

Změna psychických stavů hasičů po zátěži.

Josef Anděl

Bakalářská práce
2006



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Univerzitní institut

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Univerzitní institut

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2005/2006

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Josef ANDĚL**

Studijní program: **B 7501 Pedagogika**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Změna psychických stavů hasičů po zátěži.**

Zásady pro vypracování:

1. Harmonogram práce Bc.
2. Přesné vymezení co nejuzšího tématu.
3. Orientace v literatuře.
4. Zpracování dostupné literatury.
5. Formulace hlavních cílů (úkolů práce).
6. Formulace pracovních hypotéz a metod postupů vypracování.
7. Provedení průzkumu
8. Analýza a interpretace.
9. Precizace struktury práce vzhledem na vyváženost.
10. Revize formy obsahu.
11. Průběžná konzultace s vedoucím práce.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

- 1.Kern H. a kolektiv:Přehled psychologie.Portál,Praha 1999
- 2.Kolektiv autorů:Bojový řád jednotek PO Ostrava 2001
- 3.Lošák J,Šenovský M,Šváb S.:Grant č.17.Stanovení systému pro určení a kontrolu způsobilosti hasičů pro výkon služby SBPI,Ostrava 1999
- 4.Machač M,Machačová H,Hoskovec J.:Emoce a výkonnost SPN,Praha 1985
- 5.Říčan P:Psychologie osobnosti Orbis Praha 1973
- 6.Šváb S.:Základy pracovní a inženýrské psychologie hasiče.Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství,Ostrava 1998
- 7.Šváb S,Lošák J,Malkovský S,Strniska M,Ryba D, Švandová M:Psychologie požárníka,150-Hoří č.1,MV-HS Sboru PO Praha,Praha 1994

Vedoucí bakalářské práce:

prof. PhDr. Jiří Musil, CSc.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

6. března 2006


Termín odevzdání bakalářské práce:


13. června 2006

Ve Zlíně dne 6. března 2006



L.S.


prof. Ing. Roman Prokop, CSc.
prorektor


prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Pohotovost hasiče charakteristickým způsobem reagovat na určité podněty se nazývá postoj. Pomocí seberegulačních vlastností hasič usměrňuje (vyvolává, ovládá, potlačuje, atd.) své vlastní prožívání a chování. Důležitá je tedy schopnost ovládat se bez emocionálního výstupního chování. Adjektiva, na jejichž základě se hodnotí povaha, míra a kvalita prožívání a aktivace, resp. povaha obvyklého (pro toho kterého jedince příznačného) či aktualizovaného (okolnostmi vyvolaného) psychického stavu jsou výsledkem statistického zpracování. Obsahem práce je použití multivariační faktorové analýzy systému SUPSO na souboru hasičů.

KLÍČOVÁ SLOVA:

SUPSO, adjektiva, seberegulační vlastnosti, výstupního chování, znalosti a dovednosti hasiče, náplň práce, zátěž.

ABSTRACT

We call the fireman's ability to react in a characteristic way to certain stimulus a position. Using his(her) self-regulation capacity the fireman manages to deal with his experience without being emotional (letting this know to the others). The terms (adjectives) that describe the nature, quality and extent of experience and activation/position or the nature and quality of the mental condition of the fireman typical in common as well as induced situations are subject to statistics. This work deals with application of the Multivariation factor analysis of the SUPSO system on the group of firemen.

KEYWORDS:

SUPSO, adjectives, self-regulation capacity, experience, fireman's knowledge and abilities, workload, stress.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně
a výhradně s použitím citované literatury.

Ve Zlíně, dne 2.6. 2006

Děkuji panu prof. PhDr. Mgr. Jiřímu Musilovi, CSc. za cenné rady
a odborné vedení mé diplomové práce.

OBSAH

ÚVOD	11
1. ZÁTĚŽ	14
1.1 Fyzická zátěž	15
1.2 Psychická zátěž	15
1.3 Měření zátěže - SUPSO	20
1.4 Kruhové grafy	21
2. POŽADOVANÉ VZORCE VÝSTUPNÍHO CHOVÁNÍ	24
2.1 Tendence k riziku	24
2.2 Intelektový potenciál a kombinační schopnost	24
2.3 Ostrost pozorování a smysl pro detail	25
2.4 Logické myšlení	25
3. PRACOVNÍ NÁPLŇ	26
4. POPIS FUNKČNÍ NÁPLNĚ PRÁCE HASIČE	28
4.1 Přijetí zprávy o události	28
4.2 Vyhlášení poplachu jednotce	29
4.3 Výjezd jednotky	29
4.4 Doprava na místo zásahu	29
4.5 Příjezd na místo zásahu	30
4.6 Průzkum	30
4.7 Záchrana osob	31
4.8 Záchrana zvířat	31
4.9 Záchrana majetku	31
4.10 Předání místa zásahu	32
4.11 Odjezd z místa zásahu	32
4.12 Uvedení jednotky do akceschopnosti po příjezdu z místa události	33
4.13 Typové příklady zásahů příslušníků HZS ČR	33
5. HYPOTÉZY	36
5.1 Použité metody	37
5.2 Výzkumný soubor	37
5.3 Výsledky a ověřování hypotéz	37
DISKUSE	41
ZÁVĚR	44
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	48
SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A OBRÁZKŮ	49

ÚVOD

V této práci se věnuji určitým vlastnostem osobnosti, které mají pro hasiče a jeho práci velký význam. V pracovním jednání a chování hasiče by měla rozumová složka převládat nad pudovou. Na druhou stranu se hasiči často dostávají do ohrožujících situací a zde musí být v převaze pud sebezáchovy nad vším ostatním.

Je nutné, aby složení potřeb (biologických, psychických a společenských) hasiče odpovídalo požadavkům správné životosprávy a přispívalo k rozvoji jeho osobnosti. V případě, že dochází k trvalejšímu neuspokojení některých potřeb (nevyspalost, nevhodné stravování, nedostatek volného času, přepracovanost, aj.), objeví se deprivace a zhoršení pracovního výkonu. Pro práci hasiče je však výskyt určité osobní nespokojenosti a napětí vhodný. Vznik nadměrné spokojenosti se sebou samým a pocit jistoty ve svém postavení působí tak, že hasič zapomíná na nutnost neustálého zdokonalování sebe i své práce.

Zvyky jsou také součástí osobnosti a projevují se naučenými a zafixovanými vzorci chování. V případě sklonu ke zvykovému chování vzniká určitá stereotypnost, která oslabuje pozornost a automatizuje jeho chování.

Pohotovost hasiče charakteristickým způsobem reagovat na určité podněty se nazývá postoj. Tvoří relativně ustálený systém kladných nebo záporných hodnocení předmětů, situací, osob, apod. Reakce a chování je závislé na těchto postojích. Určují, zda reakce na danou situaci bude kladná nebo záporná. Ustálený postoj působí na průběh další činnosti hasiče, bez ohledu na vnější podmínky a potřeby.

Mezi výkonové vlastnosti osobnosti řadíme takové, které ovlivňují míru úspěšnosti hasiče v různorodé pracovní činnosti. Jedná se o instinkty (vrozené formy činnosti), zručnosti, návyky, schopnosti a vědomosti. Každá z nich hraje při výkonu povolání hasiče neméně významnou roli.

V teoretické části se zabývám pracovní zátěží, náplní práce hasičů a shrnutím poznatků do hypotéz.

Ve výzkumné části statisticky zpracovávám získaná data, ověřuji stanovené hypotézy a pokouším se analyzovat nejvýznamnější fakta.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. ZÁTĚŽ

Zátěž organismu je výsledkem působení řady činitelů. Z hlediska změn v činnosti jsou často oddělovány různé aspekty zátěže, ačkoliv jeden má zpravidla dominantní vliv.

Zátěž vyplývá ze vztahu mezi požadavky a nároky, které klade okolí nebo jedinec sám na sebe a připraveností jak je zvládat. Přiměřená zátěž je žádoucí a vede k rozvoji osobnosti. Naopak zátěž nepřiměřená způsobuje vyšší fyziologickou odpověď organismu a někdy se stává rizikovým faktorem pro vznik některých nemocí. Zátěž můžeme obecně rozdělit na biologickou, fyzickou a psychologickou. Zátěž rozpoznáváme od stresu tak, že zátěž chápeme jako úroveň požadavků kladených na člověka, zatímco stres jako nepřiměřenou zátěž pro jedince. (Komárková, Slaměník, Výrost, 2001). Psychický stres může mít kromě nepříznivých účinků (míra subjektivní zranitelnosti), kdy byla překročena mez individuální tolerance (extremní zátěž), také účinky pozitivní, působení stresorů má proadaptační význam. Je-li jedinec vystaven psychologickému tréninku zvyšování odolnosti vůči psychickým stresorům, mluvíme o zvyšování zátěžové tolerance, o otužilosti či nezdolnosti-viz výcvik během vojenské služby, speciální výcvik policistů a hasičů (Musil, 2005, 51).

Příčiny toho, proč někteří činitelé jsou zatěžující:

- závažnosti podnětu, tj. na jeho rušivých či škodlivých účincích
- vnímavosti organismu, věku, aktuálním neuropsychickém stavu, metabolických podmínkách, délce expozice, atd.
- dřívější zkušenosti (Růžička, Matoušek, Hladký, 1972)

Jestliže faktor zátěže dosáhne hodnoty, která narušuje člověku pracovní pohodu, nazýváme jej stres a vyjadřuje nám nadměrnou zátěž organismu.

Zátěž (fyzickou či psychickou) můžeme podle míry působení rozdělit do stupňů:

- optimální zátěž, faktory působící na člověka jsou v ideálních mezích, přináší uspokojení a umožňují přesně a bezpečně vykonávat pracovní činnost. Jde o stav pracovní pohody;*
- mírná zátěž, při níž některé faktory přesahují optimální hodnoty, člověk pociťuje narušení pracovní pohody, avšak neprojeví se to ani ve výkonu, ani trvalými pocity únavy;*
- velká zátěž, většina faktorů výrazně přesahuje doporučené hodnoty. Dochází k výrazným projevům odezvy organismu a snížení výkonu;*
- nepříjemná zátěž, hodnoty faktorů překračují povolené meze. Dochází k nevratným následkům ohrožení zdraví. Pracovní výkon je pro průměrného člověka nemožný. (Chundela, 2001)*

1.1 Fyzická zátěž

Fyzické zatížení člověka vyplývá z jakékoliv činnosti. Jakmile člověk zvýší svůj metabolismus nad hodnotu základní, tzn. kupříkladu když se posadí, musí vydávat určitý objem energie na vykonávanou činnost.

Fyzickou zátěž můžeme mít, buď dynamickou (pozitivní nebo negativní) nebo statickou.

Velmi nevýhodné je statické zatížení, kdy nedochází k pohybu (prodloužení nebo zkrácení) svalů a dochází proto rychle k jeho únavě. Na člověka také působí fyzikální faktory z prostředí, jako jsou klimatické podmínky, vibrace, hluchost, světelné podmínky, design apod. (Chundela, 2001)

1.2 Psychická zátěž

Psychická zátěž – Mikšíkova interakční koncepce posouzení psychické zátěže vychází ze vztahu vnějších vlivů a vnitřních podmínek. Při tomto druhu zátěže nemusí podnět působit přímo, jak je tomu při zátěži fyziologické, ale jen v symbolické podobě. Jedinec mu přiřkládá význam na základě jeho osobního hodnocení.

Existuje několik typů psychické zátěže:

- běžná psychická zátěž – rozumí se tím život ve stabilizovaných a zřetelných podmínkách, kde jsou takové nároky na psychiku jedince, pro jejichž řešení je vybaven postojí, systémem motivace, schopnostmi, znalostmi, dovednostmi a návyky. Ukazuje, na jaký způsob a systém života a vztahů je člověk plně adaptován.
- optimální psychická zátěž – nastává, jestliže okolnosti stimulují a podmiňují psychický rozvoj osobnosti a vzniklé napětí podněcuje jedince k přetváření životní reality a k seberealizaci. Podstatným rysem tohoto typu psychické zátěže je, že není provázena negativními důsledky v psychice.
- pesimální psychická zátěž – je aktualizována výrazně nízkými nebo naopak vysokými nároky na psychiku. Nízké nároky nepodněcují psychický rozvoj osobnosti a s neúměrně vysokými se jedinec není schopen vyrovnat a jsou zdrojem psychické desintegrace.
- hraniční psychická zátěž – je charakterizována narůstajícími nároky na interakci jedince s okolím. S nimi se člověk vyrovnává pouze mimořádným vypětím svých psychických sil a je provázen souborem specifických i nespecifických reakcí k zachování integrity osobnosti. Vznikají různé funkční poruchy, rozvíjí se specifické únikové, obranné a kompenzační mechanismy.
- extrémní psychická zátěž – svou kvalitou a intenzitou způsobuje, že jakékoliv kompenzační mechanismy jsou zcela neúčinné, nebo je jedinec není schopen uplatnit. Důsledkem zátěže je desintegrované chování, které signalizuje psychické selhání různého stupně a kvality.

„Všude tam, kde jde o určitou míru a povahu „novosti“ v požadavcích prostředí na člověka, že člověk nevystačí s navyklými schématy myšlení a jednání, kde musí výrazně přestavět své dosavadní zvyklosti, mluvíme o náročných podmínkách života a činnosti, o vzniku a působnosti psychické zátěže.“ (Mikšík, 1980, s. 7)

Souhlasím s Oldřichem Mikšíkem, když říká, že náročné podmínky nutí člověka aktivizovat svůj psychický potenciál a zároveň měnit způsob života. Podmínky se mohou projevovat v rozmanité kvalitě a jsou tím náročnější, čím jsou požadavky daného prostředí na jedince neobvyklejší.

Pro člověka je určitá míra psychické zátěže nezbytná, protože pozitivně ovlivňuje rozvoj jeho osobnosti. Jsou-li požadavky vnějšího prostředí v souladu s možnostmi a schopnostmi člověka, mluvíme o optimální zátěži (hypostres). Přesahují-li požadavky jeho možnosti nebo dojde k rozporu mezi vnitřními předpoklady a nároky okolí, jedná se o tzv. „mezí či extrémní zátěž“ (hyperstres), protože člověk není schopen danou situaci řešit či se na ni adaptovat. (Mayerová, 1997)

Psychická zátěž tak vzniká v nadlimitních situacích, které mají pro daného člověka nějaký osobnostní význam. Tyto situace vyžadují okamžité rozhodování, emocionální a myšlenkové přetížení, ohrožují jeho hodnoty nebo vyžadují zvýšenu odpovědnost.

Lze rozlišit tři formy psychické zátěže:

- senzorická zátěž – vyplývá z požadavků na činnost senzorických orgánů a jim odpovídajících struktur centrálního nervového systému
- mentální zátěž – vyplývá z požadavků na zpracování informací, kdy jsou velké nároky kladeny na psychické procesy jako jsou paměť, pozornost, myšlení, rozhodování, aj.
- emoční zátěž – vyplývá ze situace a požadavků, které vyvolávají afektivní odezvu. Alternativním názvem pro tento druh psychické zátěže může být „psychosociální stres“, který vyplývá ze skutečnosti, že se vše odehrává ve společenském kontextu. (Štikar, J a kol., 2003)

Tab.1. Hlavní zdroje psychické zátěže

Zdroj:	Příklad činnosti:
Množství informací	Velký počet sdělovačů, sledování provozu. Operátor, řidič
Nedostatek informací	Minimální až nulový přísun operací, žádná jiná činnost. Vede k útlumu
Monotónnost	Jednoduchá fyzická práce nevyžadující psychické procesy. Pásová výroba
Trvalá zátěž	Nutnost stálé pozornosti. Trvalé sledování scelovačů, situace, tvaru, atp.
Změny informace	Při rychlých změnách podnětů, které je nutno registrovat. Operátor, řidič
Nevhodná kódování	Informace jsou nejasné, nezřetelné, nejednoznačné
Špatné prostředí	Špatné osvětlení, kouř, mlha, déšť znesnadňující příjem informací. Řidič, operátor
Vysoká přesnost	Potřeba vysoké přesnosti při vykonávání práce
Zodpovědnost	Nároky na zodpovědnost za hmotné statky nebo lidské životy. Zklamání důvěry.
Nároky na paměť	Práce vyžaduje zapamatování složitých postupů, uchování množství informací.
Složitě vyhodnocování	Informace je třeba hodnotit ve vazbách, příliš mnoho variant.
Obtížná rozhodování	Pro rozhodnutí není dostatek informací, nebo jsou nejasné a nejednoznačné
Rizikovitost práce	Je reálné nebezpečí úrazu, onemocnění nebo havárie
Časový stres	Je nedostatek času na provedení práce, blíží se termín, nemožnost ovlivnit průběh akce
Vědomí nedostatků	Pracovník je si vědom svých osobních (fyzických, psychických, kvalifikačních atp.) nedostatků

Projevy psychické zátěže se mohou objevit v oblasti prožívání (obava, strach, neklid), kognitivních funkcí (poruchy paměti, narušení rozhodovacích a hodnotících procesů), volních procesů (snížení aktivity, neadekvátní reakce), motorických projevů (snížená koordinace, svalová strnulost, přetrvávají stereotypní projevy) a fyziologických funkcí (změny hloubky dechu, tepové frekvence, krevního tlaku, změny ve vylučování hormonů). (Kostík, 1989)

Odolnost vůči zátěži můžeme chápat jako schopnost opakovaně se vyrovnávat s nejrůznějšími náročnými životními situacemi bez použití nepřiměřených, patologických reakcí. (Čáp, Dytrych, 1968)

Odolnost vůči psychické zátěži se snižuje při nedostatku spánku, po nadměrném pracovním vypětí, při zhoršeném zdravotním stavu, atd. Stejně vnější zátěžové faktory nemusí působit na všechny osoby stejně silně a ani u téhož člověka v různých životních etapách či za různých vnitřních podmínek. Jedná se o různou odolnost či toleranci vůči zátěži. (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985)

Významnou roli hraje věk jedince, vrozené dispozice, životní zkušenosti obecně, ale i životní zkušenost přímo s náročnou situací, aktuální stav organismu, zkušenosti z ranného dětství, aj. Lidé reagují na zátěžové situace rozdílnými způsoby. Někdo se snaží opakovaně a se zvýšeným úsilím překážku překonat, někdo rezignuje nebo se zaměří na nový náhradní cíl.

Pro měření psychické namáhavosti je vytvořeno mnoho různých postupů, které lze řadit do tří skupin. Metody přímého měření, metody nepřímého měření, a metody speciální.

Metody přímého měření jsou založeny na měření množství, případně kvality zdroje zátěže, nepřímé měření analyzuje odezvu lidského organismu na psychickou zátěž a metody speciální. Mezi metody přímého měření patří zejména velikost informační zátěže, doba pozornosti, množství vykonané práce, množství rozhodnutí zpracovaných informací a měření stresových neboli zatěžujících faktorů. Nepřímé metody, analyzují reakci organismu člověka na

psychickou zátěž. Vlivem psychické zátěže se mnění především fyziologické funkce, jejichž změny analyzujeme. Jsou to změny tepové frekvence, dechové frekvence a objemu vzduchu, krevního tlaku, kožního odporu (pocení). Dále jsou to měření kritické frekvence blikání, zrakové únavy, zaostření a adaptace očí. (Sláma, 1994)

1.3 Měření zátěže - SUPSO

Mezi nepřímé metody měření psychické zátěže patří také osobnostní dotazníky. Jedním z nich je SUPSO Oldřicha Mikšíka, který použiji pro potřeby mé práce.

Jestliže na psychiku působí aktuální situační kontexty, můžeme pozorovat reakci psychiky z vnitřních změn (organismové, fyziologické, prožitkové procesy a stavy), z obsahů situační odezvy, zejména pak ze struktury a dynamiky:

- ve vnějších projevech změn v aktivaci organismu (např. psychosomatické změny),
- v zaměřenosti, motivaci, postoji k vzniklé situaci, v míře změny z cílově zaměřené orientace na situačně frustrovanou aktivitu,
- ve schopnosti uplatnit rozumovou aktivitu,
- v kritériích výkonnosti,
- v sociálním chování.

Pro naše účely je významnou typologií charakteristika jednotlivých psychických prožitků, pocitů a stavů jedince pomocí dotazníku SUPSO.

V dotazníku SUPSO se pomocí adjektiv hodnotí povaha, míra a kvalita obvyklého či aktualizovaného psychického stavu.

P = psychická pohoda, pocit spokojenosti s prožitky euforie a sebedůvěry, vyrovnané, klidné a optimistické naladění.

A = aktivnost, činorodost, pocity síly a energie spojené s touhou po akci.

O = impulsivnost, odreagování se, spontánní uvolňování energického napětí a psychických tenzí, náladovost, obtížné sebeovládání, výbušnost, podrážděnost.

N = psychický nepokoj, rozlada, psychická tenze s nemožností jejího uvolnění, rozmrzelost, nespokojenost.

D = psychické deprese, pocit vyčerpání, apatie, pesimismus, pocity slabosti a zmoženosti.

U = úzkostné očekávání, obavy, pocity nejistoty, prožitek psychického napětí, úzkostná nálada, obavy z budoucích důsledků.

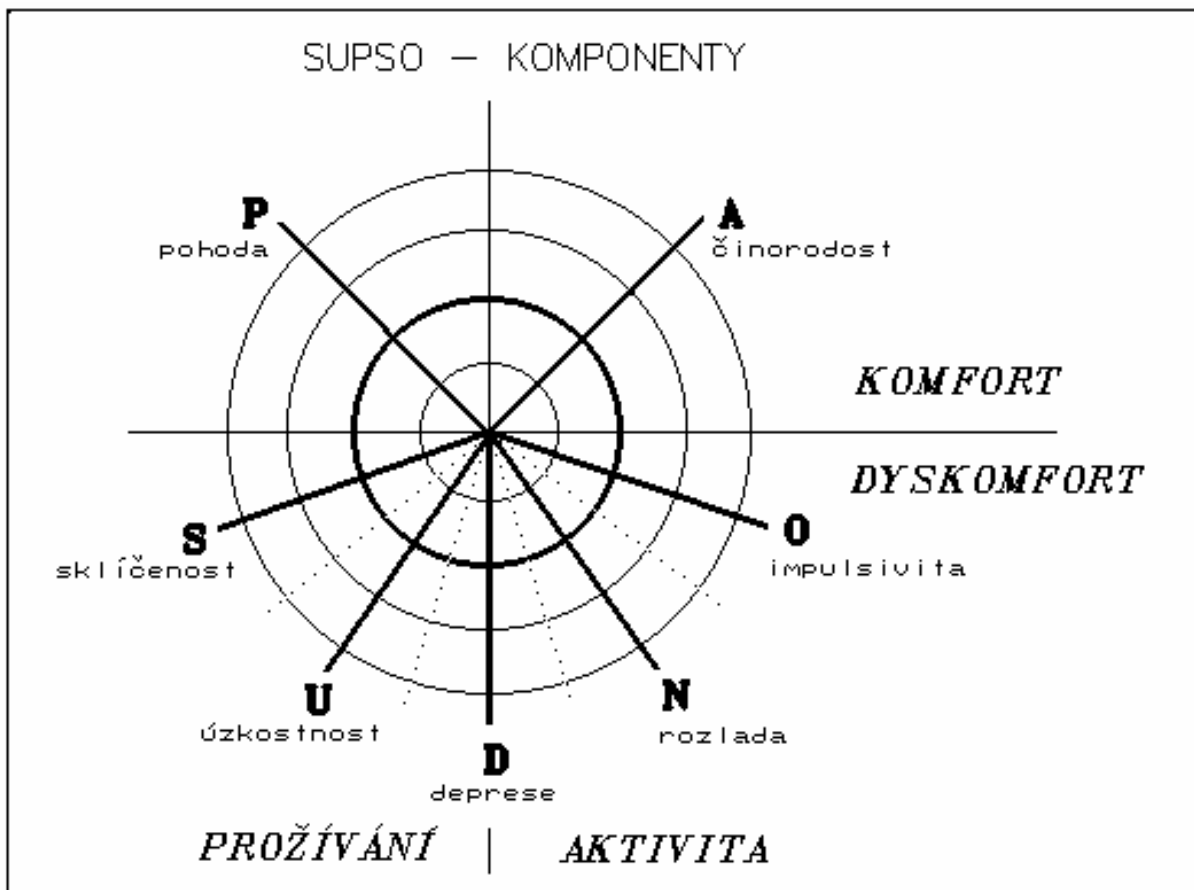
S = sklíčenost, pasivní prožívání důsledků prodělané psychické zátěže, lze je vyjádřit adjektivy jako osamělý, smutný, přecitlivělý, atd.

Komponenty vystupují u každého člověka za obvyklých životních podmínek v jistých, pro něj příznačných konkrétních souvislostech. Těmito konkrétními souvislostmi pak charakterizují rozdíly mezi lidmi, co do jejich základního psychického vyladění a aktivace, v jejich obvyklém psychickém stavu. Jedinec se vyznačuje nejen individuálně převládajícím psychickým stavem, ale i pro něj typickými změnami tohoto stavu v důsledku situačních kontextů.

1.4 Kruhové grafy.

Kruhové grafy se zakládají na středních hodnotách a směrodatných odchylkách v zastoupení jednotlivých komponent obvyklých psychických stavů zjištěných podle věkových kategorií diferencované populace mužů i žen. Do takto koncipovaného kruhového grafu se zaznamenávají a vyhodnocují výsledky získané konkrétním vyšetřením. Kružnice v grafu jsou konstruované tak, že tučnou kružnicí jsou propojeny populační průměrné hodnoty všech komponent psychického stavu. Zbývající kružnice protínají škály pro jednotlivé komponenty v hodnotách stupňovaných po jedné směrodatné odchylce.

Graf 1. zobrazuje vyhodnocení strukturálních aspektů psychických stavů.



Graf 1. je sestaven tak, aby bylo možno vyhodnocovat strukturální aspekty psychického stavu podle dvou os:

- svislá osa - rozčlenění na komponenty prožívání (levá polovina grafu) a aktivace (pravá polovina grafu). Pocity deprese a vyčerpání zaujímají neutrální (pravolevé) postavení.
- vodorovná osa - oddělení komponent prožitků a stavů psychického komfortu (horní polovina grafu) a dyskomfortu (dolní polovina grafu).

Z dosavadních zkušeností z užívání kruhových grafů můžeme zobecnit:

- a) Emocionální zátěž se nejvýrazněji projevuje posuny ve směru do levého dolního kvadrantu při výrazně vnitřním prožíváním tenze, a do obou dolních kvadrantů při jejich impulsivním odreagování.
- b) Fyzická zátěž se nejvíce projevuje posunem ve směru rozlady a psychického vyčerpání.
- c) Mentální zátěž směřuje podobně jako zátěž fyzická, ale s výraznějším posunem do celého pravého dolního kvadrantu.
- d) Posun, který nepřesáhne hodnotu zhruba jedné směrodatné odchylky svědčí o psychickém vyladění na očekávaný či aktualizovaný vývoj. Je projevem mobilizace psychiky.
- e) Tam, kde nedochází k výše uvedenému jevu, lze předpokládat jako možné příčiny simulování, nereálný pohled na vývoj situace, takže nedochází k mobilizování psychických rezerv nebo neschopnost vhledu z hlubších (patologických) příčin. Kde naopak dochází k vyhraněným hodnotám změn směrem do dolních kvadrantů o více než jednu směrodatnou odchylku je nutné počítat se vznikem kritických, desintegrujících struktur psychického stavu.

Výraznější přesuny do horního pravého kvadrantu vypovídají o prahnutí po akci, do horního levého kvadrantu o stavech prožívání radosti z úspěchu. Je třeba zdůraznit, že pokud je posun do tohoto kvadrantu ještě před realizací závažných aktivit, musíme počítat se skutečností, že takové vyladění nemobilizuje ke hledání možností vývoje situace, ale může vyústit do selhání při neočekávaných situačních zvratech.

2. POŽADOVANÉ VZORCE VÝSTUPNÍHO CHOVÁNÍ

Žádoucím vzorcem výstupního chování je při práci hasiče opakované prokazování přiměřené psychické odolnosti při překonávání překážek. Důležitá je tedy schopnost ovládat se bez nezralého emocionálního výstupního chování. K těmto vzorcům výstupního chování patří zejména přiměřené sebehodnocení a schopnost přijímat i negativní hodnocení vlastní práce. Naopak by hasiči neměli mít sklon k nepřiměřenému prožívání zátěže.

Tyto vzorce jsou podmíněny převážně získanými životními zkušenostmi, výchovou a vzděláním. Z tohoto faktu tedy vyplývá, že aplikací vhodných výchovných programů je možné dané převažující vzorce výstupního chování měnit žádoucím směrem.

2.1 Tendence k riziku

Podstatou tohoto faktoru je, aby byl jedinec schopen předvídat možné následky dané činnosti. Neměl by mít sklon spoléhat na náhodu, ale naopak si být vědom odpovědnosti za své chování a následky. Psychosomatický stav musí být u jedince celkově vyrovnaný, bez jakýchkoli neurotických symptomů. Příliš opatrní či výrazně riskující jedinci mohou při výkonu povolání hasiče ohrozit nejen zdraví a život svůj, ale i jejich kolegů či záchraňovaných. V prvním případě neschopností správného úsudku, ve druhém nedomýšlením důsledků svého jednání. Tendence k riziku je podmíněna vrozeným temperamentovým základem, ale i životní zkušeností. Obě tyto složky se tak podílí na požadované změně.

2.2 Intelektový potenciál a kombinační schopnost

Hasiči musí pohotově zpracovat intelektuální úlohy zahrnující myšlenkové operace výběru, srovnávání jednotlivých prvků operace, záměny informací a následně jejich sestavování do smysluplných řešení.

2.3 Ostrost pozorování a smysl pro detail

Jak už z názvu vyplývá, důležité je rozlišit podstatné od nepodstatného, nezabývat se pouze globálním pohledem na věc, ale pohotově dekodovat přijímané informace a v neposlední řadě se zajímat o své sociální okolí.

2.4 Logické myšlení

Velmi významné pro práci hasiče je schopnost pohotově tvořit a následně realizovat řetězce myšlenkových operací při hodnocení příčin a zejména následků daného chování. Jednoduše se dá říct, že se u hasičů předpokládá tzv. „zdravý selský rozum“.

3. PRACOVNÍ NÁPLŇ

Práce hasiče je významně ovlivňována technickým a organizačním prostředím, ve kterém probíhá. Do popředí silně vystupuje prvek času a velká část této práce je konána pod časovým tlakem.

Časově omezená doba pro realizaci pracovních činností modifikuje jejich požadovaný průběh. Vytváří se tak prostředí, které vyžaduje rychlé rozhodování, cit pro přiměřenou improvizaci či schopnost přesně vnímat a reagovat na situační proměnné. Znamená to výrazně odlišné výstupní chování probíhající v jednotlivých situacích.

Hasič se musí být schopen dobře orientovat v prostředí, ve kterém aktuálně pracuje. Špatné nebo neúplné znalosti a dovednosti mohou znamenat vytvoření nežádoucí situace, která může ohrozit jeho život. (Šváb, 1998)

Pracovník musí být schopen řešit následující úkoly:

- zhodnotit prostředí a procesy v něm probíhající, zda jsou neutrální, ohrožující nebo ohrožené,*
- stanovit strategie předcházení nebo likvidace mimořádných událostí i prostředí ohrožujících nebo ohrožených,*
- kontrolovat navržená opatření,*
- likvidovat nebo lokalizovat mimořádné události,*
- analyzovat vzniklé události, poznatky a závěry využívat k předcházení vzniku nebezpečí. (Šváb, S., a kol. 1994).*

Pracovníci HZS se denně ve své profesi setkávají s různými podmínkami, které se od běžných činností a situací liší.

Vnější podmínky práce jsou značně proměnlivé od standardních běžných teplot, osvětlení, hluku až po podmínky extrémně nepříznivé.

Technickým podmínkám odpovídá užívání klasického, ale i pro tuto práci velmi specifického nářadí.

Dále se v průběhu řešení mimořádné události hasiči setkávají se všemi technicky, organizačně a psychofyzilogicky realizovatelnými pracovními podmínkami, např. práce ve výškách, ve stísněném prostoru, práce se složitou technikou, aj.

K posledním podmínkám při výkonu této profese patří podmínky osobní. Pracovní činnost při zásahu hasičů je realizována převážně jako kolektivní, psychofyzicky velmi náročná. Kvalita práce musí být bezchybně zvládnutá a jakákoliv chybná rozhodnutí nebo pracovní činnost je v této profesi nepřístupná. (Šváb, 1998)

Požadované znalosti a dovednosti hasiče:

- je schopen bezpečného pohybu ve výškách a hloubkách v terénech mírně těžkých, které jsou charakterizovány jako začátek lezení, při kterém je vyžadována technika tří pevných bodů.
- dovede bezpečně použít základní prostředky pro práci ve výškách a nad volnými hloubkami (lano, karabina, smyčka, kotvící bod, zachycovací postroj, pracovní polohovací pás, slaňovací prostředek apod.),
- hasič musí být schopen zajistit sám sebe proti pádu, jistit jinou osobu, provést slanění, provést sebezáchranu pomocí slanění na opasku - slaňovací prostředek a karabina, provést sebezáchranu nouzovými způsoby slanění - Dülferovým sedem, pomocí ploché smyčky a karabiny.
- dovede vázat a používat základní uzly.

Výše uvedená obecná charakteristika náplně práce hasiče v přímém výkonu je v podrobnějším rozsahu průběžně aktualizována Ministerstvem vnitra, ředitelstvím Hasičského záchranného sboru ČR. Pro potřeby rozsahu úvah v rámci této bakalářské práce je vzat stav na konci I. čtvrtletí roku 2006.

4. POPIS FUNKČNÍ NÁPLNĚ PRÁCE HASIČE

- provádí zásahovou činnost s použitím dýchací techniky a ochranných obleků při požárech, živelných pohromách a mimořádných událostech,
- je povinen dodržovat denní řád, veškeré právní i vnitřní předpisy, týkající se jeho funkce,
- kontroluje, udržuje a opravuje jemu svěřené osobní ochranné pracovní prostředky,
- pomáhá při drobných opravách technických a věcných prostředků a pomůcek,
- pomáhá strojníkům při kontrole kompletnosti vybavení mobilní požární techniky,
- provádí úklid mobilní požární techniky,
- je povinen neprodleně hlásit zjištěné závady na požární technice,
- provádí samostatnou pravidelnou fyzickou přípravu,
- vykonává hospodářské práce přidělené nadřízeným.

Obecně lze průběh výjezdové pracovní činnosti hasiče charakterizovat několika po sobě následujícími kroky:

4.1 Přijetí zprávy o události

Jedná se o činnost sloužící k přijetí zprávy o požáru, živelné pohromě nebo jiné mimořádné události. Musí být zpracována tak, aby mohla být předána jednotce požární ochrany pro uskutečnění zásahu. Obsluha ohlašovny požáru nebo operačního střediska musí od volajícího zjistit maximum informací. Týká se to především adresy události, druh události, bližší údaje o události potřebné pro jednotku (ohrožení osob, jejich počet, charakter objektu, zda hrozí i jiná nebezpečí, atd.), nejvhodnější příjezdovou trasu k místu události, jméno, telefonní číslo a adresu osoby podávající zprávu o události. Získané informace obsluha rychle vyhodnotí z hlediska nutnosti následného vyhlášení poplachu

jednotce. Jestliže obsluha usoudí, že daná událost svým charakterem patří jinému operačnímu středisku nebo jiné složce integrovaného záchranného systému, zajistí její přímé přepojení příslušnému adresátu nebo její převzetí a neprodlené předání tomu, komu přísluší.

4.2 Vyhlášení poplachu jednotce

jejímž cílem je vyrozumět jednotku určenou pro zásah a předat jí veškeré získané informace o události. Vyhlášením poplachu začíná pro jednotku vlastní zásah. Každá jednotka musí mít zaveden standardní a nouzový způsob vyhlášení poplachu, např. akustickou sirénou signálem „požární poplach“, radiovým svolávacím zařízením, akustickým rozhlasem, optickým světlem nebo ústně, voláním „hoří“.

4.3 Výjezd jednotky

cílem výjezdu je odjezd jednotky z místa, kde se aktuálně nachází se stanovenými silami a prostředky, na určené místo zásahu dle pokynu operačního střediska. Při vyhlášení poplachu vyjíždí jednotka ze základny nejpozději do 2 minut. Příprava hasiče k výjezdu a dopravě zahrnuje vybavení stanovenými osobními ochrannými prostředky, věcnými prostředky požární ochrany a obsazení požárních vozidel určených pro konkrétní akci. Za součást zásahu se považuje i cesta hasiče po vyhlášení poplachu do hasičské zbrojnice či na stanici, např. přemístění z místa bydliště.

4.4 Doprava na místo zásahu

slouží k tomu, aby se jednotka dostala nejkratší cestou a nejrychlejším způsobem na místo zásahu. Doba jízdy k zásahu je doba mezi opuštěním základny a příjezdem na určené místo. Při použití výstražného zvukového a světelného zařízení je nutno dbát zvýšené opatrnosti a předvídat neočekávané chování ostatních účastníků silničního provozu. Rychlost jízdy je nutné přizpůsobit bezpečnostním

požadavkům osádky a ostatních účastníků provozu. Za bezpečnost a rychlost jízdy odpovídá výhradně řidič. V průběhu jízdy komunikuje velitel jednotky s osádkou automobilu a seznamuje je s dostupnými informacemi o místě zásahu, které získal od operačního střediska.

4.5 Příjezd na místo zásahu

znamená zaujetí optimálního postavení sil a prostředků jednotky. Musí se dbát na bezpečnost její i okolí (silniční provoz, okolní stavby, aj.) a další předpokládané nasazení. Po příjezdu na místo zásahu velitel první jednotky upřesní místo a druh události na operační středisko. Hasiči vystupují z požárních automobilů až na povel svého velitele.

4.6 Průzkum

je činnost zajišťující poznatky o situaci, které jsou nutné pro rozhodování a způsob vedení zásahu. Často jde o jednu z nejnebezpečnějších činností a zároveň však velmi významnou, neboť na základ jeho výsledků je veden zásah, na kterém závisí záchrana osob, zvířat, majetku i zasahující jednotky. Průzkum se provádí ihned po příjezdu na místo a dále nepřetržitě až do konce zásahu. Cílem průzkumu je zjistit, zda jsou ohroženy osoby, zvířata, majetek, rozsah požáru, směr jeho šíření, druh hořícího materiálu, rozsah účinků mimořádné události, přítomnost nebezpečných předmětů, které mohou nepříznivě ovlivnit průběh zásahu, terénní a jiné podmínky významné pro použití požární techniky a věcných prostředků. Podle složitosti a nebezpečnosti situace provádí průzkum velitel zásahu a nejméně jeden hasič, průzkumná skupina složená nejméně ze dvou hasičů nebo cel jednotka. Před zahájením průzkumu se ti, kteří se ho účastní dle možností seznámí s operační nebo jinou dokumentací týkající se objektu, s možnými zdroji nebezpečí, apod. Po průzkumu se získané informace vyhodnotí a předají se veliteli zásahu.

4.7 *Záchrana osob*

má vždy přednost před záchranou zvířat a majetku. O zahájení a ukončení činnosti k jejich záchraně vždy rozhoduje velitel zásahu. Dále určí místo, kam budou při hromadné záchraně osoby shromažďovány a kde jim bude poskytnuta následná péče. Při vyhledávání a záchraně osob je třeba používat pouze určené ochranné prostředky a pomůcky. Zachraňující musí také dbát na bezpečnost svou i kolegů. Mezi obvyklé způsoby záchrany osob patří: samostatný odchod osob způsobem a směrem určeným velitelem zásahu, vyvedení či vynesení ohrožených osob, záchrana pomocí výškové techniky, záchranných prostředků, lezecké techniky, vrtulníku, vyproštění osob z trosek, z havarovaných vozidel, atd. Velitel může rozhodnout o nedodržení technických podmínek požární techniky a věcných prostředků, jestliže hrozí nebezpečí z prodlení při záchraně životů osob. Velitel zásahu je oprávněn záchranu osob, zvířat i majetku přerušit, jestliže je nelze přes vynaložení veškerých dostupných sil a prostředků zachránit nebo by pokračování zásahu bezprostředně ohrožovalo život zasahujících hasičů. Pokračovat v záchraně lze po změně okolností z pozice zachraňujícího či z pozice ohrožení.

4.8 *Záchrana zvířat*

může být rozdělena do dvou skupin. První se týká hospodářských zvířat chovaných ve velkém množství a druhá jednotlivých zvířat chovaných v domácnostech. Vždy je nutné zjistit množství zvířat, jejich druh a typ ohrožení, zajistit dle možností přítomnost obsluhujícího personálu, chovatelů zvířat, zvolit optimální způsob záchrany a určit místo, kam budou zvířata vyváděna.

4.9 *Záchrana majetku*

z hlediska důležitosti si stojí až za záchranou osob a zvířat. Rozumí se jí evakuace materiálu z dosahu bezprostředního ohrožení

požárem, z dosahu účinků pohromy nebo jiné mimořádné události. Jedná se o hrozbu poškození materiálu ohněm, materiál překážící při likvidaci požáru, materiál hrozící výbuchem, materiál, jehož hmotnost může být příčinou zřícení konstrukce, zmenšení množství hořlavé látky, evakuace nákladu havarovaného dopravního prostředku, atd. Vždy je třeba dbát nejen na bezpečnost hasičů, ale i okolí. O všech významných krocích rozhoduje velitel zásahu.

4.10 Předání místa zásahu

Pokud je nutné zabezpečit dohled nad místem zásahu provede velitel zásahu předání místa jeho vlastníkovvi nebo jiné oprávněné osobě. Jestliže toto nelze učinit, tak dohled nad místem zásahu zajistí velitel zásahu a to po dobu hrozícího nebezpečí. Předání místa zásahu nezabavuje velitele zásahu odpovědnosti za splnění úkolu jednotek při zásahu. Písemné předání zásahu probíhá po provedení likvidace požáru nebo po ukončení záchranných prací a po závěrečném prozkoumání místa. Předání se hlásí na příslušné operační středisko. Uložená opatření (pravidelná kontrola místa, oprava havarovaného zařízení, odstranění hořlavých látek, aj.) potvrdí velitel zásahu i oprávněná osoba podpisem, kde je uvedena doba, od které opatření začínají platit, a kdy popřípadě končí. Záznam o předání místa zásahu se vyhotovuje ve dvou provedeních, pro velitele zásahu a oprávněnou osobu.

4.11 Odjezd z místa zásahu

je činnost sloužící k opuštění místa zásahu a návratu jednotky na základnu, případně k přesunu do lokality dalšího zásahu. K opuštění místa zásahu dává pokyn pouze velitel zásahu, který musí obdržet ještě před odjezdem dílčí zprávu o zásahu od velitele jednotky. Povinností každého hasiče je kontrola své osobní výstroje a věcných prostředků, se kterými zasahoval. Strojník provede totéž s věcnými prostředky na vozidle. Odjezd z místa zásahu hlásí velitel jednotky příslušnému operačnímu středisku, které jednotku vyslalo.

4.12 Uvedení jednotky do akceschopnosti po příjezdu z místa události

následuje bezprostředně po návratu z místa zásahu a provede ji služba v organizačním zařízení. Velitel jednotky hlásí příjezd z místa zásahu příslušnému operačnímu středisku, které jednotku vyslalo a zároveň hlásí i obnovení plné akceschopnosti po zásahu. Dále velitel zajistí doplnění chybějící výstroje, provedení oprav, očisty požární techniky, obnovení funkčnosti chemickotechnické služby, atd. Stanoví režim regenerace sil hasičů tak, aby nebyla narušena celková akceschopnost jednotky. Každý hasič provede důkladnou kontrolu své osobní výstroje a veškeré změny nahlásí veliteli. Strojník zkontroluje požární techniku (očištění vozidla, doplnění pohonných hmot, oleje, vody, nádrže s pěnidlem, činnost brzdové soupravy, odvodnění čerpadla, atd.). Velitel jednotky, strojník nebo technici speciálních služeb provedou potřebné záznamy v dokumentaci jednotky.

4.13 Typové příklady zásahů příslušníků HZS ČR.

Nejčastěji se jedná o požární zásahy - hašení požárů za nedostatku vody, za silného větru, za silného mrazu, za silného zakouření, hašení požáru ve sklepních prostorech budov, v podkroví a půdním prostoru, hašení bytových požárů, garáží, střešních konstrukcí, výškových budov, požáry na polích, stavbách, objektech textilního průmyslu, lesní požáry, požáry dětských předškolních a školních zařízeních, atd.

Dalšími typy mohou být zásahy pod trakčním vedením, tj. při nebezpečí úrazu elektrickým proudem, zásahy na hnacích (lokomotivy, motorové vozy) či tažených (nápravové nákladní vozy, nápravové osobní vozy) železničních kolejových vozidlech, zásahy v železničním tunelu, zásahy v objektech a na zařízeních armády, havárie v průmyslu, ve skladech, laboratořích, zásahy v místech nebezpečných vznikem ionizujícího záření (jaderná zařízení, oddělení nukleární medicíny, radioterapeutická pracoviště, aj.), zásahy při nebezpečí opařením (teplárny, výměňkové stanice, sklepy a bytová jádra s rozvodem vody,

aj.), zásahy při nebezpečí pádu, podchlazení, omrznutí, popálení, udušení, utonutí, výbuchu, zasypaní či zavalení, zřícení konstrukcí, atd.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5. HYPOTÉZY

Cílem mé bakalářské práce je zjistit jak se mění psychika hasičů po vykonané dvacetičtyřhodinové „běžné“ službě. Existují v psychice takové změny, které by mohly ovlivňovat výkon hasičů? Odpověď se přímo nabízí, že asi ano, ale jak a kterým směrem se mění dynamika psychických procesů?

Shrnutím teoretických poznatků jsme dospěli k následujícím pracovním hypotézám, které se odvíjí od jednotlivých komponentů Mikšíkova Supsa:

1. Nepředpokládám zjištění statisticky významného rozdílu před a po odsloužené směně ve škále pohoda.
2. Hrubý skór ve škále aktivita bude statisticky významně nižší po odsloužené směně, než před směnou.
3. Nepředpokládám zjištění statisticky významného rozdílu před a po odsloužené směně ve škále impulsivita.
4. Nepředpokládám zjištění statisticky významného rozdílu před a po odsloužené směně ve škále rozlada.
5. Nepředpokládám zjištění statisticky významného rozdílu před a po odsloužené směně ve škále deprese.
6. Nepředpokládám zjištění statisticky významného rozdílu před a po odsloužené směně ve škále úzkost.
7. Nepředpokládám zjištění statisticky významného rozdílu před a po odsloužené směně ve škále sklíčenost.

5.1 Použité metody

Pro zjištění vztahů mezi veličinami, ověření hypotéz a podrobnou analýzu naší práce jsme použili následující metody:

- popisnou statistiku
- párový t-test – na hladině významnosti $\alpha = 0,05$
- Dairoswin – SUPSO –PC verze pro zpracování dat

Kritické hodnoty pro t-testy jsou uvedeny v textu. K výzkumu jsme použili dotazník SUPSO (*obr.1*). Všichni respondenti byli seznámeni před vlastním vyplňováním dotazníku s následujícími pravidly:

- dotazník je anonymní,
- dotazník má dvě části v závislosti na situačním pozadí v době jeho vyplnění, porovnávat tyto dvě části při vyplňování je nepřípustné,
- situační prostředí – ihned po nástupu do práce před zahájením vlastního výkonu práce a bezprostředně po ukončení směny. Směna každého hasiče proběhla bez oznámení události nebo výjezdu k zásahu.

5.2 Výzkumný soubor

Do výzkumu bylo zahrnuto 16 hasičů. Celkem bylo rozdáno 18 dotazníků. Dva dotazníky se vrátily špatně vyplněny, proto byly z výzkumu vyřazeny. Zkoumaný soubor hasičů je tvořen třemi směnami a proto předložení a vyplnění dotazníku proběhlo postupně ve třech dnech podle nástupu služeb jednotlivých směn.

Tab.2 Četnost věkových kategorií ve vyšetřovaném souboru

věková katgorie	20-25	26-30	31-35	36-40	41- a víc
četnost	4	2	3	5	2

5.3 Výsledky a ověřování hypotéz

Pro ověření hypotéz 1 až 7 jsme použili párový t-test. Pro vyjádření výsledků jsme vytvořili tabulky.

Tab.3 výsledné hodnoty komponenty psychická pohoda

P-psychická pohoda	před směnou	po směně
Střední hodnota	11,13	10,31
Rozptyl	4,92	6,23
Pozorování	16	16
Rozdíl	15	
t statistické	1,24	
t kritické	1,75	

Z tabulky vyplývá, že $t < t_{\alpha}$. Komponenta psychická pohoda se pracovní zátěží statisticky významně nemění. Potvrdila se tedy naše hypotéza, že hrubý skór škály P není statisticky významně vyšší po vykonané službě.

Tab.4 výsledné hodnoty komponenty aktivita

A-aktivita	před směnou	po směně
Střední hodnota	9,56	8,69
Rozptyl	4,53	6,90
Pozorování	16	16
Rozdíl	15	
t statistické	1,85	
t kritické	1,75	

Z tabulky vyplývá, že $t > t_{\alpha}$. Komponenta aktivita se pracovní zátěží statisticky významně mění. Hasiči před nástupem do služby jsou více aktivní, než po výkonu služby. Potvrdila se nám tedy naše hypotéza, že hrubý skór škály A je statisticky významně nižší po vykonané službě.

Tab.5 výsledné hodnoty komponenty impulsivnost

O-impulsivnost	před směnou	po směně
Střední hodnota	3,25	2,88
Rozptyl	3,13	6,78
Pozorování	16	16
Rozdíl	15	
t statistické	0,71	
t kritické	1,75	

Z tabulky vyplývá, že $t < t_{\alpha}$. Komponenta impulsivnost se před ani po směně statisticky významným rozdílem neliší. Naše hypotéza tak byla potvrzena.

Tab.6 výsledné hodnoty komponenty rozlada

N-rozlada	před směnou	po směně
Střední hodnota	3,19	2,63
Rozptyl	4,03	5,72
Pozorování	16	16
Rozdíl	15	
t statistické	1,06	
t kritické	1,75	

Z tabulky vyplývá, že $t < t_{\alpha}$. Komponenta rozlada se před ani po směně statisticky významným rozdílem neliší. Naše hypotéza tak byla potvrzena.

Tab.7 výsledné hodnoty komponenty deprese

D-deprese	před směnou	po směně
Střední hodnota	3,31	2,81
Rozptyl	4,76	5,50
Pozorování	16	16
Rozdíl	15	
t statistické	0,72	
t kritické	1,75	

Z tabulky vyplývá, že $t < t_{\alpha}$. Komponenta deprese se pracovní zátěží statisticky významně nemění. Potvrdila se nám tedy naše hypotéza, že hrubý skór škály D není statisticky významně vyšší po vykonané službě.

Tab.8 výsledné hodnoty komponenty úzkost

U-úzkost	před směnou	po směně
Střední hodnota	2,75	2,69
Rozptyl	6,07	5,70
Pozorování	16	16
Rozdíl	15	
t statistické	0,12	
t kritické	1,75	

Z tabulky vyplývá, že $t < t_{\alpha}$. Komponenta úzkost se před ani po směně statisticky významným rozdílem neliší. Naše hypotéza tak byla potvrzena.

Tab.9 výsledné hodnoty komponenty sklíčenost

S-sklíčenost	před směnou	po směně
Střední hodnota	1,81	2,00
Rozptyl	3,50	5,33
Pozorování	16	16
Rozdíl	15	
t statistické	-0,35	
t kritické	1,75	

Z tabulky vyplývá, že $|t| < t_{\alpha}$. Komponenta sklíčenost se před ani po službě statisticky významným rozdílem neliší. Naše hypotéza tak byla potvrzena.

DISKUSE

Můj výzkum si kladl za cíl posoudit výskyt psychické zátěže u hasičů před a po dvacetičtyřhodinové službě. Přesněji se jedná o posouzení dynamických změn v psychice hasičů po běžné zátěži, kterou prožívají na svých pravidelných službách bez výjezdu k zásahu.

Vycházeli jsme z předpokladu, že dvacetičtyřhodinová služba je pro hasiče zátěžová a bude se tedy v některých komponentách u hasičů projevovat dynamickými změnami v jejich psychice. Vzali jsme do úvahy popis jednotlivých komponent, porovnali je s poznatky kapitol o zátěži, a náplni práce hasičů a vytvořili jsme nejpravděpodobnější pracovní hypotézy k jednotlivým škálám. Vyhodnocení výzkumu ukázalo, že hypotézy se potvrdily.

Komponenta psychická **pohoda** vyjadřuje aktuální pocity spokojenosti, prožitky dobrého naladění, příznivého psychického nažhavení. Při stanovení hypotézy jsme usoudili, že hasiči při zátěži související s plněním služebních úkolů bez výjezdu v této komponentě nebudou vykazovat statisticky významné snížení. Hypotéza se při výzkumu potvrdila.

V případě komponenty **aktivita** jsme u hasičů předpokládali pokles po proběhnuté službě. Vycházel jsme ze samé podstaty komponenty, kterou je činorodost, pohotovost k aktivní interakci. Aktivita se po vykonané službě statisticky významně snižuje. Vysvětlení zjištěné skutečnosti jsme již naznačili v teoretické části. Mikšík sám uvádí, že jakákoliv pracovní zátěž vede ke snížení komfortních škál, tedy psychické pohody a aktivity. Tedy psychický stav, který předpokládá energii, kterou po vykonané práci většinou lidé nemají. Naše hypotéza se potvrdila.

Impulsivnost je komponenta, která v sobě odráží prvky jako je náladovost, obtížné sebeovládání, výbušnost, nekorigovanou agresivitu. Takovéto projevy chování, jako odraz psychického stavu, jsou pro hasiče nežádoucí. Měly by být eliminovány výběrem k hasičskému sboru a výcvikem. Jestliže se u hasiče projeví v průběhu služby či po ní, mělo by se jednat pouze o psychické stavy, které jsou plně pod volní kontrolou. Nepředpokládali jsme tedy, že u této komponenty bude výzkumem zjištěn statisticky významný rozdíl před a po službě. Můj předpoklad se potvrdil. Zdá se tedy, že výběr k hasičskému sboru a výcvik přijatých hasičů je v tomto ohledu dostatečně kvalitní.

Rozlada je komponenta vyjadřující psychické napětí z neurčitého podnětu bez možnosti uvolnění. Předpokládali jsme, že hasiči jsou vybaveni dostatečnými adaptačními mechanismy na zátěž a nebude tedy statisticky významný rozdíl před a po službě. Hypotéza se naplnila.

U komponenty **deprese** jsme vyšli z předpokladu, že stavy jako pesimismus, otrávenost, pocity slabosti, zmoženosti a apatie budou nejbližší pocitům únavy z práce. Zjištění hovoří o tom, že komponenta deprese se po službě statisticky významně nemění a potvrdil se tak náš předpoklad.

Komponenta **úzkost** zahrnující pocity nejistoty, prožitky psychického napětí, chybějící pohotovost k interakci se statisticky významně nezměnila po proběhlé službě a tím potvrdila náš předpoklad. Opět se zřejmě jedná o důsledek toho, že hasiči jsou podrobni výběru,

výcviku a služba nevede k psychickému stavu znemožňujícímu pohotovost k interakci, tak jak popisuje tuto škálu autor SUPSA, Oldřich Mikšík.

Poslední komponentou je **sklíčenost**. Jejím obsahem jsou prožitky jako je smutný, osamělý, přecitlivělý. Ve své podstatě se jedná o pasivní prožívání negativních důsledků psychické zátěže. Předpokládali jsme, že se tato komponenta statisticky významně nebude měnit v důsledku proběhlé služby. I tato hypotéza se nám potvrdila.

Výsledky nijak nepřeceňuji, jsem si vědom malého výzkumného vzorku a také toho, že popisují jenom naznačené trendy a ne zjištěné a statisticky potvrzené údaje.

ZÁVĚR

Cílem naší práce bylo posoudit změny psychické zátěže po proběhlé dvacetičtyřhodinové službě. Přesněji se jedná o posouzení dynamických změn v psychice hasičů po službě, nebo-li zátěžové, situaci bez výjezdu v porovnání se stavem před službou. Toto jsem chtěl ověřit pomocí Mikšíkovy metody posuzování dynamických změn v psychice člověka SUPSO. Vyšel jsem z předpokladu, že hasič je člověk, který má určité, psychologickými testy ověřené, osobnostní předpoklady. Přesto se jedná o člověka, na kterého působí výkon profese jako zátěž, která ve svém důsledku vede ke změnám v prožívání.

Východiskem naší práce byl pojem psychická zátěž. Od toho se odvíjí první kapitola pojednávající o zátěži. Popsal jsem několik základních teorií a druhů zátěže se zvláštním zřetelem na psychickou zátěž.

Základem pro naši práci bylo Mikšíkovo pojetí psychických zátěží a jeho metoda *postihování a hodnocení struktury a dynamiky subjektivních prožitků a stavů posuzovacími škálami "SUPSO"*. Popisuje psychickou zátěž mimo jiné z hlediska dynamických změn v psychice, což je podstata našeho výzkumu.

Dále jsme se zabývali náplní práce hasičů, kde jsme vymezili základní úkoly hasičů v různých funkcích a úkoly základních složek hasičského sboru. Úkolem této kapitoly bylo zejména vysvětlit, co je to běžná služba, ukázat na náročnost profese hasiče, která zahrnuje velkou škálu činností, z níž vyplývají vysoké nároky na odbornou připravenost hasičů.

Výzkum potvrdil, že „běžná“ služba je psychicky zátěžovou situací. Naše stanovené hypotézy byly potvrzeny. Očekávané změny v psychických stavech před a po službě hasičů se potvrdily.

Výsledky nám ukázaly, že hasiči jsou podle předpokladu skupinou lidí, která má psychologické předpoklady k provádění této náročné práci.

Vyhodnocení výzkumu metodou Oldřicha Mikšíka *postihování a hodnocení struktury a dynamiky subjektivních prožitků a stavů posuzovacími škálami "SUPSO"* ukázalo, že všechny mé hypotézy hodnotící rozdíl psychického stavu hasičů před službou a po službě se potvrdily.

Můj výzkum ukazuje, že praktický postup této práce lze zřejmě užít i pro zkoumání psychických stavů hasičů v souvislosti s délkou jejich praxe a vzrůstajícím věkem.

Obr. 1. formulář dotazníku SUPSO

Pořadové číslo:..... Délka praxe:.....
 Věk:..... Datum a hodina:.....
 Situační pozadí:obvyklé
 Zaznamenávejte stupeň prožívání níže uvedených pocitů a stavů zakroužkováním příslušné číslice.

0 = vůbec ne	1 = občas mírně	2 = průměrně středně	3 = často silně	4 = soustavně velmi silně
--------------	-----------------	----------------------	-----------------	---------------------------

0	1	2	3	4	Spokojený	0	1	2	3	4	Svěží
0	1	2	3	4	Energetický	0	1	2	3	4	Činorodý
0	1	2	3	4	Náladový	0	1	2	3	4	Výbušný
0	1	2	3	4	Rozmrzelý	0	1	2	3	4	Nespokojený
0	1	2	3	4	Otrávený	0	1	2	3	4	Pesimistický
0	1	2	3	4	Napjatý	0	1	2	3	4	Nejistý
0	1	2	3	4	Smutný	0	1	2	3	4	Nešťastný

0	1	2	3	4	Dobře naladěný	0	1	2	3	4	Klidný
0	1	2	3	4	Temperamentní	0	1	2	3	4	Průbojný
0	1	2	3	4	Těžko se ovládající	0	1	2	3	4	Vzteklý
0	1	2	3	4	Netrpělivý	0	1	2	3	4	Neklidný
0	1	2	3	4	Zmořený	0	1	2	3	4	Vyčerpaný
0	1	2	3	4	Úzkostně naladěný	0	1	2	3	4	Prožívající obavy
0	1	2	3	4	Přecitlivělý	0	1	2	3	4	Osamělý

Subjektivní potíže a další údaje:

0 = vůbec ne	1 = občas mírně	2 = průměrně středně	3 = často silně	4 = soustavně velmi silně
--------------	-----------------	----------------------	-----------------	---------------------------

0	1	2	3	4	Bolesti hlavy	Těžce se probouzím	Špatně usínám	Budím se ze spaní	Musím na WC	Mám hrůzné sny	Jsem ve dne ospalý
0	1	2	3	4	Žaludeční potíže						
0	1	2	3	4	Nechutenství						
0	1	2	3	4	Potivost						
0	1	2	3	4	Poruchy spánku	a	b	c	d	e	f
0	1	2	3	4	Nutkání na WC						
0	1	2	3	4	Tělesná únava						
0	1	2	3	4	Psychická únava						

Užívání látek						Množství a druh	
0	1	2	3	4	Káva		
0	1	2	3	4	Kouření		
0	1	2	3	4	Alkohol		
0	1	2	3	4	Jiná farmaka		

Tab.10 Tabulka skóre testů

klient	před směnou							po směně						
	P	A	O	N	D	U	S	P	A	O	N	D	U	S
2	12	10	7	6	5	3	3	13	9	5	5	6	4	3
3	11	8	3	4	4	4	2	9	7	6	5	4	4	3
4	9	7	2	3	3	1	1	13	11	0	0	0	0	0
6	15	14	1	0	2	0	1	16	16	0	0	0	0	0
7	11	10	3	2	2	1	0	10	8	3	3	3	2	1
9	10	12	6	5	4	5	3	12	12	6	4	4	5	4
10	14	13	1	0	0	0	0	12	9	1	0	0	0	0
11	12	12	4	4	5	6	3	9	10	5	4	4	5	4
12	11	8	2	2	3	1	0	10	8	2	2	1	2	1
13	9	8	5	6	6	5	4	6	5	3	2	2	3	1
14	8	8	4	5	7	9	7	10	7	4	4	5	5	5
15	13	10	2	1	0	2	1	11	8	0	0	2	3	1
16	10	8	4	5	6	2	2	9	7	3	4	4	2	1
17	9	8	1	1	3	1	0	7	6	0	1	1	0	0
18	9	8	4	4	3	2	1	10	8	0	0	1	0	0
19	15	9	3	3	0	2	1	8	8	8	8	8	8	8

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) ČÁP, J.; DYTRYCH, Z. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha : SPN, 1968.
- 2) CHUNDELA, L. *Ergonomie*, Praha : ČVUT, 2001
- 3) KOMÁRKOVÁ, R.; SLAMĚNÍK, I.; VÝROST, J. *Aplikovaná sociální psychologie*. Praha : Grada, 2001.
- 4) KOSTÍK, C. *Psychická regulace chování v boji*. Praha : Naše vojsko, 1989.
- 5) MACHAČ, M.; MACHAČOVÁ, H.; HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. Praha : SPN, 1985, s.
- 6) MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha : Grada, 1997.
- 7) MIKŠÍK, O. *Postihování a hodnocení struktury a dynamiky subjektivních prožitků a stavů posuzovacími škálami „SUPSO“*. Praha : Diaros, 2001.
- 8) MIKŠÍK, O. *Psychologie hromadného chování*. Praha : UK, 1980, s.7.
- 9) MUSIL, J. *Sociální psychologie*. Zlín : UTB Zlín, 2005.
- 10) RŮŽIČKA, J.; MATOUŠEK, O.; HLADKÝ, A. *Člověk a práce*. Praha : Svoboda, 1972.
- 11) SLÁMA, O. *Obecná a školská ergonomie*. Olomouc : RUP, 1994
- 12) ŠENOVSKÝ, M.; VONDRÁK I. *Provádění psychologických vyšetření počítačem*. Praha : MV-ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 1996.
- 13) ŠTIKAR, J. a kol. *Základy psychologie práce a organizace*. Praha : Karolinum, 1998.
- 14) ŠVÁB, S.; a kol. *Psychologie požárníka*. Praha : 150-Hoří č. 1/94, MV-HS Sboru PO Praha, 1994.
- 15) ŠVÁB, S. *Základy pracovní a inženýrské psychologie hasiče*. Ostrava : Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 1998.
- 16) VOLF, O, KARLÍK, J. *Práce záchranáře z fyziologicko-psychologického pohledu*. Praha : MV-ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 1998.

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A OBRÁZKŮ

Tabulky

Tab.1. Hlavní zdroje psychické zátěže

Tab.2 Četnost věkových kategorií ve vyšetřovaném souboru

Tab.3 výsledné hodnoty komponenty psychická pohoda

Tab.4 výsledné hodnoty komponenty aktivita

Tab.5 výsledné hodnoty komponenty impulsivnost

Tab.6 výsledné hodnoty komponenty rozlada

Tab.7 výsledné hodnoty komponenty deprese

Tab.8 výsledné hodnoty komponenty úzkost

Tab.9 výsledné hodnoty komponenty sklíčenost

Tab.10 Tabulka skóre testů

Grafy

Graf 1. zobrazuje vyhodnoení strukturálních aspektů psychických stavů

Obrázky

Obr.1. formulář dotazníku SUPSO