Copingové strategie u vybraných profesí

Barbora Býmová

Bakalářská práce
2019

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení
Ústav krizového řízení
akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Barbora Býmová**
Osobní číslo:	**L16463**
Studijní program:	**B3909 Procesní inženýrství**
Studijní obor:	**Ovládání rizik**
Forma studia:	**prezenční**

Téma práce: **Copingové strategie u vybraných profesí**

Zásady pro vypracování:

1. **Zpracujte rešerši literatury z oblasti stresu a zvládání stresu.**
2. **Vyberte respondenty do výzkumu z oblasti HZS.**
3. **Proveďte dotazníkové šetření u vybraných pracovníků.**
4. **Vyhodnoťte dotazníkové šetření.**
5. **Na základě zjištění navrhněte opatření pro zvládání stresu.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

[1] FONTANA, David. Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat. Vydání první. Praha: Portál, 2016. 182 stran. ISBN 978-80-262-1033-7.

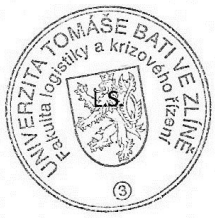
[2] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994, 190 stran. ISBN 8071691216.

[3] PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. Vydání první. Praha: Grada, 2010. 240 stran. Psyché. ISBN 978-80-247-2959-6.

Další literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce:	**Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.** Ústav krizového řízení
Datum zadání bakalářské práce:	**30. listopadu 2018**
Termín odevzdání bakalářské práce:	**15. května 2019**

V Uherském Hradišti dne 30. listopadu 2018



doc. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.
děkanka

Ing. et Ing. Jiří Konečný, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA
BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

V Uherském Hradišti, dne: 15.5.2019

Jméno a příjmení studenta: Barbora Býmová

.....
podpis studenta

ABSTRAKT

Práce se zabývá copingovými strategiemi a zvládáním stresu v profesi hasiče. První část teoretické části se věnuje stresu, stresorům, stresových situacím, zvládacím technikám a obranným mechanismům. Druhá část je zaměřena na problematiku stresu v profesi hasiče.

Praktická část je zaměřena na zjištění a porovnání používaných copingových strategií v profesi hasiče.

Klíčová slova: copingové strategie, stres, hasiči, dotazník SVF 78

ABSTRACT

The thesis deals with coping strategies and coping with stress in the profession of firefighter. The first part of the theoretical part deals with stress, stressors, stress situations, mastering techniques and defense mechanisms. The second part is focused on the issue of stress in the firefighter profession,

The practical part is focused on finding useful strategies in the firefighter profession.

Keywords: coping strategies, stress, firefighters, SVF 78 questionnaire

Mé poděkování patří Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D., za možnost psát na tohle téma, také za odborné vedení mé práce, cenné rady a za trpělivost a ochotu, která mi byla poskytnuta z její strany.

Další poděkování patří hasičské stanici v Kroměříži za poskytnutí informací.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD **8**
I TEORETICKÁ ČÁST **9**
1 STRES **10**
1.1 PŮVOD SLOVA STRES 10
1.2 STRESOVÉ SITUACE A STRESORY 10
1.3 ROZDĚLENÍ STRESU 12
1.4 PŘÍČINY A DŮSLEDKY STRESU 13
2 COPINGOVÉ STRATEGIE **15**
2.1 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU 15
2.2 ZVLÁDÁNÍ STRESU 17
2.2.1 Cíle zvládání stresu 18
2.2.2 Zdroje zvládání stresu 18
2.2.3 Vnitřní zdroje 19
2.2.4 Vnější zdroje 20
2.3 OBRANNÉ MECHANISMY 21
3 HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR **23**
3.1 STRES V PROFESI HASIČE 25
II PRAKTICKÁ ČÁST **28**
4 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY **29**
5 METODIKA **30**
5.1 DOTAZNÍK SVF 78 30
5.2 POPIS VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ 32
5.3 PRŮBĚH PRŮZKUMU 33
6 PROCES ANALÝZY DAT **34**
7 VÝSLEDKY **35**
8 DISKUZE **42**
9 OPATŘENÍ **44**
ZÁVĚR **45**
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY **46**
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK **48**
SEZNAM OBRÁZKŮ **49**
SEZNAM TABULEK **50**

ÚVOD

Stres je součástí každodenního života každého člověka. Pod tímto pojmem si každý představí něco jiného. Stres způsobuje mnoho situací, mohou to být změny katastrofálního původu, nebo závažné změny v životě a těmi nejčastějšími jsou každodenní komplikace. Ač to tak nevypadá, stres může vyvolávat jak nepříjemné, tak příjemné pocity. Stres může mít jak krátkodobé, tak dlouhodobé účinky a působení stresorů může vyvolat jak psychickou, tak fyzickou reakci.

Existuje mnoho způsobu a cest, jak se se stresem vyrovnat, v dnešní době existují knihy, pomůcky a různá cvičení, avšak ne vždy to člověk zvládne bez odborné pomoci.

Má bakalářská práce je rozdělena na dvě části a to teoretickou a praktickou. V teoretické části se věnuji tématům jako je stres, zvládání stresu a copingové strategie. V praktické části si pomocí výzkumných otázek stanovím cíle bakalářské práce. Výsledky jsou znázorněny pomocí tabulek a grafů.

Zvládnutí zátěžových situací je založeno na zbavování se stresorů, nejúčinnější cestou je identifikace zdroje působícího stresu a jeho následná eliminace. Cílem těchto zvládacích odpovědí je předejít poškození, jak psychického, tak fyzického zdraví jedince.

Pro mou bakalářskou práci jsem si vybrala profesionální hasiče, protože se vyznačují vysokou mírou psychické zátěže. Patří do skupiny tzv. pomáhajících profesí.

Profesionální hasiči se potýkají se stresem více, než běžná populace. Většinou se předpokládá, že záchranáři obecně mají vyšší psychickou odolnost vůči zátěžím, přesto, že si tuhle práci dobrovolně vybrali, jsou to pořád jen lidé, jako všichni ostatní. Většinou při takové práci odkládají emoce na druhou kolej a pokračují v záchraně ve prospěch veřejnosti.

Práce hasiče vyžaduje nasazení, rychlost, pečlivost a velkou zodpovědnost při provádění záchranných prací. Takové vysoké nasazení může posléze přejít k vyčerpání, frustraci a také může dojít k syndromu vyhoření.

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, které copingové strategie se u profesionálních hasičů využívají nejčastěji a jejich porovnání s běžnou populací.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES

Stres je určitý stav organismu, a pokud je jeho normální stav vyveden ze své rovnováhy, musí hledat možnosti, jak se do rovnováhy opět vrátit. Tuhle nerovnováhu mají za následky stresory, které mají různé druhy. [1]

Člověk, který se nachází v tlaku negativních životních faktorů – stresorů, byl stres nejdříve určen jako negativní emocionální zkušenost, která je doprovázena biochemickými, fyziologickými, kognitivními a behaviorálními změnami, které jsou zaměřeny na změnu stavu, který jedince ohrožuje, nebo na adaptaci toho, co nelze změnit. [2]

Stres nemusí být vždy negativní, existuje taková úroveň stresu, kdy vzrušení může jedince motivovat k větší výkonnosti. Pokud je účinnost stresorů únosná, jedinci jsou výkonnější, pokud je to ale naopak, výkonnost klesá. To odpovídá teorii H. Salyeho, který to nazval jako eustres a distres. [1]

Distres je zničující, vyčerpávající a ničí nás. Při druhu tohohle stresu se uvolňují do těla látky, které, když nejsou spotřebovány, mohou být nebezpečné. [3]

Eustres je příjemný a pomáhá nám najít rovnováhu v organismu. Při eustresu se uvolňují sexuální hormony a tělo je schopno zvýšit odolnost proti distresu. [3]

1.1 Původ slova stres

Do střední angličtiny se slovo stress dostalo ze starofrancouzského destresse a to znamenalo nacházet se ve stísněném prostoru nebo pod útlakem a střední angličtina pro to měla svůj výraz distress. V průběhu let se „di“ vytrácelo a zůstala pouze slova stress a distress, která v dnešní době mají jiný význam. [4]

Do našeho jazyka se slovo stres dostalo nejspíše z angličtiny. [2] V původu má anglické slovo stress souvislost se slovy jako je omezení či utiskování. Moderní angličtina má ještě jedno slovo, které se vyskytuje někde mezi pressure a emphasis a bere si bolestné rysy z prvního výrazu a něco neutrálnějšího z výrazu druhého. [4]

1.2 Stresové situace a stresory

Velké množství událostí způsobuje stres. Mohou to být události, které způsobující závažné změny ovlivňující mnoho lidí (např. válka, zemětřesení nebo jaderná katastrofa), anebo závažné změny v životě jednotlivce (stěhování, změna zaměstnání, svatba, vážná ne-

moc,atd.) Zároveň se zde nachází každodenní komplikace, které se mohou jevit také jako stresory. [5]

Podle Atkinson (2002) to jsou traumatizující a neovlivnitelné události, požadavky, které zasahují za hranice jedincových schopností a jeho sebepojetí, vnitřní konflikty. [3]

Traumatické situace jsou mimořádně nebezpečné situace, často neočekávané. Takovými událostmi mohou být - přírodní katastrofy (záplavy, zemětřesení); katastrofy, které způsobí člověk (války, jaderné nehody); katastrofické nehody (automobilové a letecké havárie, fyzické události). [5]

Kdežto reakce lidí na takové události se liší (protože závisí na druhu a závažnosti katastrofy), katastrofický syndrom je u všech stejný. Zprvu jsou oběti překvapeny a neuvědomují si situaci, co se děje. Dalším stadium je pasivní a lidé jsou neschopni sami něco dělat a následují druhé. Posledním stádiem jsou situace, když osoby začínají cítit úzkosti a obavy a velmi pracně se soustředí. [5]

Vnitřní konflikty se označují jako nevyřešené a mohou být vědomé a nevědomé. Konflikty vznikají, když se jedinec musí rozhodnout mezi protichůdnými nebo se vzájemně se vyřazujícími cíli nebo postupy konání. Konflikty také mohou vznikat, když proti sobě setrvávají dva vnitřní konflikty. [5]

Paulík (2010) charakterizuje stresové situace jako ty, u kterých dochází k nesouladu mezi expozičními a dispozičními faktory.A to mohou být působící motivy extrémně silné nebo obtěžující motivy, které překračují únosnou mez nashromážděním různých nepříjemných situací nebo dobou svého působení. Nebo naopak to mohou být nároky dlouhodobě minimální či se jen velice málo mění, tudíž jedinec svou pracovní kapacitu nevyužívá. [6]

O tom zda se ze stresorů případných stanou stresory reálné, rozhoduje mnoho faktorů. Těmi mohou být subjektivní hodnocení a individuální osobnostní charakteristiky ve spojitosti se zátěží a také způsob, jak se jedinec dokáže se zátěží vyrovnat, dále to ovlivňuje přítomnost závažných životních událostí a různé denní nepříjemnosti, zkušenosti se stresem a sociální opora. [1]

Situace, ve kterých nejčastěji dochází k stresovým momentům, jsou stavy, kdy jedinec není spokojen se současnou situací a chce změnu. [1]

Působení stresorů vyvolá danou stresovou odpověď neboli reakci. Může se projevit v psychické ale i tělesné rovině, například bušení srdce, bolesti, nechutenství, svalové napětí,

apod. Míra odpovědí po stránce psychické může nabývat rozmanitých podob, především pocit ohrožení, z nichž pak vyplývá emoční labilita, sklon k sociální izolaci, nevýkonnost, porucha koncentrace, apod. [7]

Stresory se dělí na šest skupin:

- tělesné (bolest, námaha, atd.)
- emocionální (strach, zlost, atd.)
- kognitivní (negativní myšlenky, atd.)
- fyzikální (tma, světlo, atd.)
- biochemické (alkohol, léky, atd.)
- komplexní (přehnané požadavky na výkon, konflikty, atd.) [7]

Stresor, který spouští stresovou situaci, nazýváme jako tzv. trigger. Pokud se člověk chce připravit na takovou situaci, měl by mít tyto stresory na paměti a měl by být schopen je minimalizovat nebo se na ně alespoň připravit. Stres také ovlivňuje naše vnímání, myšlení i paměť a to způsobuje, že naše vnímaní a vyhodnocení informací je omezené. [8]

Pokud dojde k akumulaci více stresorů a stresová zátěž přejde v hraniční, nastává krize. [1]

1.3 Rozdělení stresu

V předchozí kapitole jsem uvedla, že existuji dva druhy stresu, a to ten, který v jedinci vyvolá příjemný pocit – **eustres**, a ten, který vyvolá nepříjemný pocit – **distres**.

Nároky, které jsou kladené na subjekty ve stresové situaci, označované jako stresory, mohou být různým způsobem rozděleny a to jako stresory **vnitřní** a **vnější**. Příklad stresoru vnějšího mohou být silné senzorické podněty nebo chybějící přiměřené množství podnětů, které působí na jedince. Jako stresor vnitřní prostředí může být únava, nemoc, bolest, atd. [7]

Dále se stresory rozdělují na **fyzické** a **kulturní**. Kulturním stresorem je například útok na vlastní osobu a fyzickým může být povodeň. [7]

Dle intenzity a časového průběhu se stresory dělí na **akutní** a **chronické.** Akutní stresor je intenzivní a nastává situace, které se označuje jako krize. U chronických stresorů je intenzita výrazně menší, v čase je neměnná nebo mírně proměnlivá a na subjekt působí v delším časovém úseku. [7]

Dalším dělením je **krátkodobý** a **dlouhodobý stres**. Stresor může působit krátkodobě a to znamená, že později buď pomine, nebo se na něj jedinec přizpůsobí a dále jej necítí. V druhém případě má stresová situace dlouhodobý účinek a jedinec si na ni zvykne. [1]

1.4 Příčiny a důsledky stresu

Příčiny stresu se dělí do pěti oblastí:

- Časový stres – patří sem situace, kdy má jedinec mnoho úkolů na krátký časový interval.
- Stres ze zodpovědnosti – momenty, kdy má jedinec enormní odpovědnost z úkolů a výsledků, kterých by měl dosáhnout.
- Sociálně psychologický stres – vliv na jedince mají všechny druhy vztahů.
- Intrapsychický stres – jedná se o momenty, kdy je jedinec nucen dělat něco, s čím nesouhlasí.
- Vnější stresové faktory – jedná se o podmínky, které jedince obklopují. [9]

Jako důsledky se berou nejen velké a těžké životní události, ale také denní starosti a těžkosti. Přímé působení na stresu na onemocnění se chápe jeho vliv na imunitní, endokrinní a nervový systém. Nepřímým účinkem na zdraví se rozumí vliv stresu na chování jedince. [2]

Dopad stresových zátěží se stále zkoumá, avšak objevují se dva přístupy. V jednom z nich se psychika a somatika člověka vylučuje, naopak v tom druhém lidé tyto dvě oblasti spojují do psychosomatiky nebo somatopsychologie. [1]

Psychologické důsledky stresu

Stresové situace dokáží v jedinci vyvolat únavu a emocionální změny. Tyto důsledky se dělí do dvou skupin:

1. Přímé projevy zátěže a stresu (únava, ztráta motivace, menší výkonnost, pasivita, atd.)
2. Účinky trvalejšího charakteru (nespokojenost, vyčerpání, zvýšená nemocnost, atd.) [1]

Může nastat situace, kdy reakce na stresový zážitek přijde opožděně, s odstupem klidně i několika měsíců a trvá déle, než u akutního stresu. Pokud se vybavení traumatizujícího zážitku objeví do půl roku a opakuje se, dá se mluvit o posttraumatické stresové poruše. [1]

Naopak posttraumatický růst se dá vysvětlit jako pozitivní změna, kterou jedinec zažije po vyrovnání se s traumatickou událostí a ta přispívá k osobnostnímu rozvoji jedince. [1]

Neurobiologické důsledky stresu

Přenos vzruchu mezi neurony v jedincově nervové soustavě probíhá skrz nízkomolekulární látky, kterými jsou GABA, Dopamin, Serotonin, Melatonin a Norepinefrin. [1]

Stejně tak, jako se vědomí vyrovnává se stresem, tak i tělo projevilo mechanismy k jeho zpracování. [1]

Neurohumorální důsledky stresu

Poruchy neuroendokrinní regulace stresu mohou vést k narušenému růstu a vývoji a snížit tak odolnost vůči psychiatrickým, metabolickým a autoimunitním onemocněním. [1]

Vliv na imunitní systém

Imunitní systém brání tělo jak před hrozbami ze zevnějšku, tak i zevnitř a dokáže rozeznat, co je pro tělo škodlivé a naopak, co je pro něj přínosné. [1]

Vliv stresu na správně fungující imunitní systém je prokázán, záleží však na síle a trvání působení stresoru. Krátkodobý stres může působit jako očkování a zapříčinit tak lepší imunitu. Naopak dlouhodobý stres ji může potlačit. Nejvíce ohrožující je pro imunitní systém stres chronický, který může způsobit až trvalá poškození. [1]

2 COPINGOVÉ STRATEGIE

Problematika zvládání stresu se v psychologii označuje jako „coping“, což je termín, který pochází z angličtiny a znamená zvládání a vyrovnávání se s obtížnými situacemi. [10] Podle Lazaruse zní definice: „Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.“ (Lazarus 1966) [2]

Zvládnutí zátěžových situací je založeno na zbavování se stresorů a na získání, zpřístupnění či vyvolání vnějších zdrojů nebo posílení vnitřních zdrojů. [6] Copingová reakce je běžnou a vědomou odpovědí jedince s cílem odvrátit, postupně snižovat nebo zmenšit dopady požadavků typu stresoru na jedince nebo vytvořit a posílit zdroje jedince dané typy požadavků účinně zvládat. Zvládací reakce může být současně zaměřena proti působícímu stresoru, tak i k vytvoření nebo doplnění vnitřních zdrojů. Cílem těchto zvládacích odpovědí je předejít poškození organismu, psychiky nebo újmě, která zasahuje jedincův sociální prostor. Je nutno dodat, že uvedeného cíle, ve smyslu zabránění poškození, se jedinci ne vždy podaří dosáhnout. [7]

2.1 Strategie zvládání stresu

Je více strategií zvládání stresu, na kterých se podílí různé faktory. Proces vyrovnávání se se zátěžemi má tři fáze:

- Primární hodnocení – posouzení toho, jak moc závažná situace je.
- Sekundární hodnocení – posouzení jedincových možností, jak se v dané situaci zachovat, poté následuje výběr strategie zvládání.
- Přehodnocení – zpětná změna pohledu na danou situaci a její stresory. [10]

Jsou různé úrovně a třídy zvládacích odpovědí:

- Zvládání zaměřené na emoce a na problém
- Kognitivní a behaviorální zvládání
- Vyhýbání se a řešení problémů
- Zvládání stresu orientované na význam
- Akomodační a asimilační zvládání
- Hledání sociální opory
- Proaktivní a reaktivní zvládání [7]

Teorii copingu nejvíce do hloubky propacovaliLazarus a Folkman (1984).Navrhli existenci dvou typů zvládacích odpovědí. Těmi jsou strategie, které jsou zaměřené na zvládání problému a strategie, které jsou zaměřené na vypořádání se s emocionálním stavem. [10,11,2]

Se strategií zaměřenou na zvládání problému se setkává již u malých dětí, zatímco strategie zaměřené na zvládání emocí se objevují u adolescentů. Strategie řešení problému se objevují např. při pracovních konfliktech a strategie zaměřené na emoce spíše v rodinných konfliktech. [2]

- **Strategie zaměřené na emoce**

Pokud je situace neřešitelná, zvolí si jedinec strategii zaměřenou na emoce. [10]

Co se týče řešení zaměřené na zvládání emocí, snaží se snížit negativní emocionální reakce, které jsou spojené se stresem, jako jsou rozpaky, strach, úzkost, deprese, vzrušení a frustrace. To může být také jedinou realistickou možností, pokud je zdroj stresu mimo kontrolu osoby. [11]

- Distrakce
- Emoční odhalení
- Modlení se za vedení a sílu
- Meditace
- Pití alkoholu
- Užívání drog
- Žurnalistika
- Kognitivní přehodnocení
- Potlačení negativních myšlenek nebo emocí

Kritické hodnocení

Meta-analýza ukázala, že strategie zaměřené na emoce jsou často méně účinné, než metody zaměřené na problém ve vztahu ke zdravotním výsledkům. Obecně platí, že lidé, kteří používají strategie zaměřené na emoce, jako je např. stravování, užívání drog, pití alkoholu uvedli horší zdravotní výsledky. Takové strategie jsou neúčinné, protože ignorují příčinu stresu. [11]

Takové zvládání nepředstavuje dlouhodobé řešení a může mít negativní vedlejší účinky. Dobrou volbou mohou být, pokud je zdroj mimo kontrolu osoby.

Co se týče pohlaví, byly hlášeny rozdíly, ženy totiž mají větší tendenci používat strategie zaměřené na emoce (Billings&Moos, 1981). [11]

- **Strategie zaměřené na problém**

Pokud je situace řešitelná, zvolí si jedinec strategii zaměřenou na problém.

Řešení zamřené na problém se zaměřuje na příčiny stresu praktickými způsoby, které řeší problém nebo stresující situaci, která způsobuje stres a následně jej pak snižuje. Jedinec se snaží své aktivity směřovat na problém a změnit tak povahu celé situace. Zapojuje se aktivně a pokouší se danou situaci řešit pomocí strategie, která směřuje k vytyčenému cíli. [11,7,10]

Strategie zaměřené na problém se snaží odstranit nebo snížit příčinu stresoru včetně:

- Řešení problému
- Organizace stresu
- Získání instrumentální sociální podpory [11]

Kritické hodnocení

Řešení zaměřené na problém je obecně nejlepší, protože odstraňuje stresor a to tak, že se zabývá základními příčinami problému a poskytuje dlouhodobé řešení. Pokud nastane situace, kdy je odstranění zdroje stresu mimo kontrolu jednotlivce, tahle strategie nebude fungovat. [11]

Není to produktivní metoda pro všechny jedince. Ne všichni jsou schopni převzít kontrolu nad situací nebo vnímat situaci jako kontrolovatelnou. Optimističtí lidé, kteří mají sklon k pozitivním očekáváním do budoucna, budou s největší pravděpodobností používat strategie zaměřené na problém, zatímco pesimističtí jedinci mají sklon používat strategie zamřené na emoce. [11]

2.2 Zvládání stresu

Stres vzniká, když jednotlivci vnímají nesoulad mezi fyzickými nebo psychologickými požadavky situace a zdroji svých biologických, psychologických nebo sociálních systémů. [11]

Existuje mnoho způsobů, jak se vyrovnat se stresem. Jejich účinnost závisí na typu stresoru, konkrétním jednotlivci a okolnostech. [11]

Nejúčinnější způsob, jak zvládnout stres je označit si zdroj, který jej vyvolává. Tuhle strategii je ale zpravidla nejtěžší zvládnout. Stavy, které vyvolávají stres, jsou většinou spojovány se dvěma faktory, které se až moc vyskytují v jakémkoliv prostředí, kde jedinec musí podat výkon – nedostatek kontroly a nejistota. Mezi další faktory patří konflikt rolí, jejich nevyjasněnost, mezilidské konflikty, špatná komunikace, málo času, přetížení požadavky, nerealistické cíle, špatné vedení a nevhodné využívání dovedností. [12]

1. **Přehodnocení svého mínění**, jde o to, že než se jedinec bude moci postavit systému, musí nejdříve zpochybnit své mínění.
2. **Asertivita,** jedinci, kteří se chovají asertivně, zvládají situace uvolněně a s klidem, vyhýbají sporům a nenechají se přinutit k tomu, aby jednali proti své vůli. Základním principem je přesvědčení, že lidé mají stejná práva a jsou si rovni.
3. **Rozhodování se,** aby lidé mohli zvládat stres, musí udělat taková rozhodnutí, která jim to usnadní. Pokud na ně bude kladeno přespříliš požadavků a problém nevyřeší, může nastat pocit vyhoření.
4. **Maximalizování podpory, minimalizování omezení,** stres pramení spíše z frustrace z práce a chybějící podpory, než z práce samotné. [12]

2.2.1 Cíle zvládání stresu

Zvládání jako takové, má zcela zřetelně definované cíle a těmi jsou:

1. Snížit úroveň toho, co jedince ohrožuje.
2. Tolerance
3. Zachovat si tvář a pozitivní image
4. Zachovat si duševní rovnováhu
5. Zlepšit podmínky, za kterých by bylo možno se po zážitku stresu zregenerovat
6. Pokračovat v životě s druhými lidmi [2]

V psychologii je důležitým bodem úspěšného zvládnutí stresu snížit psychické vzrušení a návrat k normálním činnostem. [2]

2.2.2 Zdroje zvládání stresu

Při zvládání stresových situací jsou důležité vnitřní a vnější faktory.

Zdroje v situaci stresu mají pomocnou funkci, jejich množství a kvalita určuje účinnost s jakou je jedinec schopný se vypořádat s těmito typy situací. Dle umístění vůči jedinci je

můžeme dělit na vnitřní a vnější. Vnitřní zdroje se hledají na úrovni osobnostní struktury a vnější v jedincově životním prostředí. [7]

2.2.3 Vnitřní zdroje

Vnitřními zdroji se rozumí jednotlivé osobnostní charakteristiky, jejichž přítomnost jedinci pomáhá se s vzniklou situací vyrovnat a jejich nepřítomnost zvyšuje možnost, že jedinec upadne do stresové situace a bude mít potíže se z ní dostat. [7]

Optimismus

Slovem optimismus lze určit pozitivní očekávání budoucnosti. Z pohledu psychické dispozice se pak jedná o sklon k pozitivnímu očekávání. [7]

Místo kontroly

Dle Rotterova konceptu se rozlišuje interní a externí místo kontroly. Základem je skutečnost, zda jedinec lokalizuje a interpretuje příčiny svého konání v okruhu vlastní osoby, nebo v okruhu svého okolí. (Rotter, 1966) [7]

Senseofcoherence

Autorem tohoto konceptu je Antonovsky a v českém jazyce „sense od chorence“ by mohlo znamenat „smysl pro soudržnost“ avšak nadále se používá anglický název. Soudržností je myšleno vidění světa jako soudržného celku. [7]

V Antonovskyho teorii se předpokládá, že se jedinci situují na pomyslné škále od těch s vysokou mírou osobnostní soudržnosti - vyznačují se nezdolností a tím, že snadněji zvládají stres, až k těm, jejichž míra osobní soudržnosti je nízká - u těchto jedinců je to naopak. [7]

Senseofcoherence má tři dimenze a to srozumitelnost, smysluplnost a zvládnutelnost.(Antonovsky, 1987) [7]

Nezdolnost v pojetí hardiness

Termín hardiness dle Kobasové spočívá v tom, s jakou dovedností jedinci zvládají stresující situace. (Kobasa, 1979). [7] Odolnost k obtížným životním situacím je vlastnost organismu, která se projevuje v nestejně silné reagováním na stresové situace. [13]

Kobasová a její spolupracovníci udávají tři složky, které určují hardiness a těmi jsou kontrola, oddanost a výzva. Kontrolou se rozumí to, že má jedinec situaci pod kontrolou a je

schopen ji řídit a nějakým způsobem ovlivňovat. Oddaností pak účastnění se v činnosti, která probíhá. Třetí složkou je výzva a tou se rozumí zhodnocení situace jako důležitý impuls ke konání. (Kobasa, Madi, Khan, 1982) [7]

Vysoká míra hardiness značí, že jedinec považuje jednotlivé životní i obtížné úkoly za výzvu. Nízká míra hardiness pak značí, že životní úkoly pro jedince nemají smysl a vnímá úkoly jako mstu od osudu. [7]

Životní smysl

Jedinci si v krajních situacích jako je smrt, vina nebo utrpení uvědomují vlastní existenci (Jaspers, 1996). Základní tezí je dle Frankla najití životního smyslu ve všech situacích, ve kterých se nachází. Smysl života je propojen s určitým jedincem a určitou situací a mění se od člověka k člověku a ze dne na den. [7]

Při činech se uskutečňují tvůrčí, zážitkové a postojové hodnoty. V dalších souvislostech se rozlišuje zdravý a nezdravý postoj. [7]

Sebehodnocení

Sebehodnocení, neboli zhodnocení vlastní osoby. Vzniká tak, že jedinec srovnává mezi tím, jak vidí vlastní osobu v podobě sebeobrazu a očekáváním, které definuje jedinec jako ideální já, tak i jako jeho sociální okolí v podobě očekávaného já. [7]

Očekávaná osobní zdatnost

Jedná se o přesvědčení jedince, že je schopen vzbudit a udržet kontrolu, která se týká náročných požadavků prostředí, tak i průběhu akcí. [7]

2.2.4 Vnější zdroje

Jedná se o zdroje, které se nachází v okolí jedince. Největší pozornost z vnějších zdrojů je věnována sociální opoře. [7] Sociální opora má důležitý význam v životě jedince. Projevuje se při zvládání těžkých životních událostí. [2]

Sociální opora je osobitý druh sociální interakce, která zvýší pravomoci jedince, sebehodnocení, pocit sounáležitosti a možnosti zvládání stresu pomocí aktuální nebo eventuální výměny fyzických nebo psychosociálních zdrojů. [7]

Taková interakce se děje mezi jedincem a jeho rodinou, přáteli a komunitou. Sociální opora má dvě podoby, faktickou sociální a očekávanou sociální oporu. Faktická opora je tako-

vá, že se dostane jedinci pomoci ze strany sociální opory v nouzi a očekávaná je pak přesvědčení, že mu bude sociální opora poskytnuta. [7]

Sociální opora se dělí na materiální a nemateriální. Dále lze rozlišit typy sociální opory a těmi jsou: emocionální opora, opora sebehodnocení, opora sociální sítě a informační opora. [7]

2.3 Obranné mechanismy

Obranné mechanismy se považují za nevědomí vnitřní strategie, kterými člověk reaguje na ohrožující podněty. [10]

Mezi prvotní mechanismy patří agrese a únik. Později se tyto mechanismy vyvinuly.

Z agrese se odvíjí:

- projekce (přenášení jedincových myšlenek, přání do druhých osob)
- identifikace (ochránění se autoritou)
- kompenzace (substituce neúspěchu úspěchem v něčem jiném)
- racionalizace (odůvodnění neúspěchu)
- trestání sebe sama (odpírání si příjemných věcí)

Z úniku se odvíjí:

- vytěsnění bolestivých myšlenek pomocí symbolických obsahů
- rezignace – (opuštění cíle)
- únik do fantazie – nahrazení nepříjemných zkušeností za příjemné, byť nejsou reálné
- intelektualizace
- samota
- únik do nemoci
- regrese – (navrácení se do vývojově nižší fáze)
- fixace
- popření a potlačení
- protichůdné reagování – (potřeba, které nelze vyhovět je orientována na náhradní cíl)
- přesunutí – (náhradní cíl)
- negativismus [10]

Obranné mechanismy jsou způsoby omezení úzkosti, která pramení z ohrožení sebepojetí. Jejich podstatou je změna hodnocení a prožívání reality.**[6]**Jejich cílem je odstranění nebo snížení úzkosti. Vzniku nežádoucího prožitku úzkosti jedinec může zabránit zkresleným viděním sebe sama nebo také zkresleným vnímáním skutečnosti. Určité zkreslení se dá chápat jako odpovědi jedince, které probíhají na neuvědomované úrovni. Zvládání stresu a obranné mechanismy spojuje snaha o to, aby sebesystém, v čase, kdy působí hrozba, udrželi ve stávající formě nebo případně zvýšili hodnotu a tím i odolnost sebesystému jedince. [7]

3 HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR

Hasičský záchranný sbor České republiky byl založen dle zákona č. 238/2000 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky. [14]

Úkolem Hasičského záchranného soboru ČR je ochraňovat životy, zdraví, a majetek obyvatel před požáry a poskytovat pomoc u mimořádných událostí, kdy se může jednat o živelní pohromy, teroristické útoky nebo průmyslové havárie. [15]

HZS ČR je složkou integrovaného záchranného systému. Zabezpečuje řízený postup při přípravě na MU a při provádění záchranných a likvidačních prací. Hasičský záchranný sbor spolupracuje jak s dalšími složkami integrovaného záchranného systému, tak i s úřady a jinými orgány, fyzickými a právnickými osobami a taky s neziskovými organizacemi a občany. Nyní také hraje klíčovou roli i v přípravách státu na MU a s rokem 2001 se podílí na ochraně obyvatelstva. [15]

Hasičský záchranný sbor se skládá z Generálního ředitelství HZS ČR, které je organizačním členem ministerstva vnitra, dále pak čtrnácti hasičských záchranných sborů krajů ČR, jejichž součástí jsou územní odbory, střední odborné školy požární ochrany a vyšší odborné školy požární ochrany ve Frýdku-Místku, Záchranného útvaru HZS ČR a nakonec ze čtyř specializovaných chemických laboratoří. [15]

Hasiči, kromě toho, že musí zasahovat u požárů a jejich následků, tak také musí zasahovat u povodní, ekologických havárií, asistují u dopravních nehod, a jiných nehod. [15]

Z hlediska plošného pokrytí se požární jednotky dělí na:

1. Jednotky hasičského záchranného sboru kraje – jsou zakládány státem, příslušníci vykonávají činnost jako své povolání ve služebním poměru
2. Jednotky sborů dobrovolných hasičů – jsou zakládány obcí nebo městem, členové vykonávají činnost dobrovolně nebo v pracovním poměru vůči obci
3. Jednotky hasičského záchranného sboru podniku – jsou zakládané právnickými osobami nebo podnikajícími fyzickými osobami, které vykonávají práci se zvýšeným či vysokým požárním nebezpečím, činnost vykonávají zaměstnanci jako své povolání v pracovním poměru
4. Jednotky sborů dobrovolných hasičů podniku – jsou zakládané právnickými osobami nebo podnikajícími fyzickými osobami, které vykonávají práci se zvýše-

ným či vysokým požárním nebezpečím, činnost vykonávají zaměstnanci dobrovolně [15]

- **Historie jednotek požární ochrany**

V roce 1853 městská rada v Praze prohlásila, že úklid Malé Strany vezme do svých rukou a obstarala třicet mužů, z čehož osm z nich mělo být vyškoleno pro hasičské práce. Tito muži byli základem pro první placené hasiče, kteří pak 11. června 1881zasahovali u požáru Národního divadla, v roce 1854 jich přibylo na 68. [15]

Dobrovolné hasičské sbory vznikaly od roku 1854, postupně po dobu dvaceti let jich přibylo na 107. Prvními členy byli řemeslníci, kteří uměli s ohněm. [15]

- **Sbory dobrovolných hasičů**

Sbory dobrovolných hasičů doplňují práci profesionálních hasičů a činnost firemních hasičských jednotek. U nás v ČR jsou sbory dobrovolných hasičů členy integrovaného záchranného systému. Jsou svéprávné nebo vznikají jako organizační složky občanských sdružení a jsou dotovány obcí nebo firmami. [15]

Každý člen se musí zúčastnit nejméně 40 hodin školení a také musí docházet na pravidelné zdravotní prohlídky. U dobrovolných hasičů je nyní více než 70 tisíc hasičů. [15]

- **Služby HZS**

Psychologická služba

Základní iniciativou psychologické služby je poskytnutí posttraumatické péče hasičům a jejich rodinám, dále zajištění dokladů pro personální práci a pomáhání lidem postižených MU. [16]

Psychologové a jejich asistenti také poskytují pomoc v těžkých situacích, jak profesních, tak životních, dále poskytují poradenské služby z oblasti vztahů, vyučují na učilištích se zaměřením požární ochrany, provádí výcviky, publikují odborné články, vybírají uchazeče do služebního poměru a v neposlední řadě spolupracují se státními a nestátními organizacemi. [16]

Letecká hasičská služba

Službu zajišťují dva letouny Letecké služby Policie ČR a tři letouny soukromých leteckých služeb. Primárně se používají k hašení lesních požárů, ale také i jako letecká hlídkové činnosti. [16]

Vodní záchranná služba

Stanice první pomoci Vodní záchranné služby Českého červeného kříže jsou umístěny na vodních plochách. [16]

Kynologie v IZS

Při poskytování pomoci při mimořádných událostech zde patří také i mimořádné události, které vyžadují nalezení a záchranu osob. [16]

Kynologickou dvojici tvoří psovod a pes. Pokud je indisponován jeden z nich, je dvojice nevyužitelná. [16]

Dalšími důležitými body Hasičského záchranného sboru jsou jak mezinárodní spolupráce, tak mezinárodní záchranné operace.[16]

3.1 Stres v profesi hasiče

Lidé předpokládají, že pracovníci IZS mají vysokou psychickou odolnost a jsou schopni jednat rozumně a účinně v krizových situacích a mimořádných událostech. Pracovníci záchranných složek jsou opravdu psychicky odolnější, než běžné obyvatelstvo, díky výcviku a zkušenostem. Samozřejmostí je, že i tihle lidé mohou určité situace vnímat jako psychicky náročné. U takové práce však musí docházet k odkládání emocí stranou během zásahu, aby byl podán profesionální výkon. [17]

Jejich profesí je nasazení svých životů a zdraví ve prospěch veřejnosti. Přesto i tito profesionálové mají traumatizující zážitky a jsou ve stresu, stejně jako všichni ostatní. [18]

Reakce vznikají už na místě zásahu, při odstranění následků nehody, mohou mít různé podoby, a to – akutní stresovou reakci, paniky nebo posttraumatické stresové poruchy. Stresová událost pak vede ke zhroucení normální životních nadějí, který každý jedinec potřebuje k vedení normálního plnohodnotného života. [18]

Podpora v terénu je velmi důležitou součástí zásahu, zahrnuje jak pomoc profesionálům, tak i poradu s řídícím managementem. Pro profesionální záchranáře je nutné přijetí krize – vylíčení citů, pocitů, atd., vysvětlení si nastalých stresových reakcí a nejdůležitější znovuuvedení do činnosti. [18]

- **Demobilization, debriefing a defusing**

Profesionální hasiči zažívají při své práci mnoho traumatizujících událostí, které je mohou nějakým způsobem ovlivnit i přesto, že jsou to vyškolení profesionálové. [1]

Posttraumatická stresová porucha může vzniknout u jedinců jakéhokoliv věku. Symptomy poruchy jsou rozsáhlé a obvykle oslabující. Oběti mohou pociťovat nepříjemné záblesky, opakované noční můry, může také vést k dalším komplikacím, jako například užívání drog, pití alkoholu, záchvatů paniky a deprese. [1]

Demobilization

Demobilizace se využívá v případě velkých rozsáhlých katastrof. Měla by být provedena ihned po návratu ze zásahu v délce deseti minut, poté by měla následovat dvacetiminutový relax. [18]

Cílem demobilizace je poskytnou informace o tom, jaké se mohou dostavit symptomy, o dodržení životosprávy jedince a snížení stresu, který je spojený se zátěžovou událostí a také obnovení sil záchranářů. [18]

Debriefing

Při vystavení se traumatickým může dojít k psychickému poškození. Debriefing se zabývá snahou zmírnit nebo předcházet psychickým škodám u obětí využitím specializovaných metod. [18]

Účelem debriefingu je:

- Umožnit obětem svobodně hovořit o svých emocích a reakcích
- Zbavit se mylných představ o incidentu
- Poskytnou obětem informace o úzkostných poruchách
- Identifikovat oběti, které by mohly psychologickou podporu

Cílem zasedání je poskytnout dlouhodobou úlevu od úzkostných poruch, nikoli jen krátkodobou. Některé oběti se mohou vyhnout nebo se zotaví z takových problémů bez psychiatrických odborníků, záleží na aspektech života. [18]

Defusing

Defusing, neboli zmírnění se využívá při menších událostech a taky tam, kde se později může využít debriefing. Defusingu se využívá ihned po návratu ze zásahu, do 8 hodin od události. [18]

Skupina by měla být malá, složená pouze z účastníků zásahu. Cílem je zmínit emoce, zmapovat skupinu a zhodnocení, zda je potřeba debriefing. [18]

Typy pomoci

Pomoc by se měla při neštěstích poskytovat v terénu nebo by do něj měla alespoň pronikat. Také by se měla shodovat s typem události a časem, ve kterém je poskytována a vycházet z posouzení potřeb, hodnot, sil a zdrojů na obou stranách (zasažených a pomáhajících). Poté se vypracovává plán pomoci.

- Psychická pomoc a vyprávění
- Záchranné a likvidační práce
- Krizová intervence
- Časná intervence
- Materiální a humanitární pomoc
- Psychosociální pomoc obětem
- Odborná pomoc [19]

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem bakalářské práce je zjistit, které copingové strategie jsou v povolání profesionálního hasiče nejčastěji využívané. Dalším cílem je porovnat, které copingové strategie jsou nejvíce využívané mezi směnou číslo 1, směnou číslo 2 a směnou číslo 3.

Ke stanovení těchto cílů jsem využila výzkumné otázky.

VO1 Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů využívány nejčastěji?

VO2 Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů na směně číslo 1 využívány nejčastěji?

VO3 Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů na směně číslo 2 využívány nejčastěji?

VO4 Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů na směně číslo 3 využívány nejčastěji?

VO5 Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů s rozdílem na věk využívány nejčastěji?

5 METODIKA

5.1 Dotazník SVF 78

K mému výzkumu jsem využila dotazník SVF 78, který zachycuje postupy využívané při zpracování stresu. [20]

Verzi dotazníku SVF 78 vypracovali Wilhelm Janke a Gisela Erdmananová. Je to vícedimenzionální sebepozorovací inventář, který zachycuje jednotlivé tendence pro nasazení různých způsobu reagování na stres. [20]

V této verzi se nachází 13 subtestů – podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrole reakcí, pozitivní sebeintrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, úniková tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování. Více jsou charakterizovány v tabulce č.1.[20]

Testovací sadu obsahuje:

- dotazník
- příručku
- vyhodnocovací list
- testovací list

Test se používá při srovnání skupin, které jsou vystaveny různým formám zátěže, v behaviorální terapii může být profil SVF použit jako podklad pro trénink, který je zaměřený na řešení zátěžových situací jedinců. [20]

Výsledky dotazníku SVF 78 umožňují rozbor strategií, které směřují ke snížení stresu – pozitivní strategie nebo k zesílení stresu – negativní strategie. [21]

Tabulka 1 - Charakteristika subtestů [20 str.10]

Číslosubtestu	Název subtestu	Charakteristika
1	Podhodnocení	Ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu
2	Odmítání viny	Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost
3	Odklon	Odklon od zátěžových aktivit/situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem
4	Náhradní uspokojení	Obrátit se k pozitivním aktivitám/situacím
5	Kontrola situace	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problémů
6	Kontrola reakcí	Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních emocí
7	Pozitivní sebein-strukce	Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly
8	Potřeba sociální opo-ry	Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc
9	Vyhýbání se	Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout
10	Úniková tendence	Tendence vyváznout ze zátěžové situace
11	Perseverace	Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho pře-mítat
12	Rezignace	Vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje
13	Sebeobviňování	Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání

5.2 Popis výzkumného šetření

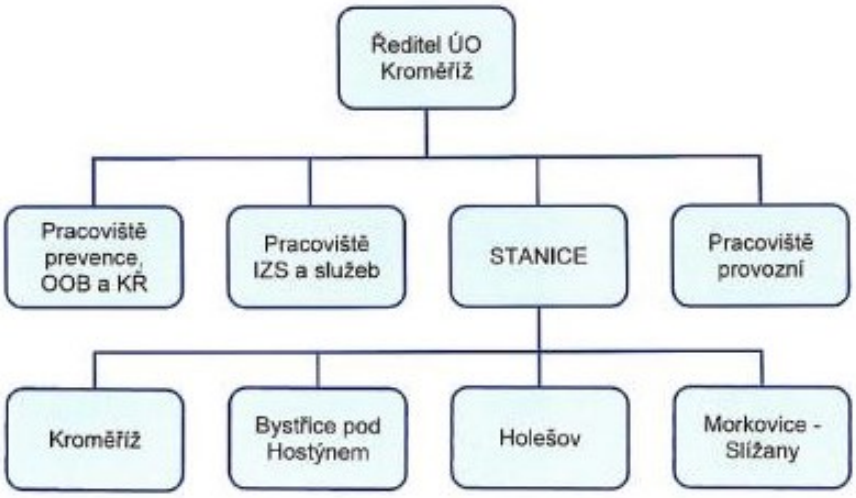
Pro výzkum jsem zvolila metodu sněhové koule. Tahle metoda spočívá zprvu v kontaktování jedné nebo několika osob a poté v kontaktování dalších členů skupiny, na které odkázali již vybraní lidé. [22]

Základní činností je zajištění bezpečnosti ČR realizací a organizováním úkolů požární ochrany, IZS, ochrany obyvatelstva, nouzového plánování, krizového řízení a dalších úkolů, které jsou stanoveny zákonem o Hasičském záchranném sboru a ostatními právními předpisy. [16]

Zkoumaným vzorkem je hasičský záchranný sbor Zlínského kraje, územní odbor Kroměříž. Zabývá se problematikou ochrany obyvatelstva včetně varování, evakuace, nouzového přežití, preventivně výchovné činnosti a zpracovává krizový plán kraje. [16]

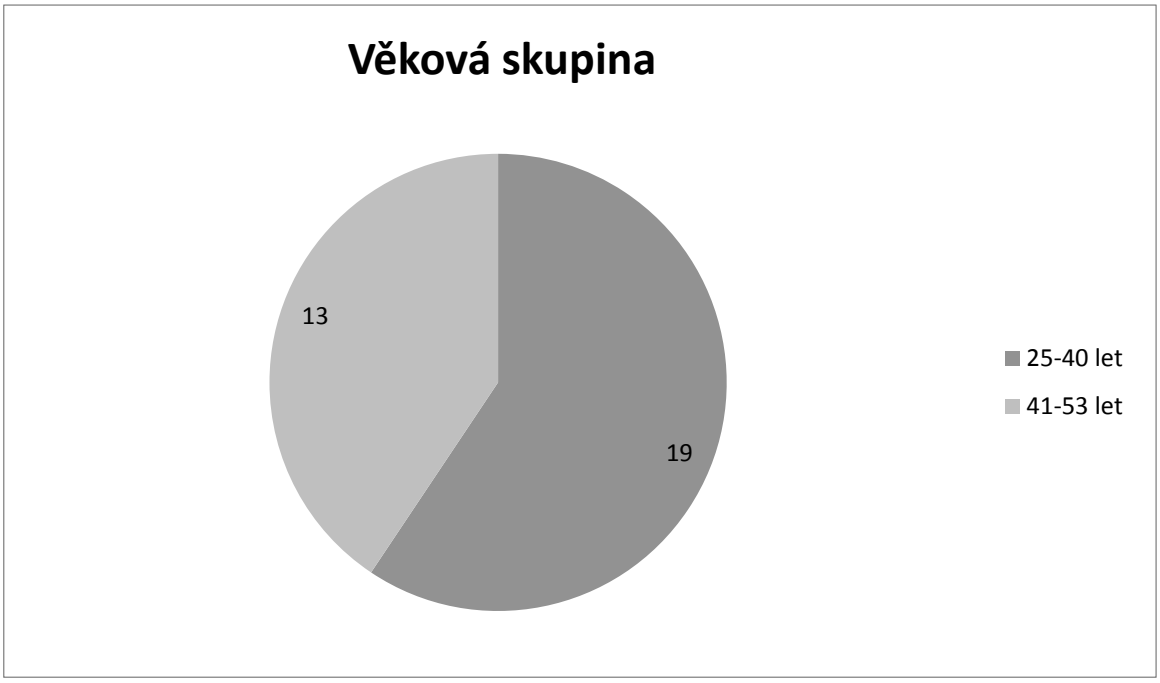
Schéma organizační struktury ÚO Kroměříž

Obrázek 1 – Organizační struktura OÚ Kroměříž [16]



Výběrový sbor tvořila skupina profesionálních hasičů z hasičské stanice v Kroměříži, která je rozdělena do tří směn. Tento soubor čítalo 32 mužů ve věkovém rozmezí 25 až 53 let. Z tohoto důvodu nemohou být copingové strategie porovnány z genderového hlediska.

Obrázek 2 - Složení výzkumného sboru dle věkové skupiny



5.3 Průběh průzkumu

Sběr dat proběhl od 15.1.2019 do 25.3.2019 formou „tužka-papír“. Výzkum jsem prováděla na hasičské zbrojnici v Kroměříži.

Výzkum jsem zahájila oslovením velitele zásahu, s žádostí o možnosti provedení výzkumu právě v Kroměříži. Bylo poskytnuto celkem 35 dotazníků, z toho se 32 vrátilo správně vyplněných.

K dotazníkům byly přiděleny informace potřebné k vyplnění dotazníku. Také jsem podala informaci, že je dotazník zcela anonymní a jeho výsledky budou využity výhradně pro účely mé bakalářské práce.

6 PROCES ANALÝZY DAT

Výsledná data jsem prováděla podle výše uvedených výzkumných otázek. Všechny správně vyplněné dotazníky jsem přepsala do vyhodnocovacích listů a následně vše zanesla do tabulek v programu Microsoft Excel.

Nejprve jsem odpovědi na otázky jednotlivých respondentů zanesla do vyhodnocovacích listů. Dále jsem spočítala hrubé skóre každého subtestu a dalším krokem byl výpočet pozitivní a negativní strategie. Všechny tahle výsledná čísla jsem zanesla do tabulek v programu Microsoft Excel.

V programu Microsoft Excel jsem si vytvořila tabulku podle čísel respondentů. Z hrubých skórů jsem vypočítala medián a směrodatnou odchylku.

Medián a směrodatná odchylka jsou statistické popisky, pričemž medián dělí soubor na dvě části, kdy platí, že nejméně 50% hodnot je větších, než medián a 50% hodnot je menších, než medián. Směrodatná odchylka ukazuje, jak moc jsou určitě hodnoty odchýleny od průměru těchto hodnot. [23]

Dalším krokem bylo převádění hrubých skórů na T-skóry. V tabulkách lze vyčíst, jaké jsou rozdíly mezi používáním copingových strategií. Norma hodnot se pohybuje v rozmezí 40-60.

7 VÝSLEDKY

K zjištění, které copingové strategie jsou nejvíce a nejméně používané v profesi hasiče jsem využila výše stanovené výzkumné otázky.

Přesné výsledky jsem zjistila pomocí výpočtu směrodatné odchylky a hrubých skórů, které jsem převedla na T-skóry.

Čím vyšší je číslo hrubých skórů, tím více je strategie používaná.

Při porovnání se převádí hrubé skóry na T-skóry, které určí jak velký je rozdíl použití strategií mezi dvěma zkoumanými vzorky.

Výsledky T-skórů jsem zaznamenala do tabulky. Norma těchto hodnot se pohybuje mezi 40-60. Pokud T-skóry přesahují tuhle normu, znamená to, že vybočují.

Výzkumná otázka č. 1: *„Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů využívány nejčastěji?“*

Tabulka 2 - Copingové strategie v profesi hasiče

Subtesty	Hrubé skóry (Mdn)	SD
Podhodnocení	10,00	4,91
Odmítání viny	16,00	4,94
Odklon	13,00	4,18
Náhradní uspokojení	12,00	5,01
Kontrola situace	**21,00**	4,85
Kontrola reakcí	13,00	3,49
Pozitivní sebeinstrukce	**18,00**	4,40
Potřeba sociální opory	11,00	4,56
Vyhýbání se	13,00	4,52

Úniková tendence	**16,00**	5,45
Perseverace	11,00	6,88
Rezignace	11,00	5,67
Sebeobviňování	8,00	5,12
POZ	14,71	2,81
NEG	11,50	5,11

Z tabulky č. 1 vyplývá, že nejvíce využívanou strategií je *Kontrola situace,* která patří mezi pozitivní strategie.Vyznačuje se tendencí získání kontroly nad zátěžovou situací pomocí tří komponentů: analyzování aktuální situace a jejího vzniku, plány na zlepšení situace a aktivní zásah do situace. [20]

Druhou nejpoužívanější pozitivní strategií je *Pozitivní sebeinstrukce,* která patří mezi pozitivní strategie a je obrazem toho, v jaké míře si jedinci dodávají odvahu v zátěžových situacích. [20]

Poslední nejpoužívanější strategií je *Úniková tendence*, která značí tendenci uniknout ze zátěžové situace. Jak realizace, tak potřeba uniknout ze zátěžové situace se spojují se sníženou pohotovostí nebo neschopnosti čelit zátěžové situaci. Patří mezi negativní strategie. [20]

Výzkumná otázka č. 2: *„Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů na směně č.1 využívány nejčastěji?“*

Tabulka 3 - Copingové strategie u směny č. 1

Subtesty	Hrubé skóry (Mdn)	SD
Podhodnocení	**17,00**	4,27
Odmítání viny	16,00	3,38
Odklon	**17,00**	3,06
Náhradní uspokojení	9,00	5,93

Kontrola situace	12,00	5,21
Kontrola reakcí	13,00	2,88
Pozitivní sebeinstrukce	**18,00**	2,07
Potřeba sociální opory	15,00	6,14
Vyhýbání se	14,00	4,38
Úniková tendence	10,00	6,22
Perseverace	11,00	5,40
Rezignace	4,00	5,22
Sebeobviňování	13,00	6,23
POZ	14,57	1,53
NEG	9,75	4,82

Z tabulky č. 2 vyplývá, že nejvíce používanými strategiemi u profesionálních hasičů na směně číslo 1 jsou *Pozitivní sebeinstrukce*, *Podhodnocení* a *Odklon*. Všechny tyto tři strategie patří mezi pozitivní.

Strategie *Podhodnocení* je charakteristická podhodnocováním vlastních reakcí ve srovnání s jinými.

Třetí nejpoužívanější strategie - *Odklon* je pak charakteristická buď odvrácením zátěže, nebo vyvoláním takových psychických stavů, které zmírňují stres. [20]

Výzkumná otázka č. 3: *„Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů na směně č.2 využívány nejčastěji?“*

Tabulka 4 - Copingové strategie u směny č. 2

Subtesty	Hrubé skóry (Mdn)	SD
Podhodnocení	9,00	4,53

Odmítání viny	11,00	4,25
Odklon	13,00	3,86
Náhradní uspokojení	**17,00**	5,04
Kontrola situace	14,00	4,87
Kontrola reakcí	15,00	3,91
Pozitivní sebeinstrukce	15,00	4,68
Potřeba sociální opory	11,00	3,74
Vyhýbání se	13,00	4,20
Úniková tendence	**16,00**	5,75
Perseverace	**20,00**	6,93
Rezignace	7,00	5,43
Sebeobviňování	8,00	3,86
POZ	13,43	2,98
NEG	12,75	5,12

Z tabulky č. 3 vyplývá, že nejpoužívanějšími strategiemi profesionálních hasičů na směně č. 2 jsou *Perseverace*, *Náhradní uspokojení* a *Úniková tendence*.

Nejvíce používanou je strategie *Perseverace, která* je charakteristická neschopnosti se odpoutat od prožívané zátěže a neustálého navracení se negativních myšlenek. [20]

Strategie *Náhradní uspokojení* jako jediná patří do pozitivních strategií. U téhle strategie mají jedinci tendenci k jednání, které je zaměřené na kladné city, které se vztahují k posílení něčím zevnějšku a nezaměřují se přímo na stres.

Poslední nejpoužívanější je strategie *Úniková tendence*, stejně jako u směny číslo 1.

Výzkumná otázka č.4: *„Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů na směně č.3 využívány nejčastěji?“*

Tabulka 5 - Copingové strategie u směny č. 3

Subtesty	Hrubé skóry (Mdn)	SD
Podhodnocení	10,00	4,44
Odmítání viny	5,00	5,22
Odklon	8,00	4,85
Náhradní uspokojení	13,00	4,61
Kontrola situace	**17,00**	4,50
Kontrola reakcí	15,00	3,19
Pozitivní sebeinstrukce	12,00	4,34
Potřeba sociální opory	11,00	3,67
Vyhýbání se	13,00	5,31
Úniková tendence	**16,00**	4,18
Perseverace	**24,00**	5,83
Rezignace	10,00	4,77
Sebeobviňování	11,00	5,32
POZ	11,43	2,70
NEG	15,25	4,30

V tabulce č. 4 je výsledkem nejpoužívanější strategií u směny číslo 3 *Perseverace*, stejně jako to je u směny číslo 2, druhou nejpoužívanější strategií je *Kontrola situace*a v neposlední řadě *Úniková tendence.* [20]

Všechny ostatní strategie byly charakterizovány pod předchozími tabulkami.

Výzkumná otázka č.5: *„Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů s rozdílem na věk využívány nejčastěji?“*

Tabulka 6 - Copingové strategie u profesionálních hasičů s ohledem na věk

subtesty	*25-39 let*			*40-53let*		
	Mdn	***SD***	***T-skóry***	***Mdn***	***SD***	***T-skóry***
Podhodnocení	*10,00*	*5,91*	*48*	*10,00*	*3,14*	*48*
Odmítání viny	*16,00*	*5,56*	***65***	*11,00*	*4,07*	*51*
Odklon	*17,00*	*4,30*	*62*	*13,00*	*3,99*	*51*
Náhradní uspokojení	*16,00*	*5,22*	***63***	*13,00*	*4,79*	*58*
Kontrola situace	***21,00***	*5,13*	*60*	***15,00***	*3,90*	*47*
Kontrola reakcí	*15,00*	*4,12*	*48*	*13,00*	*2,43*	*41*
Pozitivní sebeinstrukce	***20,00***	*4,99*	*57*	***18,00***	*3,32*	*51*
Potřeba sociální opory	*11,00*	*4,93*	*50*	***15,00***	*4,00*	*58*
Vyhýbání se	*13,00*	*5,31*	*51*	*13,00*	*3,22*	*51*
Úniková tendence	*10,00*	*5,95*	*56*	*9,00*	*4,61*	*54*
Perseverace	***21,00***	*8,06*	***63***	*11.00*	*4,99*	*47*
Rezignace	*2,00*	*6,34*	*35*	*11.00*	*4,48*	*60*
Sebeobviňování	*1,00*	*6,04*	*23*	*8.00*	*3,44*	*44*
POZ	*16,43*	*3,10*	*62*	*13,29*	*2,45*	*51,5*
NEG	*8,5*	*6,06*	*42,5*	*9,75*	*3,35*	*52*

V tabulce č. 5 je porovnání mezi věkovými kategoriemi profesionálních hasičů, jejich nejvíce a nejméně používanými strategiemi a porovnání hodnot T-skór, které určí, zda existují podstatné rozdíly v použití strategií.

V kategorii 25-39 let je nejvíce používanou strategií *Perseverace*, která jako jediná patří mezi negativní strategie. Dále pak*Kontrola situace* a *Pozitivní sebeinstrukce* které patří mezi pozitivní strategie.[20] Všechny tyto strategie byly popsány v předchozích tabulkách.

Co se týče T-skórů, tahle kategorie vybočuje z normy ve třech strategiích a těmi jsou *Odmítání viny, Náhradní uspokojení a Perseverace.*

V kategorii 40-53 jsou nejpoužívanějšími strategiemi *Pozitivní sebeinstrukce, Kontrola situace a Potřeba sociální opory.* První dvě strategie patří mezi pozitivní strategie, zatímco strategie *Potřeba sociální opory* nepatří ani do pozitivní strategie, ani do negativní.

Potřeba sociální opory je strategie, kdy jedinec potřebuje navázat kontakt s jinými lidmi, aby získal podporu při řešení problému. [20]

V této kategorii s ohledem na výsledky T-skórů nevychází žádná čísla, která by přesahovaly normální hodnoty 40-60.

Největším rozdílem mezi těmito kategoriemi je strategie *Perseverace*, *Rezignace* dále pak *Sebeobviňování*, *Kontrola situace* a v neposlední řadě *Odmítání viny*.

8 DISKUZE

K dosažení cíle jsem si stanovila pět výzkumných otázek. Dle výsledků jsem zjistila, že odpovědi na VO1, která zní: „Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů využívány nejčastěji?“ je, že nejpoužívanějšími strategiemi jsou Kontrola situace, Pozitivní sebeinstrukce a Úniková tendence. Kontrola situace a Pozitivní sebeinstrukce jsou strategie pozitivní, avšak Úniková tendence je strategie negativní. Přesto hrubé skóre nemá až tak vysokou hodnotu a stále převládají pozitivní strategie nad těmi negativními.

Dále po konzultaci s velitelem jsem prozkoumala, které strategie se nejvíce používají na směně č.1, směně č.2 a směně č.3. Tudíž má druhá VO2 zní: „Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů na směně číslo 1 využívány nejčastěji?“ a z výsledků jsem se dozvěděla, že nejpoužívanějšími strategiemi na směně č. 1 jsou Pozitivní sebeintrukce, Odklon a Podhodnocení. Všechny tyto tři strategie spadají do pozitivních strategií, což znamená, že má nejlepší výsledky ze všech tří směn. Zvýšené skóre u Podhodnocení dle mého názoru má za následek složení směny č.1, kdy většinu tvoří spíše hasiči ve věkové kategorii 25-39 let a starší záchranáři mohou podhodnocovat své jednání ve srovnání s mladšími.

Třetí VO3 zní: „Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů na směně č.2 využívány nejčastěji?“ a odpovědí je Perseverace, Náhradní uspokojení a Úniková tendence. Z toho vyplývá, že dvě ze tří strategií jsou negativní a pouze jedna strategie je pozitivní avšak Perseverace neboli neustálé promítání myšlenek ze zátěžové situace je pochopitelné vzhledem k jejich výkonu práce. U této směny mě překvapilo, že je zvýšené skóre u strategie Úniková tendence, kdy se hasičům snižuje pohotovost čelit zátěžovým situacím, kterými si denně prochází.

Další, čtvrtá VO4 zní podobně, jako třetí a druhá: „Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů na směně č.3 využívány nejčastěji?“ a jejím výsledkem je opět Perseverace, Kontrola situace a Pozitivní sebeinstrukce. U směny č.3 převládají pozitivní strategie nad negativními. Nejvyšší skóre u strategie Perseverace si myslím, že je způsobeno tím, že je zde nejvíce mladých hasičů, kteří ještě nemají zkušenosti a některé závažné situace zvládají hůře a může se stát, že se jim i po skončení záchranných prací myšlenky na tuto událost vrátí.

Po zhodnocení všech tří směn vyšlo najevo, že směna č. 1 si vede nejlépe, poté směna č. 3 a nakonec směna č.2.

Poslední výzkumnou otázkou VO5 je: „Které copingové strategie jsou u profesionálních hasičů s rozdílem na věk využívány nejčastěji?“. Nachází se zde dvě kategorie – od 25 do 39 let a od 40 do 53 let. Zde si vede hůř kategorie od 25 do 40 let. Jedna z nejčastěji využívaných strategií je opět strategie Perseverace. Zatímco u kategorie 40-53 let jsou dvě pozitivní a pak strategie Potřeba sociální opory, která není ani pozitivní, ani negativní. Opět jak jsem říkala u směny č.3, je zde důkaz, že Perseverace trápí spíše mladší kategorii, než straší. I u kategorie 40-53 let si myslím, že hraje také velkou roli věk. Strategie Potřeba sociální opory neboli navázání kontaktu s druhými, aby jedinec získal oporu v řešení problému po tolika letech praxe, je dle mého názoru normální.

Můj názor je takový, že i profesionální záchranáři jsou jen lidé a práce hasiče je opravdu velká zátěž, jak na psychické, tak fyzické zdraví člověka. Dle výsledků si nemyslím, že by právě hasiči z Kroměřížské stanice výrazně vybočovali z norem.

9 OPATŘENÍ

Zátěž, která na profesionální hasiče působí, je opravdu velmi stresující. Právě profesionální hasiči asistují u mnoho mimořádných událostí, které je mohou poznamenat a přece jen, jsou to taky jen lidé. Ne každý je tomuto povolání předurčen a měl by zvážit, zda takovou zátěž unese. Proto je vhodné provádět určitá opatření k předcházení, případně zlepšení jejich stavu, pokud se pro povolání hasiče rozhodnou.

Domnívám se, že přijímací řízení k hasičskému záchrannému sboru je velmi přísné a proto opatření, které bych navrhla pro stávající profesionální hasiče je správná životospráva, dostatek odpočinku, sport a použití technik, které zmírňují stres.

Dále zvládání těchto zátěžových situací zmírňuje demobilizace, debriefing a defusing. Tyhle techniky byly zmíněny v teoretické části. Dle mého doporučení je tohle správná cesta, jak se vyhnout tzv. syndromu vyhoření a různých psychických poruch.

Dle konzultace s velitelem zásahu jsou všechna opatření aktuální. Profesionální hasiči v Kroměřížské stanici mají možnost rekreace v lázních, u moře i na horách. Mají také možnost se účastnit různých sportovních akcí. Je totiž důležité, aby se hasiči při jejich namáhavé práci dokázali uvolnit a trávit volný čas ať už sami či s přáteli a rodinou.

Dále se pravidelně účastní zdravotních prohlídek, psychotestů a prověrek o tělesné zdatnosti. Jsou nezbytné pro pokračování ve výkonu práce a mohou také odhalit nedostatky, které je následně potřeba řešit.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá problematikou copingových strategií v profesi hasiče. Jak zvládají stres, zátěžové situace a jaké strategie zvládání u nich převažují.

V teoretické části byla řešena problematika stresu, stresorů, stresových situací, dále pak příčin a důsledků stresu na zdraví člověka a neposlední řadě copingových strategiím.

V praktické části jsem využila výzkumu pomocí dotazníkového šetření. Dotazníky byly předány veliteli zásahu v Kroměřížské hasičské stanici. Použila jsem dotazník SVF 78, který byl předán 32 respondentům na třech různých směnách.

Cílem práce je posoudit vybraný vzorek respondentů, jak zvládají zátěž a jaké strategie využívají nejvíce. Ke stanovení cíle jsem využila výzkumné otázky. Následně jsme vyhodnotila jednotlivé dotazníky, přepsala je do tabulek v programu Microsoft Excel a stanovila si tak hrubé skóre, které slouží k poukázání, které copingové strategie se využívají nejvíce. U porovnání mezi věkovými kategoriemi jsem hrubé skóre převedla na T-skóre, které ukazuje, zda je přesažena norma nebo ne.

Dospěla jsem závěru, že některá čísla jsou sice zvýšená, což ale při práci profesionálních záchranářů není nic neobvyklého. Tito lidé přicházejí do styku se stresem více než běžná populace.

Výzkumné otázky jsem volila na každou směnu zvlášť. Při vyhodnocení jsem zjistila, že u směny č. 1 jsou zvýšené hrubé skóre pouze u pozitivních strategií, u směny 3. převažují pozitivní strategie nad negativními a u směny č. 2 převažují negativní nad pozitivními.

Poslední výzkumnou otázkou je porovnání mezi věkovými kategoriemi, které jsou v rozhraní 25-39 let a 40-53 let. U obou věkových kategorií jsou zvýšené hrubé skóre u dvou stejných strategií, které spadají do pozitivních strategií. V kategorii 25-39 let je jedna ze strategií negativní, u kategorie 40-53 let není ani pozitivní, ani negativní. Tudíž můžeme říci, že si vede lépe kategorie starších.

V konečném důsledku byla navrhnuta opatření, která by mohla profesionálním záchranářům pomoci před psychickým zhroucením, či syndromu vyhoření a nápomocná při zvládání zátěžových situací.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

[1] HUMPOLÍČEK, Pavel. *Stres a jeho zvládání v kontextu psychosomatiky a metabolických poruch* [online]. [cit. 2019-04-30]. Dostupné z: http://www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/270-stres-a-jeho-zvladani-v-kontextu-psychosomatiky-a-metabolickych-poruch

[2] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8774-4.

[3] PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládání*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Manažer. ISBN 978-80-247-2593-2.

[4]FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.

[5]ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing, 1995. ISBN 80-856-0535-X.

[6] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

[7] KLIMENT, Pavel. *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4206-8.

[8] BREČKA, Tibor A. *Psychologie katastrof: vybrané kapitoly*. V Praze: Triton, 2009. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-330-1.

[9] MGR. HLUŠIČKA, Petr. *Zvládání stresu* [online]. [cit. 2019-04-30]. Dostupné z: https://www.firemni-sociolog.cz/cz/uzitecne-informace/clanky/134-zvladani-stresu

[10] ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

[11]MCLEOD, Saul. Stress Management. *Simply Psychology* [online]. [cit. 2019-04-02]. Dostupné z: https://www.simplypsychology.org/stress-management.html#prob

[12] JONES, J. Graham a Adrian MOORHOUSE. *Jak získat psychickou odolnost: strategie vítězů, které změní váš pracovní výkon*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3022-6.

[13] SIGMUND, Martin, Jana KVINTOVÁ a Michal ŠAFÁŘ. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2019-05-10]. Dostupné z: https://publi.cz/books/171/07.html

[14] KROUPA, Miroslav a Milan ŘÍHA. *Integrovaný záchranný systém*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Armex, 2011. Skripta pro střední a vyšší odborné školy. ISBN 978-80-87451-01-4.

[15] VILÁŠEK, Josef, Miloš FIALA a David VONDRÁŠEK. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2477-8.

[16]*Integrovaný záchranný systém* [online]. [cit. 2019-04-30]. Dostupné z: https://www.hzscr.cz/hasicky-zachranny-sbor-ceske-republiky.aspx

[17] ŠTĚTINA, Jiří. *Zdravotnictví a integrovaný záchranný systém při hromadných neštěstích a katastrofách*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4578-7.

[18] MGR. MATOUŠKOVÁ, Ingrid, Ph.D. *I záchranáři jsou jen lidi* [online]. [cit. 2019-04-30]. Dostupné z: https://www.mvcr.cz/clanek/tema-2010-i-zachranari-jsou-jen-lide.aspx

[19] ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi*. Praha: Grada, 2004. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0586-9.

[20] JANKE, Wilhelm a Gisela ERDMANNOVÁ. *Strategie zvládání stresu: příručka*. Testcentrum. Praha, 2003.

[21] *Strategie zvládání stresu - SVF 78* [online]. [cit. 2019-05-02]. Dostupné z: http://www.testcentrum.com/testy/svf-78

[22] *Metoda sněhové koule* [online]. [cit. 2019-05-02]. Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/V%C3%BDb%C4%9Br_metodou_sn%C4%9Bhov%C3%A9_koule

[23] *Matematika.cz* [online]. Nová média, 2014 [cit. 2019-05-07]. Dostupné z: https://matematika.cz

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

atd. a tak dále

MU Mimořádná událost

Mdn Medián

SD Směrodatná odchylka

HZS Hasičský záchranný sbor

ÚO Územní odbor

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – Organizační struktura OÚ Kroměříž [16] 32
Obrázek 2 - Složení výzkumného sboru dle věkové skupiny 33

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Charakteristika subtestů [20 str.10] 31
Tabulka 2 - Copingové strategie v profesi hasiče 35
Tabulka 3 - Copingové strategie u směny č. 1 36
Tabulka 4 - Copingové strategie u směny č. 2 37
Tabulka 5 - Copingové strategie u směny č. 3 39
Tabulka 6 - Copingové strategie u profesionálních hasičů s ohledem na věk 40