové a stávající příslušníky.

Výsledky v kvalitativní části byly získány ze vzorku šesti respondentů, nejedná se tedy o reprezentativní vzorek, díky čemuž nelze výsledky generalizovat. Avšak výsledky mohou sloužit jako základ dalšího možného bádání.

Kritéria, která byla dána k porovnání dat, byla sestavena v návaznosti na obdržení odpovědí. Zařazení do vzniklých kritérií bylo posuzováno subjektivním názorem autora, čímž mohlo dojít k určitým nepřesnostem v měření, jelikož ne všechny odpovědi bylo jednoduché identifikovat a přiřadit do stanovených kritérií. Následně byla kritéria sepsána do tabulek určujících jednotlivé kategorie, čímž bylo docíleno přehledného vyhodnocení rozhovorů.

Hlavním cílem provedených rozhovorů bylo, jak již bylo zmíněno, naleznout možná řešení a návrhy, které by sloužily pro zlepšení psychické péče o nové i stávající příslušníky. Dílčí cíl zkoumání bylo stanovení nejčastějších příčin stresu u vybrané skupiny příslušníků a vliv délky pracovního poměru u sboru na vnímání stresu. Výsledky výzkumu do jisté míry korespondovaly s výsledky z provedených dotazníků. Na druhou stranu se potvrdila nezbytnost použití jak kvantitativní, tak kvalitativní metody. Použitím obou metod bylo docíleno lepšího proniknutí do tématu. Zatímco z dotazníků vyplynula nutnost zařadit do praxe větší počet školení a kurzů týkajících se psychické zátěže, v rozhovorech, ač se tato

možnost v několika případech objevila, byl nabídnut jiný model sloužící pro zlepšení psychické péče pro příslušníky. Dle mé teorie je tento výsledek způsoben tím, že v případě dotazníku jsou respondenti nuceni si vybrat z několika navržených možností, kdy si vždy nějaké řešení vyberou. V případě rozhovoru jsou ale sami iniciátoři vlastních nápadů, myšlenek a řešení. Díky tomu je práce obohacena velkou měrou novými invencemi a návrhy.

Zjištěné návrhy na změnu pro zlepšení psychické péče nabízely možnou obměnu míst, kdy by docházelo k tzv. „kolečkům“. Tím by se dala možnost syndromu vyhoření eliminovat, avšak příslušník by nebyl nikdy plně orientován na svém pracovním místě a ztratil by určitou jistotu, což také může působit stresově. Další návrh nabízel řešení v nasazení nováčků do ostrých akcí. Tento návrh však neřeší stres u stávajících nováčků a já sama se ani s touto možností neztotožňuji. Ba naopak si myslím, že vystavení neznámé situaci způsobuje velkou psychickou zátěž a nemůže tedy působit preventivně. Nejvíce diskutovaným návrhem a nejdůležitější bod práce je důležitost zpětné vazby. Ta by mohla být, dle respondentů, věnována z řad psychologů, personalistů, vedoucích, nebo i od starších kolegů. V rozhovorech byla cítit potřeba pochvaly, nasměrování k lepším výkonům a posouzení vlastní činnosti z okolí. Zajímavé by bylo tento návrh předložit většímu počtu respondentů. V případě kladné odezvy by stálo za uvážení přehodnotit dosavadní postupy a nabízené podpory.

Závěr

Cílem diplomové práce bylo zjistit a porovnat následky zátěžových situací na příslušníky jednotlivých bezpečnostních složek. Dále tato práce zjišťuje, která část bezpečnostních složek si dopady stresu nejvíce připouští a která je na vzniklé zátěžové situace po psychické stránce nejlépe připravována. Posledním úkolem práce jsou návrhy řešení zátěžových situací oslovenými složkami.

Teoretická část byla zaměřena na terminologii náročných životních situací a jejich následků. Dále nabízela nabídku pro zvyšování odolnosti vůči zátěžovým situacím. První díl praktické části je vytvořen v podobě dat založených na již publikovaných faktech v kombinaci se zjištěnými informacemi, které nabízí stručný přehled příčin stresu u jednotlivých bezpečnostních složek. Další části se zabývají samotným výzkumným šetřením.

Z výzkumu diplomové práce vyplývá, že bylo potvrzeno tvrzení, se kterým bylo přistupováno k vlastnímu výzkumu, které říká: Nejvíce si působení akutního stresu připouští příslušníci Policie ČR. Z dotazníků bylo prokázáno, že předpoklad tvrzení se uskutečnil a souhlasí v plné míře. Druhé tvrzení: Nejlépe připravováni na psychickou zátěž jsou příslušníci Hasičského záchranného sboru ČR, nebylo potvrzeno. Výzkum této otázky ukázal, že předpoklad byl mylný, a že hasiči nejsou nejlépe připravováni na vzniklé zátěžové situace.

Z diplomové práce vyplývá, že ve všech složkách je celá řada možností k nápravě a bylo by vhodné se těmito záležitostmi i nadále zabývat. Největší přínos vidím v předeslaných řešeních pro zlepšení psychické péče nejen pro nově přijaté příslušníky. Tento návrh spočívá v nabízené zpětné vazbě v rámci sborů, ať se tento krok dá očekávat od velitelů, personalistů nebo psychologů.

Resumé

Diplomová práce na téma Zátěžové situace u rizikových povolání je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou.

Teoretická část se zabývá vymezením základních termínů týkajících se náročných životních situací a jejich dělením. Popsány jsou i možné následky zátěžových situací a návrhy pro prevenci či zmírnění jejich následků.

Praktická část je rozdělena do několika kapitol. První část se zabývá klasifikací příčin stresu u jednotlivých složek, které byly zjištěny v průběhu výzkumu. Dále je v práci popsán samotný výzkum s vytyčenými cíly, výzkumné otázky, metody výzkumu a charakteristika zkoumaného vzorku. V další části jsou popsány výsledky jednotlivých metod. V rámci dotazníkové šetření jsou vysvětleny statistické výpočty a interpretace pomocí testu χ^2 zkoumajícího významné odlišnosti u jednotlivých složek. U rozhovoru je rozepsáno kódování dat a následné vyhodnocení. Poslední část se zabývá diskuzí, která shrnuje a porovnává získané výsledky.

Summary

Diploma Thesis on the „Stressful situations at-risk professions“ is split into two parts – Theoretical and Practical.

Theoretical part is focused on the definition of the basic terms related to difficult life situations and classification of those situations. This part of thesis also describes possible results of the exposure to stressful situations and recommendations for prevention or mitigation of those results.

Practical part is divided into several chapters. The first part is focused on classification of causes at individual parts of the Security forces, observed during research. Followed by description of the research itself, objectives, questions and methods of the research as well as definition/characteristics of the studied sample and description of the results of the individual methods. As part of the questionnaire survey are explained statistical calculations (Mathematically model) and interpretation based of χ^2 model, exploring significant differences among the various parts of the Security forces. The interview is broken down to data encoding and subsequent evaluation. The last part deals with the discussions, which summarizes and compares the results obtained.

Použitá literatura

- [1] ATKINSON, L., Rita, et al. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- [2] BACHARACH, Samuel B., BAMBERGER Peter A., DOVEH Etti. Firefighters, critical incidents, and drinking to cope: The adequacy of unit-level performance resources as a source of vulnerability and protection. *Journal of Applied Psychology*, 2008, roč. 93, č. 1, ISSN 1939-1854.
- [3] BAŠTECKÁ, Bohumila a Goldman, Petr. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-550-4.
- [4] BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-0708-X.
- [5] BĚLECKÝ, Miroslav. Jak se rodil Kodex profesní etiky. *České vězeňství*, 2004, roč. 12, č. 4, s. 23.
- [6] ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*, Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk 2006, ISBN80-86898-73-3.
- [7] DENSKÝ, Michal. Proč „vyhoří“ policista. *Psychologie dnes*, 2006, roč. 12, č. 7/8, s. 26 - 28.
- [8] HARTLOVÁ, Helena a HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, s.r.o., 2005. ISBN 80-7178-303-X.
- [9] HENNIG Claudius a KELLER Gustav. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
- [10] HLADÍKOVÁ, Jana Anastázie. *Problematika zátěžových situací a předcházení stresovým faktorům u příslušníků HZS*. Bakalářská práce. Ostrava: VŠB – TU Ostrava, FBI, 2012.
- [11] HLADKÝ, Aleš a kol. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 382-101-93.
- [12] HOLEČEK, Václav a MIŇHOVÁ, Jana a PRUNNER, Pavel. *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk s.r.o., 2007. ISBN 978-80-7380-065-9.

- [13] HÖSCHL, Cyril a LIBIGER, Jan a ŠVESTKA, Jaromír. *Psychiatrie*. Praha: Tigris, 2002. ISBN 80-900130-1-5.
- [14] JEKLOVÁ, Marta a REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.
- [15] JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.
- [16] JUŘIČKOVÁ, Veronika. *Reedukace odsouzených ve výkonu odnětí svobody*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2008.
- [17] KEBZA, Vladimír. *Chování člověka v krizových situacích*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2011.
- [18] KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření Funkční duševní porucha*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998. ISBN 80-7071-099-3.
- [19] KLÁSEK, Stanislav. *Syndrom vyhoření u příslušníků HZS ČR*. Bakalářská práce. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, FHS, 2011.
- [20] KOMÁRKOVÁ, Růžena a SLAMĚNÍK, Ivan a VÝROST, Jozef. (Eds.) *Aplikovaná sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-2470-180-4.
- [21] MAHROVÁ, Milada. *Posttraumatická péče u HZS z pohledu krizové intervence*. Bakalářská práce. Ostrava: VŠB – TU Ostrava, FBI, 2008.
- [22] MATOUŠEK, Oldřich. *Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003.
- [23] MICKOVÁ, Eva. *Nepodléhejte stresu*. Praha: RPIC-ViP, 2004.
- [24] MIŇHOVÁ, Jana. *Psychopatologie pro právníky*. Plzeň: Nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN: 80- 86898- 70- 9.
- [25] MOKREJŠ, Petr. *Syndrom vyhoření policistů*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, 2006.
- [26] PANČOCHOVÁ, Soňa. *Jak zvládnout traumatizující situace*. Informace pro hasiče, jak reagovat v situacích extrémně psychicky náročných, Zlín: HZS ČR, 2004.
- [27] PORTERFIELDOVÁ, Kay Marie. *Jak se vyrovnat s následky traumatu*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1998. ISBN 80-7106-262-6.

- [28] PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Jana. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o.. 2001. ISBN 80-247-0068-9.
- [29] PRAŠKO, Ján a kol. *Stop traumatickým vzpomínkám*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-811-2.
- [30] SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992.
- [31] SOTOLÁŘOVÁ, Marie. *Posttraumatický intervenční tým HZS ČR*, 2007. Interní materiály HZS ČR pro výcvik posttraumatických intervenčních týmů.
- [32] STORCH, Jerome E. a PANZARELLA, Robert. Police Stress: State-Trait Anxiety. Relation to Occupational and Personal Stressors. *Journal of Criminal Justice*, 1996. roč. 24, č. 2, s. 99-107.
- [33] ŠPATENKOVÁ, Naděžda a kol. *Krizová intervence pro praxi*. Praha: Grada publishing, 2004. ISBN 80-247-0586-9.
- [34] ŠVÁB, Svatoslav. *Psychologie práce pro nováčky, hasiče- záchranáře, ale nejen pro ně*. Ostrava: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2006. ISBN: 80-86634-84-1.
- [35] ŠVANDOVÁ, Markéta. Požárníci a stres. *Psychologie požárníka. 150 Hoří*, 1994, č. 4/1, příloha, lit. 4.
- [36] VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.
- [37] VODÁČKOVÁ, Daniela, et al. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.
- [38] VYMĚTAL, Štěpán a VOSKA, Vladimír a TOMAN, Ondřej a JUNGWIRTOVÁ, Jana a URBAN, Karel. *Možnosti psychologické podpory v Policii ČR*. Praha: Ministerstvo vnitra ČR, 2010. ISBN 978-80-7312 065-8.
- [39] WORTNER, VÁCLAV. *Relaxační účinky dýchání při kouření*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2008.

Internetové zdroje

- [40] Anonymní linka pomoci v krizi. *Linka pomoci v krizi* [online]. Policie ČR, 2010 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/anonymni-linka-pomoci-v->

krizi.aspx

[41] BENEŠOVÁ, Petra a JELÍNKOVÁ, Tereza. Během dvou let se prý dostane zpět za mříže až polovina amnestovaných. *Český rozhlas - zprávy* [online]. 2013, 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: http://m.rozhlas.cz/zpravy/politika/_zprava/1170079

[42] BYDŽOVSKÝ, Jan. Stres a posttraumatická porucha u pracovníků záchranných složek. In: *Rescue report* [online]. 2012, 2012 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://rescue.cz/2012/stres-a-posttraumaticka-porucha-u-pracovniku-zachrannych-slozek/>

[43] DANIŠ, Martin. Hasičský záchranný sbor Olomouckého kraje. *Osobní zkušenost hasiče--peera s posttraumatickou intervenční péčí (PIP)* [online]. 2006 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: www.pmfhk.cz/WWW/KVZ/Konference/prednaska_PIP.pdf

[44] DAŇKOVÁ, Šárka. Analýza: Ehis - výskyt deprese a návštěvy psychologa v EU. *Demografické informace, analýzy a komentáře* [online]. 2011, 2009 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=781&

[45] ČÍRTKOVÁ, Ludmila, SPURNÝ, Joža. Péče o policisty po extrémních stresových situacích. *Policista*. [online]. 2001, 12. Dostupný z:

<http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/casopisy/policista/2001/0012/pecopol.html>

[46] ČTK. V Šakvicích připomíná deska největší železniční neštěstí Moravy. *České noviny*. 2011[online]. [cit. 2012-02-20]. Dostupný z: http://www.ceskenoviny.cz/regiony/zpravy/v-sakvicich-pripomina-deska-nejvetsi-zeleznicni-nestesti-moravy/728058&id_seznam=

[47] CHRÁST, Viktor. Policista zastřelil v Otrokovicích údajně duševně nemocného muže. *Zlínský deník* [online]. 2012 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://zlinicky.denik.cz/zlociny-a-soudy/policista-zastrelil-v-otrokovicich-udajne-dusevne-nemocneho-muze-20120330.html>

[48] Informace o podmínkách přijetí do služebního a pracovního poměru. *Vězeňská služba České republiky: Přijímací řízení* [online]. Vězeňská služba České republiky, 2012 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.vscr.cz/veznice-strar-pod-ralskem-92/o-nas-1626/personalistika-1179/prijimaci-řízení/>

[49] *Jak se vyrovnat se stresem* [online]. [cit. 2012-02-20]. Dostupný z: <http://www.messaggiamo.com/cz/stress/56872-coping-with-stress.html>

[50] JOS, MIVRK. Kulka mi prolétla obličejem, popsal bratislavský policista zásah proti šílenci. *Blesk.cz* [online]. 2010, 2013 [cit. 2013-04-07]. ISSN 1213-8991. Dostupné z: <http://www.blesk.cz/clanek/zpravy-udalosti-zahranici/141670/kulka-mi-proletla-oblicejem->

popsal-bratislavsky-policista-zasah-proti-silenci.html

[51] KAČARAS , Dimitris. Klasifikace stresu [online]. [cit. 2011-11-13]. Dostupný z: <http://kacaras.blog.cz/rubrika/stres-klasifikace>

[52] KAŠPAROVÁ, Blažena. Preventivní úloha policie. *Záchranný kruh* [online]. Smartware s.r.o., 2009 [cit. 2013-02-25] Dostupné z: http://www.zachranny-kruh.cz/kriminalita/preventivni_uloha_policie.html

[53] KRAFT, Ulrich. *Burned out* [online]. Scientific American Archive, 2006, 30 [cit. 2012-02-20]. Dostupný z: http://www.jb-schnittstelle.de/wer/ulrich_kraft/Burned%20Out.pdf

[54] Liberecký kraj: Hasičský záchranný sbor České republiky. *Psychologická služba* [online]. Praha: Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR [cit. 2012-03-26]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/hzs-libereckeho-kraje-menu-sluzby-pro-verejnost-psychologicka-sluzba.aspx?q=Y2hudW09Mw%3d%3d>

[55] SCHULZ, Martin. Prestiž policie klesá. *Názory a argumenty* [online]. 2004, 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/cro6/komentare/_zprava/prestiz-policie-klesa--102577

[56] TŮMOVÁ, Štěpánka a VACA, Jan. Muži slavili amnestii a skončili na policii. *Idnes - zprávy* [online]. 2013, 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: http://zpravy.idnes.cz/propusteny-vezen-kradl-0sd-/krimi.aspx?c=A130103_122417_hradec-zpravy_tuu

[57] Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče. *Policie České republiky: Kariéra v Policii* [online]. Policie ČR, 2010 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>

[58] Psychologické pracoviště. *Vězeňská služba České republiky* [online]. Vězeňská služba České republiky, 2013, 2012 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.vscr.cz/generalni-reditelstvi-19/o-nas/psychologicke-pracoviste/>

[59] Psychologická služba HZS JčK. *Psychologická služba: Názory hasičů na psychologickou službu - výsledky ankety*[online]. 2010 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/psychologicka-sluzba-hzs-jck.aspx>

[60] Psychologická služba HZS Kraje Vysočina: Psychologické pracoviště. *Psychologická služba: Názory hasičů na psychologickou službu - výsledky ankety* [online]. 2010 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/psychologicka-sluzba-hzs-kraje->

vysocina.aspx

[61] VOLF, Oldřich. *Odborná příprava jednotek požární ochrany - koncepty odborné přípravy*. In: *Integrovaný záchranný systém: O požární ochraně, krizovém řízení, civilním nouzovém plánování, ochraně obyvatel a IZS* [online]. Praha: Ministerstvo vnitra-generální ředitelství, 2000 [cit. 2012-03-26]. Dostupné z:

http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/hasici/izs/konspekty/zoo_hasici.htm

Citované předpisy

[62] Nařízení Ministerstva vnitra č. 34/1999 k zajištění plnění úkolů v oblasti bezpečnosti práce a ochrany zdraví při výkonu služby a při práci.

[63] Nařízení generálního ředitele č. 16/2009, kterým se stanoví úkoly zaměstnanců a příslušníků Vězeňské služby České republiky při zabezpečování výkonu trestu odnětí svobody.

[64] Pokyn generálního ředitele Hasičského záchranného sboru ČR č. 32/2006, kterým se stanovují podmínky pro povolávání psychologa Hasičského záchranného sboru ČR do výkonu služby v operačním řízení

[65] Pokyn generálního ředitele Hasičského záchranného sboru ČR č. 30/2008, kterým se zřizuje systém poskytování posttraumatické péče příslušníkům a občanským zaměstnancům Hasičského záchranného sboru České republiky, kteří prožili traumatizující událost v souvislosti s plněním služebních nebo pracovních úkolů a stanoví se postup při posttraumatické péči o oběti mimořádné události.

[66] Pokyn generálního ředitele HZS ČR č. 58/2008, kterým se stanovují požadavky na tělesnou zdatnost občana při přijímání do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky a na tělesnou zdatnost příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven a organizace zkoušek tělesné zdatnosti a tělesné přípravy.

[67] Pokyn policejního prezidenta č. 2009 o posttraumatické péči a a anonymní lince pomoci v krizi, ve znění pozdějších předpisů.

[68] Pokyn policejního prezidenta č. 164 ze dne 29. prosince 2006 k zajištění a organizaci služební přípravy pro rok 2007, ve znění pozdějších předpisů.

[69] Pokyn policejního prezidenta č. 153 ze dne 4. prosince 2006, ve znění pozdějších

předpisů, kterým se stanoví požadavky na tělesnou zdatnost uchazečů o přijetí do služebního poměru příslušníka Policie České republiky a příslušníků Policie České republiky pro výkon služby na služebním místě, na které mají být ustanoveni.

[70] Vyhláška č. 393/2006 Sb., o zdravotní způsobilosti, ve znění vyhlášky č. 407/2008 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

[71] Vyhláška č. 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru, ve znění pozdějších předpisů.

[72] Zákon č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, ve znění pozdějších předpisů

[73] Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů zejména v oblasti ochrany obyvatelstva a civilní ochrany, IZS a krizového řízení, ve znění pozdějších předpisů.

[74] Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů.

[75] Zákon č. 283/2000 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

[76] Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, ve znění pozdějších předpisů.

[77] Zákon č. 555/1992 Sb., o Vězeňské službě a justiční strážní, ve znění pozdějších předpisů.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Test frustrační tolerance (23)

Příloha č. 2: Podmínky fyzické způsobilosti

Příloha č. 3: Dotazník

Příloha č. 1

Jana Anastázie Hladíková

Zátěžové situace u rizikových povolání

Jméno a příjmení :

Obor :

Věk :

Datum vyplnění :

Frustrační tolerance

1	Umím si odhadnout práci a nepocit'uji nutkání pořádně promýšlet všechny náležitosti	ANO	NE
2	Je pro mě samozřejmostí vycházet a uznávat lidi, kteří mají jiné názory než já.	ANO	NE
3	Raději sám/a přijmu plnou zodpovědnost, než abych se o ni dělil/a s druhými	ANO	NE
4	Umím se soustředit na jednu věc a přitom vyčistit mysl od jiných věcí, i když jsou také důležité.	ANO	NE
5	Jsem hrdý/á na to, když práci zvládnou rychleji než většina ostatních.	ANO	NE
6	Jasně vymezení času na úkol je pro mne velmi důležité.	ANO	NE
7	Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem.	ANO	NE
8	Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.	ANO	NE
9	Rád soutěžím – v práci i jinde.	ANO	NE
10	Vím, že jsem stejně dobrý/á jako kdokoliv jiný.	ANO	NE
11	Když řeším nějaký problém, obvykle doufám, že to dobře dopadne.	ANO	NE
12	Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí.	ANO	NE
13	Obvykle umím rozdělit problém na zvládnutelné části.	ANO	NE
14	Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel.	ANO	NE
15	Musím trávit hodně času mimo domov.	ANO	NE
16	Jsem velmi ctižádostivý/á.	ANO	NE

Zacházení se stresem - mé chování ve stresové situaci

		Nikdy	Občas	Často	Vždycky
A	Přepadá mě úzkost	0	1	2	3
B	Rozčiluji se, své pocity musím ze sebe vykřičet	0	1	2	3
C	O svém stresu mluvím se svými kolegy	0	1	2	3
A	Mám vztek	0	1	2	3
B	Snažím se k problému k jeho souvislostem nevracet	0	1	2	3
C	Vracím se k minulým zkušenostem	0	1	2	3
C	Snažím se situaci porozumět a na základě toho něco udělat	0	1	2	3
B	Propadám panice	0	1	2	3
A	Mám pocit křivdy	0	1	2	3
B	Užívám uklidňující prostředky	0	1	2	3
A	Pocit'uji zklamání	0	1	2	3
B	Podceňuji se, kritizuji se	0	1	2	3
C	Koupím si něco pro potěšení	0	1	2	3
A	Cítím se mizerně	0	1	2	3
B	Pláču, upadám do apatie, lituji se	0	1	2	3
A	Jsem nespokojený/á	0	1	2	3
C	Dělám něco, co mě těší	0	1	2	3
A	Pocit'uji napětí	0	1	2	3
B	Více jím nebo více kouřím	0	1	2	3
C	Setkám se s přáteli	0	1	2	3

Životní styl

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Délka spánku odpovídá mé potřebě	3	2	1	0
2	Jím v pravidelnou dobu	3	2	1	0
3	Když jsem nervozní, vezmu si uklidňující prostředky	0	1	2	3
4	Jím ve spěchu	0	1	2	3
5	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin	3	2	1	0
6	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch.	3	2	1	0
7	Mám koníčka, u kterého relaxuji.	3	2	1	0

Životní a sociální podmínky

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Všechny mé věci mají své místo	3	2	1	0
2	Mám rád „domácí atmosféru“	3	2	1	0
3	Mám pocit, že bych doma potřeboval více prostoru	0	1	2	3
4	Můj byt/dům je čistý a úhledný	3	2	1	0
5	Když jsem doma, mám možnost klidně odpočívat	3	2	1	0
6	Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střešou	0	1	2	3

Symptomy

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Pociťuji napětí v šíjových a zádočných svalech	0	1	2	3
2	Bolívá mě hlava	0	1	2	3
3	Mívám bolesti břicha	0	1	2	3
4	Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce)	0	1	2	3
5	Mám normální paměť	3	2	1	0
6	Cítím se unavený a pociťuji nedostatek energie	0	1	2	3
7	Trpím nespavostí	0	1	2	3

Příloha č. 2

Jana Anastázie Hladíková

Zátěžové situace u rizikových povolání

Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR - částka 70/2008

Čl. 2

Podmínky fyzické způsobilosti

(1) Za fyzicky způsobilého pro přijetí do služebního poměru příslušníka HZS ČR a pro výkon služby na služebním místě, na které má být občan ustanoven, se považuje takový uchazeč (dále jen „občan“), který splní zkoušku tělesné zdatnosti (dále jen „zkouška“) při dodržení podmínek podle odstavců 2 až 7.

(2) Za fyzicky způsobilého pro výkon služby na služebním místě ve skupině I nebo II (tabulka č. 1) se považuje občan nebo příslušník HZS ČR nebo příslušník jiného bezpečnostního sboru (dále jen „příslušník“), který splní zkoušku při dodržení podmínek podle odstavce 5 a 6.

(3) Za fyzicky způsobilého pro výkon služby na služebním místě ve skupině III (tabulka č. 1) se považuje občan nebo příslušník, který splní zkoušku absolvováním jednoho silového a jednoho vytrvalostního testu tělesné zdatnosti (dále jen „test“) a dosáhne ve své věkové kategorii alespoň stanoveného bodového minima v každém z nich (tabulka č. 3).

(4) Za fyzicky způsobilého pro výkon služby na služebním místě ve skupině IV (tabulka č. 1) se považuje občan nebo příslušník, který splní zkoušku absolvováním jednoho zvoleného testu a dosáhne ve své věkové kategorii alespoň stanoveného bodového minima (tabulka č. 3).

(5) Za splněnou zkoušku pro občany nebo příslušníky na služební místa skupiny I nebo II se považuje splnění dvou silových testů a jednoho testu vytrvalostního, přičemž musí být dosaženo alespoň stanoveného bodového minima v každém testu a současně celkového bodového minima ze všech tří testů podle tabulky č. 3. Pro splnění celkového bodového minima musí občan nebo příslušník zařazený do skupiny I nebo II dosáhnout v některém z testů vyššího bodového hodnocení než je stanovené bodové minimum v jednotlivém testu.

(6) U každého testu je alternativní výběr disciplín (a nebo b); přehled testů a disciplín je uveden v tabulce č. 4. U občana nebo příslušníka, který má být ustanoven nebo přechází na služební místo ve skupině I nebo II (tabulka č. 1) se tělesná zdatnost v testu č. 3 ověřuje vždy plněním disciplíny 3b.

(7) Zkouška občana nebo příslušníka musí být vykonána v období 60 kalendářních dnů před předpokládaným ustanovením na služební místo u HZS ČR. Příslušník vykonává zkoušku každoročně. Příslušník je povinen dle zákona podrobit se na výzvu služebního funkcionáře zkoušce ²⁾. Příslušník, který přechází na služební místo zařazené do nižší skupiny, se podrobí zkoušce před ustanovením na toto služební místo.

(8) Příslušník s trvalým zdravotním omezením stanoveným lékařskou posudkovou komisí, které mu znemožňuje absolvovat stanovené disciplíny testů, může požádat služebním postupem o výjimku ve způsobu provedení zkoušky. Toto ustanovení se nevztahuje na

²⁾ § 92 odst. 3 písm. f) zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.

příslušníky vykonávající službu na služebních místech zařazených do skupiny I a II podle tabulky č. 1. K žádosti musí příslušník doložit potvrzení služebního lékaře o fyziologické neschopnosti absolvovat jednotlivé disciplíny testů. Výjimku v rámci své působnosti uděluje generální ředitel HZS ČR, ředitelé vzdělávacích a technických zařízení MV-generálního ředitelství HZS ČR, ředitel SOŠ PO a VOŠ PO ve Frýdku-Místku, ředitelé HZS krajů a velitel Záchraného útvaru HZS ČR. V případě udělení výjimky stanoví, podle zdravotního stavu a služebního místa žadatele, vhodné náhradní disciplíny, popř. typ zátěžového testu. Příslušník pak vykoná zkoušku před zkušební komisí absolvováním náhradní/ích/ disciplíny/-ín/ nebo ve stanoveném zařízení absolvováním příslušného zátěžového testu (např. spiro-ergometrický test), jehož výsledek je povinen doložit zkušební komisí. Náklady zátěžového testu hradí zaměstnavatel.

Příloha č. 3

Jana Anastázie Hladíková

Zátěžové situace u rizikových povolání

Vážená paní, vážený pane,
ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který je součástí mé diplomové práce. Jedná se o anonymní formu, z nabízených odpovědí vyberte tu, která je vám nejbližší. Pokuste se nepříteli často používat neutrální odpověď.

Děkuji Jana Anastázie Hladíková

Kolik je Vám let?

- a) 18 - 30
- b) 30 - 40
- c) 40 - 50
- d) více než 50 let

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) SŠ (příp. SOŠ)
- b) SOU s maturitou
- c) SOU
- d) VOŠ
- e) VŠ
- f) postgraduální

Kde pracujete?

- a) HZS ČR
- b) PČR
- c) VS ČR

Jak dlouho jste ve služebním poměru/ zaměstnán ve výše uvedené instituci?

- a) do 1 roku
- b) do 5 let
- c) 5 - 10 let
- d) 10 a více

1. Jsem často vystaven akutnímu stresu (zátěžovým situacím) v rámci svého povolání

- a) minimálně jednou týdně
- b) několikrát do měsíce

- c) maximálně jednou do měsíce
- d) nepocit'uji často působení zátěžových situací

2. Psycholog nás důkladně připravuje na psychickou zátěž spojenou s výkonem mého povolání

- a) souhlasím
- b) těžko rozhodnout
- c) nesouhlasím

3. Mám dostatečné znalosti o posttraumatické stresové poruše (následcích silně traumatizujících událostí) a vím, co v jejím případě dělat

- a) souhlasím
- b) těžko rozhodnout
- c) nesouhlasím

4. Dostal jsem dostatečné informace od psychologů o syndromu vyhoření (nezájem o práci, naprosté vyčerpání v souvislosti s vykonávanou profesí) a vím, jaká jsou preventivní opatření

- a) souhlasím
- b) těžko rozhodnout
- c) nesouhlasím

5. Uvítal bych více školení a kurzů ohledně zvládnání psychické zátěže

- a) souhlasím
- b) těžko rozhodnout
- c) nesouhlasím

Pokud jste nenašel/a v možnostech tu, která odpovídá Vaší odpovědi, prosím, napište ji níže (souhlasíte pouze s polovinou věty apod.)

.....

.....

.....