

**UNIVERZITA SV. CYRILA A METODA V TRNAVE
FAKULTA FILOZOFICKÁ**

**PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ U HASIČOV, STRATÉGIE JEJ ZVLÁDANIA A ICH
VZŤAH K RASTU INDUKOVANÉMU STRESOM**

DIPLOMOVÁ PRÁCA

2013

Simona Vašíčková, Bc.

**UNIVERZITA SV. CYRILA A METODA V TRNAVE
FAKULTA FILOZOFICKÁ**

**PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ U HASIČOV, STRATÉGIE JEJ ZVLÁDANIA A ICH
VZŤAH K RASTU INDUKOVANÉMU STRESOM**

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Meno, priezvisko a tituly autora práce: Bc. Simona Vašíčková

Študijný program: Psychológia

Študijný odbor: 3.1.9 Psychológia

Školiace pracovisko: Katedra psychológie

Vedúci záverečnej práce: PhDr. Anton Markuš, CSc.

Tnava 2013

Bc. Simona Vašíčková

ČESTNÉ VYHLÁSENIE

Prehlasujem na svoju česť, že predloženú prácu som robila samostatne, za odbornej pomoci môjho konzultanta diplomovej práce, čerpajúc z uvedenej literatúry.

V Trnave 3.5.2013

.....

Podpis

POĎAKOVANIE

Touto cestou by som sa chcela poďakovať školiteľovi PhDr. Antonovi Markušovi, CSc., za pomoc, ochotu, ľudský prístup, ústretovosť a odborné vedenie, ktoré mi poskytol. Ďalej by som chcela poďakovať tým, ktorí mi akýmkoľvek spôsobom nezištne pomohli pri písaní diplomovej práce.

ABSTRAKT

VAŠÍČKOVÁ, Simona: PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ U HASIČOV, STRATÉGIE JEJ ZVLÁDANIA A ICH VZŤAH K RASTU INDUKOVANÉMU STRESOM [Diplomová práca]/Mgr. Univerzita Sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Filozofická fakulta. Katedra Psychológie. – Školiteľ: PhDr. Anton Markuš CSc. Stupeň odbornej kvalifikácie: Magister – Trnava: FFUCM, 2013. 108 s.

Psychická záťaž u hasičov, stratégie jej zvládania a ich vplyv na rast indukovaný stresom

Cieľom našej diplomovej práce bolo analyzovať záťažové situácie, spôsoby ich zvládania a možné súvislosti s ich rastom, špeciálne u príslušníkov hasičského záchranného zboru, a to nielen v teoretickej rovine, ale aj prostredníctvom kvalitatívno-kvantitatívneho výskumu. Výskumne sme sa zamerali na porovnanie vzťahov demografických faktorov (vek, rodinný stav) či rokmi praxe, s faktormi ako copingové stratégie, v prepojení s možnosťou rastu spojeného so stresom. V kvalitatívnom výskume sme prostredníctvom nedokončených viet pozorovali najzaťažujúcejšie momenty, ale aj najpotešujúcejšie situácie s dôrazom na ich príčiny a dôsledky. Pracovali sme s výskumnou skupinou, ktorú predstavovalo 174 hasičov pracujúcich v hasičskej záchrannej službe na území Slovenska. Respondenti vyplnili testovú batériu obsahujúcu okrem demografických údajov aj 4 nedokončené vety zamerané na charakteristiky prežitej záťaže a sebahodnotiace dotazníky. V súvislosti s preferenciou určitých stratégií zvládania stúpa aj predpoklad rastu. Zisťovali sme taktiež formy záťaže v povolání hasiča a preferované stratégie pre ich zvládnutie. Medzi stratégiami zvládania, rastom a demografickými údajmi sme odhalili významné vzťahy.

Kľúčové slová: Copingové stratégie. Psychická záťaž. Rast spojený so stresom. Stres.

ABSTRACT

VAŠÍČKOVÁ, Simona: FIREFIGHTERS MENTAL STRESS, COPING OF ITS AND THEIR RELATIONSHIP TO GROWTH INDUCED STRESS [Master thesis] / Mgr. University St. Cyril and Methodius in Trnava. Faculty of Arts. Department of Psychology. - Supervisor: PhDr. Anton Markuš CsC. Qualification level: Master – Trnava: FF UCM, 2013, 108 p.

Psychological stress among firefighters, their coping strategies and their impact on growth induced by stress.

The aim of this thesis was to analyze difficult situations, ways of coping and their possible relation to growth, especially among members of the Fire Brigade, not only in theory but also through qualitative-quantitative research. In the research, we focused on the relationship of demographic factors (age, marital status) and years of experience, with factors such as coping strategies, in connection with growth associated with stress. In the qualitative study, we observed through unfinished sentences the most stressful moments, but also the most encouraging situations with emphasis on their causes and consequences. We worked with a research group, which represented 174 firefighters working in fire brigade service in Slovakia. Respondents filled out a test battery comprising, in addition to demographic data and 4 unfinished sentences aimed at the experienced load characteristics and self-assessment questionnaires. In connection with the preference of certain coping strategies, there is an increase in growth assumption. We also examined the forms of the burden of the occupation of a fireman and the preferred strategies for overcoming them. Among coping strategies, growth and demographics have revealed significant relationships.

Keywords: Coping Strategies. Psychological stress. Growth associated with stress. Stress.

OBSAH

ÚVOD

1	STRES A PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ	12
1.1	Stupne a typy psychickej záťaže	13
1.2	Pracovisko ako zdroj stresu	14
1.3	Dôsledky stresu na pracovisku	14
2	PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ U HASIČOV	16
2.1	Charakteristika HaZZ	16
2.2	Záťaž u členov HaZZ	17
2.3	Dôsledky stresu u členov HaZZ	18
2.4	Výskumy zamerané na záťaž u členov HaZZ	19
3	ZVLÁDANIE STRESU	21
3.1	Coping a zvládacie stratégie	21
3.2	Spôsoby zvládania záťaže u členov HaZZ a ich psychohygiena	25
3.3	Výskumy zamerané na coping	26
3.4	Výskumy zamerané na coping a vek	28
3.5	Výskumy zamerané na zvládanie stresu vzhľadom na rodinný stav	29
3.6	Výskumy zamerané na copingové stratégie u členov HaZZ	30
4	RAST INDUKOVANÝ STRESOM	33
4.1	Výskumy zamerané na rast indukovaný stresom	35
4.2	Výskumy zamerané na súvislosti medzi rastom a copingom	37
5	RIEŠENIE VÝSKUMNÉHO PROBLÉMU	39
5.1	Cieľ výskumnej časti	40
5.2	Výskumné problémy a hypotézy	40
5.3	Výskumná vzorka	41
5.4	Metodológia a metódy výskumu	42
5.5	Zoznam premenných v našom výskume a ich štatistické parametre	45

5.6 Organizácia a metódy spracovania výskumu	45
5.7 Výsledky výskumu a interpretácia	46
6 DISKUSIA A ODPORÚČANIA PRE PRAX	58
7 ZÁVER	71
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	73
PRÍLOHY	85

ZOZNAM ILUSTRÁCIÍ A TABULIEK

Obrázok 1: Stupne psychickej záťaže	13
Obrázok 2: Reťazec aktivít, tzv. prvkov stimulov a odozvy u hasičov	18
Obrázok 3: Odpoveď <i>chyba v organizácii</i> rozdelená do 5 skupín podľa odpovedí	48
Obrázok 4: Odpoveď <i>smrť</i> rozdelená do 5 skupín podľa odpovedí	49
Obrázok 5: Stratégie zvládania rozdelené podľa preferencie	53
Obrázok 6: Najmenej preferované stratégie zvládania	54
Obrázok 7: Porovnávanie dvoch skupín – slobodní vs. v partnerskom vzťahu	55
Obrázok 8: Porovnávanie dvoch skupín – slobodní vs. ženatí	56
Obrázok 9: Porovnávanie dvoch skupín – v partnerskom vzťahu vs. ženatí	57
Tabuľka 1: Štatistické parametre premenných	45
Tabuľka 2: Rozdelenie probandov z hľadiska veku	41
Tabuľka 3: Rozdelenie probandov z hľadiska rokov praxe	41
Tabuľka 4: Rozdelenie probandov z hľadiska rodinného stavu	42
Tabuľka 5: Rozdelenie probandov podľa kraja	42
Tabuľka 6: Test normality	46
Tabuľka 7: Výsledky skúmania 1. nedokončenej vety	47
Tabuľka 8: Výsledky skúmania 2. nedokončenej vety	47
Tabuľka 9: Výsledky skúmania 3. nedokončenej vety	48
Tabuľka 10: Výsledky skúmania 4. nedokončenej vety	49
Tabuľka 11: Vzťah SRGS a stratégie zvládania <i>humor</i>	50
Tabuľka 12: Vzťah SRGS a stratégie <i>pozitívne vysvetlenie</i>	51
Tabuľka 13: Vzťah veku a adaptívnych stratégií zvládania	52
Tabuľka 14: Vzťah veku a SRGS	52
Tabuľka 15: Frekvenčná analýza stratégií alkohol/drogy vs. akceptácia	54
Tabuľka 16: Porovnávanie dvoch skupín – slobodní vs. v partnerskom vzťahu	55
Tabuľka 17: Porovnávanie dvoch skupín – slobodní vs. ženatí	56
Tabuľka 18: Porovnávanie dvoch skupín – partnerský vzťah vs. ženatí	57

ZOZNAM SKRATIEK A ZNAČIEK

SRGS – Stress related growth scale – Škála rastu indukovaným stresom

SRG - Stress related growth - Rast indukovaný stresom

Brief-COPE – Skrátený dotazník copingových stratégií

HaZZ – Hasičský záchranný zbor

PTSD – Posttraumatic stress disorder – Posttraumatická stresová porucha

et al. – a iný

napr. – napríklad

ÚVOD

Problematike záťaže a s ňou súvisiacim konštruktom sa v posledných rokoch venuje nemalá pozornosť v rôznych vedných odboroch. V literatúre sa v mnohých charakteristikách záťaže v súvislosti s copingom stretávame s dôrazom na jej následky, predovšetkým negatívne. Počas posledných desiatich rokov množstvo výskumov vykazovalo však aj pozitívny dôsledok negatívnych životných udalostí, kedy väčšina ľudí hlásila pozitívny rast.

Pozitívne dopady závažných životných situácií sú dôležitou podmienkou osobnostného rozvoja každého jedinca. Práve prekonávaním rôznych prekážok a ťažkostí sa dopracujeme ku kvalitnému životu a silnej osobnosti.

O túto problematiku sa zaujímame práve preto, že sa osobne týka nielen nás, nášho najbližšieho okolia, ale stres je prirodzeným spoločníkom každodenného života kohokoľvek z nás.

V súvislosti s fenoménom záťaže môžeme popísať radu sociálnych, fyziologických, osobnostných zmien, či zmien v oblasti duševného života. Všetky tieto determinanty sa nemalou mierou podieľajú na celkovej spokojnosti človeka a jeho šťastie.

Pre skúmanie danej problematiky sme upriamili pozornosť na profesiu hasičov, a to najmä z dôvodu, že je síce všeobecne známa, ale výskumne v tejto oblasti pomerne nepovšimnutá. Považujeme ju za príkladnú vzorku zvládania stresu. Povolanie hasiča má z hľadiska fyzickej a psychickej oblasti celú radu špecifik, ktoré ich determinujú v oboch smeroch ako činnosť vysoko náročnú. Medzi tieto fyzické a psychické náročnosti radíme špecifiká ako zmenová práca, pôsobenie rušivých faktorov ako je časový stres, hluk, vysoké teploty, či toxické látky. Nesmieme zabudnúť ani na pôsobenie intenzívneho stresu pri záchranných prácach - predovšetkým na vysoký stupeň fyzickej aktivity. Z toho dôvodu boli výskumy na negatívne dopady záťaže v tomto povolaní určite bohaté.

Naša práca bola zameraná na zisťovanie druhov zaťažujúcich situácií u hasičov a viac alebo menej účinnými stratégiami ich zvládania s dôrazom na ich následky. Prvým cieľom našej diplomovej práce bolo nadviazať na poznatky týkajúce sa danej problematiky a ako to už zo samotného názvu našej diplomovej práce vyplýva, naším hlavným zámerom bolo dokázať, že stres a záťaž môžu mať aj pozitívne dopady, v podobe rastu, a to na základe súvislosti s preferenciami určitých copingových stratégií. Ide o rast duchovný, sociálny, osobnostný, či emocionálny.

Pre spracovanie našej témy sme sa zamerali na štúdium odbornej literatúry domácich a zahraničných autorov, ktorí sa tejto téme venujú. Najdôležitejšie literárne zdroje predstavujú práce Bratskej, Záhorovej a Halamu, Danielove, Ruiselovej, Parkerovej či Tedeschiho a Calhouna.

V prvej časti sme sa zamerali ako na teórie, tak aj na štúdie týkajúce sa danej problematiky. Išlo nám o získanie prehľadu o podstate, stupňoch a typoch psychickej záťaže, s dôrazom na jej dôsledky. Druhá kapitola je sústredená na užšiu skupinu, a to zásahových hasičov. Ide o ich charakteristiku, záťaž v práci hasiča, dôsledky a spôsoby jej zvládania. Tretia kapitola zahŕňa teórie zvládania stresu, coping a štúdie naň zamerané. Poslednou časťou je fenomén rastu indukovaný stresom a výskumy zamerané na súvislosti medzi ním a vekom, či copingovými stratégiami.

Na prvú časť plynule nadväzuje časť druhá, v ktorej sme sa zameriavali na záťaž ako takú, jej druh, ktorá sa u hasičov prejavuje najviac a najmenej frekventovane. Ďalej sme sa pokúsili zistiť, čo hasičom v zvládaní takýchto náročných a stresujúcich situáciách pomáha, čo im naopak nevyhovuje. V neposlednom rade sme chceli poukázať na možné pozitívne následky. V našej práci sme chceli upozorniť na záťaž ako faktor pôsobiaci nielen kontraproduktívne a deštruktívne, ale i na činiteľ pôsobiaci ako hybná sila v živote nielen každého z nás, no najmä hasiča. Išlo nám o hlbšie a detailnejšie analyzovanie spomínaných vzťahov.

V závere sme sa venovali diskusii a uvádzali niekoľko odporúčaní nielen pre hasičov, ale aj pre celkovú populáciu, smerovaných k spokojnejšiemu prežívaniu a zvládaniu záťaže. Našou úlohou bolo potvrdiť, respektíve zamietnuť zistenia predchádzajúcich štúdií zameraných na danú problematiku a tým aspoň malou mierou prispieť k tomu, o čo sa snaží mnoho autorov.

1 STRES A PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ

Pojem stres sa v 17. storočí dával do súvislosti s prežívaním žiaľu a napätia, postupne počas 18. a 19. storočia označoval napätie a tlak vo vzťahu k rôznym osobám alebo materiálnym predmetom. Až na začiatku 20. storočia priniesli vedci názor o strese (záťaži) ako o príčine narušeného zdravia a psychických chorôb (Bratská, 2001).

Seyle zaviedol pojem stres, dal mu špecifický význam a najviac sa zaslúžil o jeho spätné užívanie. Sám použil prvý krát termín záťaž v roku 1936, avšak publikovaný nebol. Tento termín sa nahradil slovom nocuous agent, čo znamená škodlivý činiteľ. Záťažou teda rozumie „jav vyskytujúci sa medzi pôsobiacim činiteľom a reakciou organizmu naň“ (In Bajčík, Broniš, 1981, s. 10).

Avšak je málo známe, že už fyziológ W. B. Cannon použil termín *stress*, a to v roku 1914 vo fyziologickom odbornom výklade.

Laca a Kočišová (2012, s. 1) vo svojom článku uvádzajú, že mnohí anglosaskí vedci skúmajúci záťaž z rôznych hľadísk používali a aj v súčasnosti používajú, pojem stres na označenie významu slova záťaž, teda ako jeho synonymum. S týmto výrokom vo svojej knihe súhlasí i Bratská (2001) a dodáva, že stres je nazývaný okrem iného aj typickým problémom našej doby. Chápanie pojmu stres sa v minulosti obsahovo menilo podľa toho, s akými záujmami odborníkov sa termín spájal (Laca, Kočišová, 2012).

Pojem stres sa využíva aj v niekoľkých príbuzných významoch, a to tlak, bremeno, záťaž, alebo nátlak na osobu, a to v zmysle biologickom, fyzikálnom, psychologickom a sociologickom, dodáva Kostík (1992).

„So psychickou záťažou veľmi úzko súvisí psychické preťaženie“, tvrdí Szarková (1998, s. 109) a hovorí o ňom, ako o psychickom stave, ktorý „vzniká v dôsledku nerovnováhy medzi psychickými predpokladmi, schopnosťami, zručnosťami zamestnanca a požiadavkami na výkon a kvalitu práce“ (Szarková, 1998, s. 109).

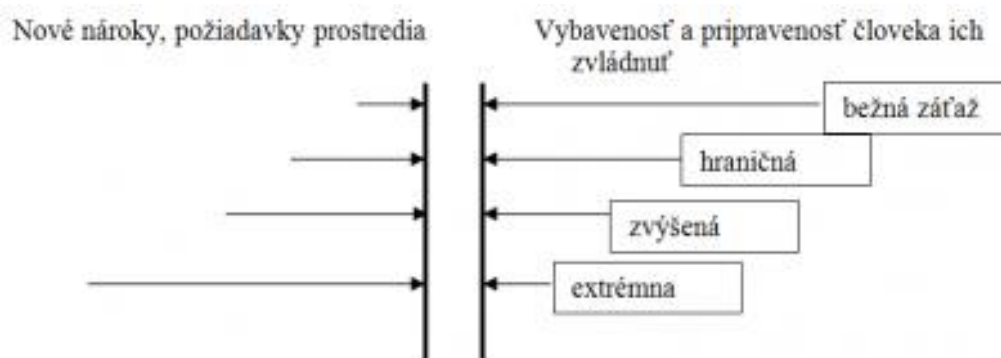
Aj Hartl (1994) vysvetľuje psychickú záťaž za ekvivalent slova stres. Stres opisuje ako chorobu storočia, „*termínom všeobecne používaným pre konflikt, úzkosť, frustráciu, vyššiu aktivizáciu a situácie neprimerane pociťovanej vôbec.*“ (Hartl, 1994, s. 200).

Křivohlavý (1994) poukazuje na pojmy eustress a distress. O distresse hovorí ako o situácií subjektívne prežívaného ohrozenia daného jedinca v súvislosti s jeho sprievodnými, často značne negatívnymi emocionálnymi príznakmi. Naopak, tam kde

nejde o negatívny emocionálny zážitok, hovoríme o eustresse (napr. niečo, čo nám prináša radosť, ale potrebuje to určitú dávku snahy a vyžaduje si určitú námahu).

1.1 STUPNE A TYPY PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE

Subjektívne prežívanie nesúladu medzi nárokmi prichádzajúcimi z vonkajšieho prostredia a našimi predpokladmi dané požiadavky zvládnuť, môže nadobudnúť rôznu kvalitatívnu podobu a veľkosť. Túto kvalitu a kvantitu nesúladu vyhadrujúce stupne psychickej záťaže znázorňuje Mikšík (1969, In Laca, Kočišová, 2012) pomocou nasledovnej schémy.



Obrázok 1 Stupne psychickej záťaže

Zdroj: Mikšík (1969, In Laca, Kočišová, 2012)

Avšak veľkosť psychického stavu záťaže závisí nielen od veľkosti rozporu medzi súhrnom požiadaviek prichádzajúcich z vonkajšieho prostredia, ale aj našou pripravenosťou sa s nimi vyrovnáť, dodáva Bratská (2001). Ak je miera intenzity stresogénnej situácie vyššia ako možnosť alebo schopnosť danú situáciu zvládnuť, hovoríme o nadlimitnej alebo nadhraničnej záťaži, tvrdí Černý (2006). Šulek (1998) na záver upozorňuje, že okrem extrémne hraničných prípadov je primeranosť záťaže subjektívne hodnotiteľná.

Čo sa týka typov záťaže, Kostík (1992) tvrdí, že obyčajne sa s len určitým typom záťaže nestretávame. Väčšinou ide o komplex vplyvov, ktoré pôsobia súčasne, tvrdí Kostík (1992).

My sme sa inšpirovali delením podľa Zbierky zákonov č. 542/2007 Z. z. § 2 ods. 3 b) na tri typy psychickej záťaže, a to:

1) *„senzorická (vyplývajúca z nárokov na činnosť periférnych zmyslových orgánov a im zodpovedajúcich štruktúr CNS),*

2) *mentálna (vyplývajúca z predpokladov na spracúvanie informácií kladúcich nároky na psychické funkcie a procesy),*

3) *emocionálna (vyplývajúca z ovplyvňujúcich afektívnu odozvu).“*

1.2 PRACOVISKO AKO ZDROJ STRESU

Pracovisko vystupuje podľa Erkutlu a Chafreho (2006, In Bano - Talib, 2011) ako jeden zo značných zdrojov stresu jednoducho kvôli výške času strávenom v tomto prostredí.

„Psychická pracovná záťaž je faktor, ktorý predstavuje súhrn všetkých hodnotiteľných vplyvov práce, pracovných podmienok a pracovného prostredia pôsobiacich na kognitívne, senzorické a emocionálne procesy človeka, ktoré ho ovplyvňujú a vyvolávajú stavy zvýšeného psychického napätia a zaťaženia psychofyziologických funkcií“ (Zbierka zákonov č. 542/2007 Z.z s. § 2 ods.1 a).

Karaskov (1979, In Havrdová a kol. 2010, s. 237) model pracovného stresu je založený na „nárokoch (demands), pracovnej činnosti možnosti pracovnú činnosť ovplyvňovať (control)“.

Hill (2004) hovorí o pracovnom strese, ktorý môže byť dôsledkom faktorov súvisiacich s charakterom práce, a taktiež hygienických a sociálnych podmienok, kde je vykonávaná (riadenie podniku, vzťahy medzi kolegami, kontrola pracovnej záťaže, hluk, kariérny postup, atď.). Bežným príkladom je pracovné vyťaženie, resp. nevyťaženie, kedy je stres daný pocitom človeka. Autor dodáva, že schopnosti a čas, ktoré má zamestnanec skutočne k dispozícii, požiadavkám práce často nezodpovedajú.

1.3 DÔSLEDKY STRESU NA PRACOVISKU

Celkovo súčasný psychologický výskum pri skúmaní vzniku a pretrvávania maladaptívnych psychických stavov vo vzťahu k výkonnosti zamestnancov, dospel

k záverom, že stres a psychická záťaž môžu byť faktorom ovplyvňujúcim motiváciu a výkonnosť zamestnanca. A naopak tvrdenie Kohoutka (2000) potvrdzuje, že dobre motivovaný pracovník sa prekážkami a ťažkosťami odradiť nedá, má lepší systém vlastnej kontroly a práca ho teší.

Pracovná záťaž býva sprevádzaná pocitom celkovej psychickej tenzie, úzkosti, strachu, ktoré ústia do formovania psychických bariér brániacich zamestnancovi v pracovnej činnosti naplno využiť svoje pracovné schopnosti, hovorí Szarková (1998).

Ako ďalšiu z obrán organizmu pred dlhotrvajúcou intenzívnou záťažou môžeme označiť únavu. Je to signál, že organizmus potrebuje zmenu - odpočinok (Daniel, 1984).

Prežívanie straty kontroly nad svojou prácou, nenaplnené pracovné očakávania a nádeje, to všetko sú faktory, ktoré môžu viesť k depresii alebo vyhoreniu, tvrdí Gurková a Macejková (2012).

Jedným z prejavov dôsledkov stresu a záťaže je neschopnosť fungovať, zníženie produktivity, zvýšenie absencie, zvýšenie chybovosti, či nehodovosti, dopĺňa Hussin (2007, In Hussin, 2008)

Pokiaľ hovoríme o výkone, v prípadoch extrémnej, alebo nadlimitnej záťaže (situácie mimoriadnych udalostí) dochádza k oscilovaniu výkonu, kedy sa skvelé výkony striedajú s výrazným poklesom výkonu. V prípadoch posttraumatických potiaží dochádza k dlhodobému poklesu výkonnosti, dodáva Vymětal (2009). Pokles výkonu je individuálnou záležitosťou, je závislá od konštitúcie, veku, zdravotného stavu, neurotypu, či aktuálnej kondícii (Kohoutek, 2000). Z dlhodobého hľadiska negatívny dopad stresu zapríčiňuje únavu, rozhodovanie, nezáujem, absencie a vedie k ochoreniam, dodáva Hayes (2003).

Je dôležité poznamenať, že dôsledok zmeny závisí na človeku samotnom, na jeho spôsobe interpretácie danej udalosti (Kassin, 2007). Stresové prežívanie často súvisí s vnútornými faktormi, ako celá rada postojov, ktoré sme sa naučili počas života, vlastností (perfekcionizmus, nadmerná ctižiadostivosť, sebahodnotenie) a vrodenej citlivosti (Praško, 2003).

2 PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ U HASIČOV

Hasiči, pýtame sa sami seba, čo si pod týmto povolaním predstavujeme. Supermana, ktorý je vždy prítomný pri požiaroch, veľkých haváriách. Muž, ktorý s ľahkosťou a odvahou pomôže komukoľvek a kdekoľvek. Každý deň, dokonca niekoľkokrát do dňa počujeme sirénu, ktorá vychádza práve zo stanice HaZZ. Tento zvuk je pre nás takým bežným, že ho prepočujeme a skoro vôbec si neuvedomujeme, ani nepremýšľame, čo za tým môže byť. Možno práve vtedy sa kolektív hasičov dostáva do častokrát ťažko predstaviteľnej a náročnej situácie, ktorej dôsledok závisí na každom z nich. Pracovná činnosť u hasičov sa realizuje prevažne kolektívnou formou. Ich práca je psychofyziologicky namáhavá, pričom chybné rozhodnutia nie sú prístupné a kvalita ich práce musí byť profesijne dobre zvládnutá. Okrem iných mnohých zaťažujúcich faktorov nechceme opomenúť, že časovú náročnosť jednotlivých zásahov u hasičov nemožno dopredu určiť (Harvan, 2012). Najhorším faktorom podľa Hladkého (1993) je výskyt nízkej úrovne voľnosti v rozhodovaní a súčasne vysokých nárokov, čo je typické práve pre toto povolanie. Aj Židková (2009) vo svojom článku uvádza hasičov na 6. mieste v rebríčku najrizikovejších povolaní.

2.1 CHARAKTERISTIKA HaZZ

„Výjazdová skupina je chápaná ako špecializovaná jednotka civilnej ochrany pre zabezpečenie činnosti krízových orgánov riadenia v zmysle Vyhlášky Ministerstva vnútra SR“ (Betuš, 2011. s. 45). Výrazné rozšírenie úloh súvisiacich s poskytovaním pomoci a vykonávaním záchranných prác, zmena označenia požiarnej jednotky k stanovenému označeniu hasič, resp. hasič záchranár nadobudli účinnosť v novej komplexnej úprave v zákone č. 314/2001 Z. z. o ochrane pred požiarimi, tvrdí Hronec a kol. (2008).

Prioritou činnosti hasičov, teda príslušníkov HaZZ, je lokalizácia a likvidácia požiarov. Avšak každodenný výskyt rôznych havarijných, krízových, až prípadne katastrofických situácií prináša situácie ohrozujúce nielen zdravie a životy ľudí, ale aj hmotné hodnoty, či životné prostredie. V povolaní hasiča ide o úlohy súvisiace s poskytovaním technickej pomoci v kritických situáciách, ktoré s požiarimi bezprostredne

nesúvisia. Štatistiky ukazujú na najvyšší počet technických zásahov hasičov v súvislosti s poskytovaním pomoci hlavne pri dopravných nehodách (Tomková, 2007).

V súvislosti s povolaním hasiča sme považovali za podstatné poukázať na profil osobnosti hasiča. Na základe teórie Polákovej (2009), opisujúcej celkový profil hasiča, uvádzame tri základné vlastnosti: uvádzame tri základné vlastnosti:

- odolnosť voči záťaži a psychická výkonnosť (reakčná pohotovosť, vizuálna pamäť, delená pozornosť, psychomotorické tempo, kvalita a tempo rozhodovania, schopnosť zvládania záťaže),
- celkový intelektový potenciál (zmysel pre detail a ostrosť pozorovania, kombinačná schopnosť, logické myslenie),
- interaktivita (tendencia k riziku, schopnosť sebakontroly, vzťah k blízkemu okoliu, komunikatívnosť a temperamentný základ).

2.2 ZÁŤAŽ U ČLENOV HaZZ

Hasiči sú vystavovaní širokému spektru pracovného napätia, a to v oblasti negatívneho fyzického, psychického, interpersonálneho a organizačného vplyvu (Fischer, Etches, 2003).

Šeblová (2010) hovorí, že charakter činnosti v HaZZ zahŕňa také aspekty ako vysoká zodpovednosť, nutnosť potlačania emócií, alebo vysoké nároky na schopnosť rozhodovania. Veľkú časť pracovnej doby hasiča vyplní práve čakanie na prácu, ktoré je preňho samo o sebe stresorom.

Atkinsonová (2002) hovorí o traumatických udalostiach, o nemožnosti ovplyvnenia a výzvach nad hranice schopností človeka. „Práca hasičov je kvôli vysokému stupňu nepredvídateľnosti extrémne stresujúca“, dodáva (Atkinsonová, 2002, s. 490).

Najhorším prípadom býva výskyt vysokých nárokov a nízkej úrovne vo voľnosti rozhodovania, čo je charakteristické pre profesiu hasičov, tvrdí Hladký (1993). Ak sú oba faktory v rovnováhe, môžeme hovoriť o raste osobnej kompetencie. Práve vysoká miera kontroly s vysokými nárokmi vedú k aktivite v práci (Karásek, 1979, In Hladký, 1993).

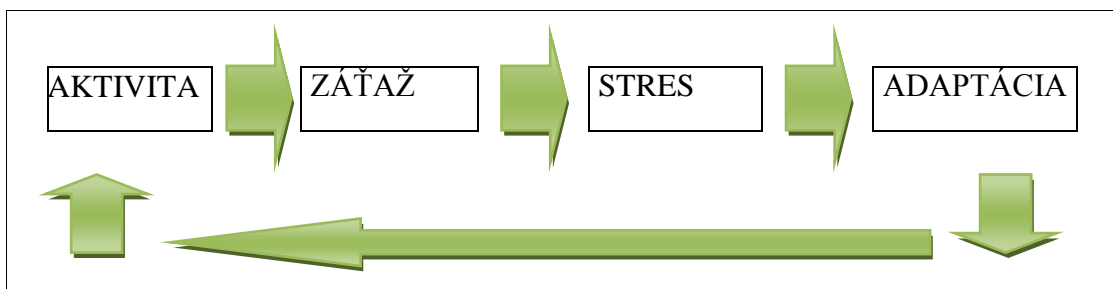
Fink (2000) poukazuje na to, že výkony očakávané od hasičov bývajú vyššie a náročnejšie, než výkony očakávané od iných profesií, s výnimkou polície. Okrem iného chce upovedomiť, že hasič prijíma väčšiu mieru osobného rizika aj napriek osobnej ochrane a hasičskému zariadeniu.

Bránik (2010) hovorí o špecifickej forme stresu, o tzv. zásahovom strese, pričom ide o záťaž v priebehu zásahu, alebo tesne pred ním. Objavuje sa v prípade, keď sú požiadavky zásahu veľmi vysoké (prípady hroziacej smrti, osudovej zmeny v životoch zachraňovaných, alebo ťažkého zranenia). Tento zásahový stres sa v živote zásahových jednotiek ukazuje extrémne často. Má aktivujúce účinky, pomáha zvýšiť koncentráciu na splnenie danej úlohy a zvládnuť situáciu. Dodáva, že niekedy však môže takýto zásahový stres vyústiť do poruchy zaťaženia, ba dokonca prerásť do traumatického stresu.

Obzvlášť zaťažujúcimi faktormi môžu byť napríklad mimoriadne bizarné prípady úmrtí, zranenie detí, osobný vzťah s obeťou smrti, veľký počet mŕtvych, smrť spolupracovníka, vlastné ohrozenie alebo zranenie, silný záujem médií, atď. (Bránik, 2010). Milen (2009) tvrdí, že zložitost' a náročnosť práce, otázky financovania a politický vplyv zvyšuje nátlak a stres hasičského personálu.

2.3 DÔSLEDKY STRESU U ČLENOV HaZZ

Podľa článku prezídia HaZZ uvádzame postupnosť reťazca záťažovej situácie:



Obrázok 2 Reťazec aktivít, tzv. prvkov stimulov a odozvy u hasičov

Zdroj: Ministerstvo vnútra SR – Prezídium hasičského a záchranného zboru

- aktivita – ktorákoľvek činnosť záchranára vyvolávajúca záťaž organizmu,
- záťaž – zaťaženie záchranára vyvolávajúce stresovú odozvu organizmu, napr. formou psychofyziologických zmien,
- stres – stresová odozva organizmu, ktorá vyvoláva adaptívne syndrómy prispôsobenia sa novej záťažovej situácii,
- adaptácia – prispôsobenie sa novej záťažovej situácii (kvalita – kvantita). Vyvoláva odozvu vyrovnania, čerpanie rezerv.

Vo chvíli prerušenia reťazca, neprispôsobením sa novej záťažovej situácii dochádza k syndrómu psychologického vyčerpania (tzv. únavový syndróm). Ak sa dokáže hasič prispôbiť na novú požadovanú úroveň aktivity, nebezpečenstvo psychického vyčerpania nehrozí (Betuš, 2011).

Vymětal (2009) tvrdí, že títo profesionáli sú ohrození negatívnym pôsobením akútneho i chronického stresu. Spracúvajú svoje zážitky z traumatizujúcich udalostí a hrozí im syndróm vyhorenia. Niektorí z nich mávajú rodinné problémy, nadmerne konzumujú alkohol, či mávajú zdravotné ťažkosti.

Následkom dlhodobého neriešenia vplyvania stresu sa môžu stať výkonní pracovníci invalidmi, či dokonca si siahnuť na svoj život (Betuš, 2011).

U záchranárov môže mať záťaž a stres za určitých okolností takmer fatálne následky, či už pre samotného záchranára, ako aj pre fungovanie záchraného systému ako celku.

Je dôležité spomenúť, že vo vyhrotených situáciách môže jeho následkom dôjsť aj k ohrozeniu záujmov obyvateľov, ktorým práve záchraný systém poskytuje služby (Betuš, 2012). “Pri náročných zásahoch môže byť zasiahnutých akútnym stresom až 85% nasadených záchranárov”, dodáva Poláková (2009, s. 19).

Okrem iného, autor Milen (2009) upozorňuje na fenomén sekundárnej traumy, ktorá môže u hasiča nastúpiť do 48 hodín po návrate z akcie, pričom môže ísť o fyzické a emocionálne problémy. Je to fenomén vyskytujúci sa u pracovníkov, ktorí sa stretávajú s traumatizujúcimi udalosťami (Figley, 1995, In Milen, 2009). Fullerton et al. (1992, In Milen, 2009) došli k záveru, že hasiči majú zvýšenú pravdepodobnosť výskytu psychologickéj úzkosti, a to z dôvodu možnosti identifikácie s obeťou traumatických udalostí.

Napriek všetkým teóriám týkajúcich sa negatívnych dopadov Vymětal (2009) píše, že práca pri nešťastiach a krízach môže obohacovať, a to tým, že dokáže zmiešať rebríček hodnôt, meniť návyky, či postoje.

2.4 VÝSKUMY ZAMERANÉ NA ZÁŤAŽ U ČLENOV HaZZ

Problematike záťaži u hasičov, zdravotníckych pracovníkov a podobne sa teoreticky či výskumne venovala nemalá pozornosť. V nasledujúcej podkapitole uvádzame niekoľko vybraných zistení a zaujímavostí.

Smith et al. (2010) pri skúmaní zdravotníckych pracovníkov v Číne zistili, že ovdovení, rozvedení alebo respondenti žijúci oddelene mali vo svojom zamestnaní väčšiu dispozíciu k percipovanému stresu v porovnaní so žijúcimi vo vzťahu. Premenná vek mala v súvislosti síce slabý signifikantný význam, no napriek tomu bol zistený vzťah stredného veku s vyšším vnímaným stresom, v porovnaní s inými vekovými kategóriami.

Čo sa týka konkrétnej záťaže u hasičov ako významného zdroja subjektívneho vnímania záťaže, Kollertová (2009) zistila *mieru osobnej blízkosti, neadekvátnosť zdrojov, závažnosť rozhodnutí, či nepripravenosť*. Veľkú rolu v prežívaní záťaže podľa autorky zohráva aj *nedostatok odbornej spôsobilosti a zlá tímová spolupráca*.

Janieczková (2007) skúmala najvýraznejšie stresory u zdravotníckeho záchranára. Za najintenzívnejšiu daní respondenti uvádzali *zlú organizáciu práce (52%), zlé medziľudské vzťahy (21%), častý výkon služby (19%) a nedostatočné vybavenie (6%)*.

Wagner et. al. (1998) skúmali nemeckých hasičov. Na základe výpovedí zistili, že respondenti počas ich pracovného výkonu zažívajú život ohrozujúce situácie a sú neraz konfrontovaní so zmrzačenými telami, smrťou, či žiaľom, ktoré označovali za extrémne stresujúce zážitky. Na ich základe skúmali prítomnosť PTSD. Asi 90% hasičov uviedlo, že v poslednom roku sa stretli so silno úzkostlivými situáciami ako umieranie, smrť, či vážne zranenia osôb. Okrem iného bola dokázaná aj vysoká prevalencia psychiatrických chorôb. Išlo o poruchy nálady, závislosť, alebo sociálna dysfunkcia (asi u 27% účastníkov) a 6,3 % hasičov sa vyskytovala PTSD, ale bez psychiatrických symptómov. Zaznamenané boli aj kardiovaskulárne problémy, bolesti a napätie, čo korešponduje s inými štúdiami skúmajúcimi vysokú pracovnú záťaž.

Heinrichs et. al (2005, In Nydegger et. al. 2011) ďalej poukazujú na traumatizujúce udalosti ako smrť, ťažké zranenia a nebezpečné, nepredvídateľné situácie. Haslam a Mallon (2003, In Nydegger et. al. 2011) zistili, že situácie týkajúce sa smrti detí boli hasičmi vnímané za viac stresujúce ako situácie týkajúce sa smrti dospelých, ktorých následkom bývajú neraz dotieravé myšlienky. Haslam a Mallon (2003, In Nydegger et. al.2011) svojim skúmaním dopĺňajú aj iné druhy stresorov - manažérske a organizačné problémy, práca na zmeny a časové obmedzenia. Beaton et al. (1999, In Nydegger et. al. 2011) tvrdia, že hasičov neraz sprevádzajú pocity viny a strachu.

Na základe výskumov je zrejmé, že hasiči majú takmer tri krát väčšie riziko PTSD v porovnaní s bežnou populáciou (Nydegger et. al. 2011).

3 ZVLÁDANIE STRESU

Ako tvrdí Kováč (2011), zvládaniu záťaže sa venoval celý rad výskumníkov. Skúmalo sa nielen v rôznych intrapsychických väzbách s poznávacími funkciami a osobnosťou (iracionálne myslenie, koherencia, religiozita, inteligencia), ale aj v rôznych situáciách a prostrediach (problémy každodenného života, enviroment). Podrobne sa popísali jednotlivé štýly zvládania od *na majstrovstvo orientované myslenie*, *naučená bezmocnosť*, *seba-účinnosť – self-efficacy*, *kontrolované a ovládané zvládanie – mastery*. Okrem iného sa priniesli nové poznatky osobného zvládania vo vzťahu k sebahodnoteniu – *self-esteem*, osobnej pohode, či optimizmu - pesimizmu. My sme sa rozhodli o stručný prehľad so zameraním na nami vybrané copingové stratégie, ktoré sme použili v našom výskume.

Podľa Nákonečného (1998, s. 223) „základnou tendenciou osobnosti je udržiavať vnútornú integritu a rovnováhu“, čo pre nás znamená, že pri situáciách jej narúšania ju snažíme opäť dosiahnuť.

Riešenie obtiažných životných situácií sa podľa Šuleka (1998) spravidla odohráva na troch kvalitatívne odlišných stupňoch:

- 1) Riešenie problémov, ktoré vyplývajú z danej situácie,
- 2) fungovanie obranných mechanizmov jedinca,
- 3) efektívne disponovanie stratégiami zvládania záťažových situácií.

Kaščáková (2007) prezentuje, že časť mechanizmov zvládania stresu tvoria práve obranné mechanizmy. Môžeme povedať, že majú povahu homeostatickej hodnoty vo vyrovnávaní psychickej rovnováhy. Podobne zložky imunitného systému napomáhajú k udržiavaniu fyzickej rovnováhy organizmu.

“Stratégie zvládania náročných situácií majú skôr interpersonálny význam, zatiaľ čo obranné mechanizmy sú svojou povahou intrapsychické”, tvrdí Baštecká a Goldman, (2001, s. 168).

3.1 COPING A ZVLÁDACIE STRATÉGIE

Podľa Vágnerovej (2004) spôsoby vyrovnávania môžeme diferencovať podľa toho, či sú uvedomené, alebo neuvedomené. Coping je teda vedomou voľbou určitej stratégie,

kedy jeho zmyslom je zlepšenie celkovej bilancie, či už v dôsledku zmeny postoja, situácie, hodnotenia, či prežívania danej situácie.

Podľa Millovej a kol. (2008) býva coping často vnímaný ako sprostredkovateľ vzťahu medzi emóciami a stresom. Ficková (1993) tvrdí, že termín coping pochádza z angličtiny. Súvisí s adaptáciou, osobnosťou stresovaného a má emočný charakter.

Vágnerová (2004) hovorí o dvoch prístupoch copingu:

1) Coping zameraný na riešenie problému,

2) coping zameraný na udržanie prijateľnej subjektívnej pohody, redukcie negatívnych zážitkov a uchovanie psychickej rovnováhy.

Špecifickou variantou je seba znevýhodňujúca stratégia (*self-handicaping strategie*), kedy ide o vyhnutie sa pomocou dopredu vylúčenej možnosti, o obmedzené úsilie, a tým reálne vyššia pravdepodobnosť neúspechu (Vágnerová, 2004).

Čech (2007, In Démuthová, 2007) ďalej rozvíja zvládanie zamerané na problém kedy ide o hľadanie alternatívnych riešení z hľadiska námahy a prínosu. Táto stratégia môže byť zameraná navonok (zmena predmetov, sociálneho a prírodného prostredia) a dovnútra (hľadanie alternatívnych spôsobov uspokojenia, zmena cieľov a ašpiračnej úrovne). „Ľudia, ktorí zvyknú používať v stresových situáciách zvládanie zamerané na problém, majú v priebehu a po stresovej situácii nižšiu depresiu a lepšie reagujú na nácvik zvládania“ (Čech, 2011, s. 42, In Démuthová, 2011).

Zvládanie zamerané na emócie je využívané hlavne preto, aby nás neovládali negatívne emócie a aby sme mohli uskutočniť kroky na vyriešenie problému, a to dvoma spôsobmi – behaviorálnymi a kognitívnymi. Behaviorálne stratégie sú napr. formou pitia alkoholu, telesného cvičenia, či hľadania psychickej podpory u priateľov. Kognitívne sa sústreďujú na vytesnenie problému z vedomia.

Čech (2011, In Démuthová, 2007) hovorí aj o stratégiach ruminačných, vyhýbavých a rozptyľujúcich.

Nákonečný (1997, s. 42) píše, že „čisto racionálne riešenie stresovej situácie ako situácie problémovej je vždy jednostranné, pretože subjekt je vždy viac či menej angažovaný emočne a jeho emočný stav sa stáva súčasťou problému“. Autor dodáva, že dôležitá je podpora sociálneho okolia.

Podobné delenie spôsobov zvládnutia má i Nákonečný (1997): Podobné delenie spôsobov zvládnutia má i Nákonečný (1997):

1) zameranie na elimináciu, reinterpretáciu negatívnych emócií, teda emocionálne orientované zvládnutie,

2) zameranie na prehodnotenie situácie, na zmenu významu situácie, alebo *appraisal-focused coping*, čiže zameranie na precenenie,

3) zameranie na odstránenie, či zmenu vonkajších podmienok vyvolávajúcich stres, teda inštrumentálne orientované zvládnutie.

Kým sa coping tradične definuje ako snaha redukovať, zvládať problémový vzťah človek a prostredie, tak zvládacie stratégie predstavujú konkrétne formy, postupy a spôsoby používané pri dosahovaní strategického cieľa, ktorý spočíva v efektívnom spracovaní stresovej situácie (Lazarus, Folkman, 1984, In Medved'ová, 2000).

Aj Koubeková (2000) potvrdzuje, že zvládacie stratégie na rozdiel od copingu predstavujú konkrétne postupy či spôsoby, ktoré slúžia pri dosahovaní strategického cieľa, spočívajúceho v efektívnom spracovaní danej stresovej situácie.

V mnohých literatúrach sa uvádza, že efektívnejšie sú aktívne, na problém zamerané stratégie. Naopak, pasívne (stratégie zamerané na emócie, stratégie vyhýbania sa stresoru a stratégie rozptýlenia) sú vraj neefektívne. No zistilo sa, že aj pasívne stratégie zvládania môžu byť efektívnejšie, najmä vtedy, keď stresor nie je možné ovplyvniť. Tieto stratégie môžu chrániť pred prílišnou záťažou a uľahčovať duševnú činnosť prostredníctvom akceptovania reality, tvrdí Medved'ová (2000).

Ďalej Vymětal (2009) poukazuje na krátkodobé a dlhodobé stratégie zvládania:

1) Krátkodobé stratégie sú zamerané na okamžité zníženie stresovej reakcie organizmu, kde patria jednoduché postupy (ako je hlboké dýchanie, odklon pozornosti, pohyb),

2) dlhodobé stratégie majú za cieľ znížiť úroveň záťaže, súvisia s plánovaním času, dodržiavaním správnej životosprávy, analýzou problému a jeho systematického riešenia.

Delenie zvládania stresu podľa Fickovej (2009) je podobné vyššie spomenutému, pričom autorka hovorí o reaktívnom a proaktívnom spôsobe. Reaktívny spôsob zvládania stresu sa orientuje skôr na práve prebiehajúci stres a možno sčasti tiež do minulosti, proaktívny stres sa zameriava skôr na budúcnosť. Reaktívny spôsob pracuje so situáciami, ktoré sú potenciálne ohrozujúce a indukujú negatívne emócie, proaktívny coping je charakteristický pozitívnou motiváciou.

Na koncepciu copingových stratégií Folkmanovej a Lazarusa z roku 1980 naviazal Tobin a kol. (Millová a kol. 2008), ktorí vytvorili hierarchický model obsahujúci úrovne:

- príklon (angažovanosť), typický zvládaním stresového prostredia,
- odklon (neangažovanosť) typický odklonom osoba - prostredie, či izoláciou.

Na sekundárnej úrovni sa odklonové a príklonové stratégie delia na štyri podkategórie podľa orientácie na emócie, alebo orientácie na problém:

- 1) Vyhľadávanie sociálnej podpory a vyjadrenie emócií (príklon zameraný na problém),
- 2) kognitívna reštrukturalizácia a riešenie problému (príklon zameraný na problém),
- 3) sebaobviňovanie a sociálna izolácia (odklonové stratégie zamerané na emócie),
- 4) fantazijný únik a vyhýbanie sa problému (odklonové stratégie zamerané na problém) (Millová a kol. 2008).

Ľudia využívajú nespočetné množstvo relatívne efektívnych, či menej efektívnych spôsobov zvládania stresu. Existuje mnoho delení, či prístupov, my sme sa v našom výskume inšpirovali výskumami stratégií zvládania podľa Carvera a Scheiera (1989), ktoré použilo mnoho autorov skúmajúcich problematiku zvládania.

- *Plánovanie*, kedy premýšľame o tom, aké kroky môžeme podniknúť, ako sa najlepšie vysporiadať so stresorom,

- aktívny coping, podnikanie aktívnych postupov s úmyslom stres eliminovať alebo aspoň zmierniť. Carver et. al (1989) tvrdia, že sú podobné Lazarus a Folkmanovým (1984, In Carver et. al, 1989) na problém zameraným stratégiám,

- *potlačenie konkurenčných aktivít*, pri ktorých zameriavame svoju pozornosť na relevantné aktivity,

- *hľadanie emočnej sociálnej pomoci*, vyhľadávanie súcitu či pochopenia,

- *hľadanie inštrumentálnej sociálnej pomoci*, ako rada, informácia, Carver et. al. (1989) hovoria o potrebe morálnej podpory, sympatiách a porozumení,

- *behaviorálne uvoľnenie*, alebo vzdanie sa pokusu o docielenie,

- *humor*,

- *akceptácia*, teda prijatie reality,

- *popretie závažnosti stresoru*, či zamietnutie jeho pôsobenia,

- *pozitívna reinterpretácia*, aktívna stratégia zvládania,

- *náboženstvo*, ako prostriedok k rastu a pozitívnej reinterpretácii, obrátenie sa naň v záťažovej situácii,

- *užívanie alkoholu, alebo drog, forma úniku,*
- *zameranie sa na emócie a ich expresiu, pozornosť upriamená na prežívanie a ventiláciu pocitov,*
- *mentálne uvoľnenie, napríklad snenie alebo alternatívne spôsoby činnosti,*
- *sebaovládanie, kedy sa jedinec snaží nejednať predčasne a snaží sa zachovať nadhľad.*

Rozdelenie do rôznych stratégií zvládania (subškálv Brief-COPE) bolo na základe niekoľkých skúmaní a postrehov Carvera pozmenené. Konečný prehľad stratégií zvládania (subškál v Brief-COPE) uvádzame v praktickej časti –metódy výskumu, pri opise dotazníka Brief COPE.

3.2 SPÔSOBY ZVLÁDANIA ZÁŤAŽE U ČLENOV HaZZ A ICH PSYCHOHYGIENA

Ľudia pracujúci pri mimoriadnych udalostiach si podľa Vymětala (2009) zasluhujú vyššiu pozornosť v starostlivosti o vlastnú psychohygienu. Inak by mohlo dôjsť ku zníženiu psychickej odolnosti a rozvoju ťažkostí. Práve preto by mali zamestnávateľia príslušníkov určitých profesií vystavených nadlimitnej záťaži dbať nielen na prípravu, ale i na preventívne psychologické ošetrovanie svojich zamestnancov (Vymětal, 2009).

Aj Poláková (2009) považuje za dôležitý práve vplyv krízovej intervencie a následnej psychologickéj intervencie.

Mnohokrát pomáha dôvera v organizáciu, ktorej sú členom, sebadôvera, racionalizácia, profesionálny odstup, pevný vlastný hodnotový systém, čierny humor, orientácia na riešenie horších scenárov atď. Zvlášť v kolektívoch zohráva dôležitú úlohu postavenie prirodzených vodcov schopných svojimi skúsenosťami významne znížiť pôsobenie stresu na jednotlivcov (Betuš, 2011).

Dr. Jeffrey a T. Mitchell zaviedli metódy psychologického debriefingu a defusingu, ktoré sa zakladajú na štrukturovanom skupinovom rozhovore s možnosťami ventilovať pocity a myšlienky, zdieľať stratégie vyrovnávania sa so zásahom. Zakladá sa na kolegiálnom zdieľaní zážitkov z akcie. Debriefing je výhodný výhradne u homogénnych skupín, ktorí sa súčasne zúčastnili spoločnej akcie. Existujú však i ďalšie postupy a metódy ako prvá psychologická pomoc, či skupinové, alebo individuálne ukončenie stretnutia. Cieľom je prevencia rozvoja ťažkostí v budúcnosti (Vymětal, 2009).

Šušňová (2010) hovorí o defusingu ako o forme akútnej krízovej intervencie, ktorá by sa mala vykonať najmenej do 24 hodín bezprostredne po udalosti a debriefingu ako o forme akútnej krízovej intervencie (do 48 hodín – max do jedného týždňa). Pripomína aj opodstatnenosť dlhodobej posttraumatickej intervenčnej starostlivosti, v čase nutnom na kompenzáciu psychických dôsledkov, ktorú poskytuje koordinačný tím pod vedením psychológa.

Na predchádzanie ťažkostí podľa Vymětala (2009) je prospešná práca na zmeny a dodržiavanie času na odpočinok medzi nimi (ideálne je trvanie jednej zmeny v krízovej práci max. 6 hodín a následný odpočinok), vyhradenie prostriedkov a času na rozhovor s vlastnou rodinou, či koordinátormi akcie a kolegami, jasné vedenie, pravidelný tréning a príprava, vyjadrenie uznania od okolia, voľno po dokončení úlohy potrebné pre načerpanie síl, alebo iné formalizované zakončenie príležitosti pre ventilovanie emócií.

V mnohých publikáciách sme našli aj prípravu na zvládanie stresu formou športu. Zaujala nás publikácia Hitka a Polgára (2006), ktorí tvrdia, že karate vzhľadom na množstvo spoločných vlastností je vhodným doplnkom nielen fyzickej, ale aj psychickej prípravy pre hasičov záchranárov (Polakovič, 2004, In Hitka, Polgár). Karatista má dôsledkom svojej snahy vysokú schopnosť anticipácie, s čím je úzko spojená schopnosť taktického myslenia v stave vysokého emocionálneho napätia, čomu sa rovná vyžadovaný výkon hasiča v akcii.

3.3 VÝSKUMY ZAMERANÉ NA COPING

Sarmány-Shuller (2000) zistili, že všeobecne, pri stretnutí so stresorom, bývajú ako prvé používané bazálne copingové stratégie. Napríklad vyhľadávanie sociálnej podpory, únik, či inštrumentálna podpora.

Zistenia Kuhla a Gropela (2009) podporujú očakávania, že osoby, ktoré majú zvýšené skóre v afektívnych zvládaniach stresu, sú viac schopní udržať životnú rovnováhu v stresujúcich životných udalostiach.

Sud a Monga (2009) zistili, že obavy a anxieta významne súvisia s prejavom emócií a samotná emocionalita pozitívne a významne súvisí s aspektom emocionálnej podpory pri zvládaní zameranom na emócie.

Soderstrom, et.al. (2000, In Halama, Bakošová, 2009) poukazujú na výskumy, ktoré väčšinou dokazujú vzťah medzi vnímaným stresom a preferujúcou copingovou

stratégiou. Pri vysoko vnímanom strese je podľa nich menej pravdepodobná stratégia *riešenie problému* ako stratégia *vyhýbanie sa problému*. Halama, Bakošová (2009) zistili, že vysoko vnímaný stres sa spája so stratégiou zvládania pomocou emócií a stratégiou vyhýbania, no nie s adaptívnymi copingovými stratégiami.

V článku od Shimazu a Kosugi, 2003 (japonský študenti psychológie) sme našli výsledky výskumu týkajúceho sa aktívneho a pasívneho zvládania stresovej situácie, ktoré boli v súlade s Bowmanom a Sternom (1995, In Shimazu a Kosugi, 2003) v tom, že aktívne zvládanie bolo účinné, a to v znížení psychologickéj úzkosti, bez ohľadu na typ pracovných stresorov. Aktívne zvládanie znižovalo distress, zatiaľ čo pasívne zvládanie s výnimkou hľadania sociálnej opory distress zvyšoval (Wilson, 1981, In Shimazu, Kosugi, 2003).

Čo sa týka zvládania pomocou religiozity, Janssen a kol. (2005, In Stríženec, 2007) zistili v súlade s depresiou záporný vzťah. Longitudiálne výskumy potvrdzujú, že religiozita a spiritualita spôsobujú väčšiu subjektívnu pohodu. Stríženec (2007) však upozorňuje na rozdiely v prežívaní a prejavoch, kedy vonkajšia religiozita (sociálna) súvisí s väčším psychickým stresom, menej efektívnym zvládaním a zvnútornená religiozita (zapájanie Boha) súvisí s väčšou pohodou a efektívnejším zvládaním. Autor dodáva, že na duchovno a spiritualitu ako nárazníkov voči stresu, sa zameralo iba malé množstvo výskumov.

Exline a kol. (2006, In Stríženec, 2007) skúmali probandov, ktorí písali o vlastných traumatických zážitkoch a ich pozitívnom vplyve. Zistili, že ľudia, ktorí sa obrátili počas písania k svojmu náboženskému presvedčeniu, nachádzali v traumatických udalostiach väčší význam.

Okrem spirituality sme zaregistrovali aj výskumy zamerané na stratégiu *optimistický prístup*. Scheier a Carver (1985, In Hayes, Bart, 2007) poukazujú na jednotlivcov s optimistickým prístupom a tvrdia, že takýto jedinci bývajú schopní lepšej adaptácie a zvládania problémov. Dispozičný optimizmus predpovedá výkon, zvládanie situácií a zdravie v populácii, dodávajú Scheier a Carver 1985, Seligman a Schulman 1986 (In Hayes et al., 2007). Aj výskum Changa et al., 2000, Peterson, 2000, Scheier a Carver 1985 (In Hayes et al., 2007) potvrdil súvislosti medzi dispozičným optimizmom, životnou spokojnosťou, stresom a pracovným vyhorením. Všetky premenné významne korelovali.

Čo sa týka stratégie zvládania *kognitívne spracovanie*, ide o vyriešenie problému, špeciálne emočného charakteru, a to tak, že sa naň myslí, čím sa znižuje jeho emocionálna

intenzita (McIntosh, Silver, Wortman, 1993; Park & Blumberg, 2002, In Park, Fenster, 2004). Myslíme si, že človek si ich v myšlienkach opäť prežije, čím svoj silný náboj stráca. Iným slovom povedané, ide o prepracovanie nepríjemných zážitkov, čo pomáha ľuďom, aby dospeli k viac integrovanému chápaniu stresoru (Clark, 1993; Greenberg, 1995; Smyth, 1999, In Park, Fenster, 2004).

3.4 VÝSKUMY ZAMERANÉ NA COPING A VEK

Feifel (1996, In Sollár, Sollárová, 2009) a taktiež aj Ficková a Halama (2004, In Sollár, Sollárová, 2009) sú názoru, že stratégie zvládania stresu sa líšia v závislosti od veku. Tvrdia, že starší ľudia sú orientovaní na *na cieľ zamerané stratégie*.

Pearlin a Shooler (1978, In Sollár, Sollárová, 2009) zistili, že starší ľudia menej využívajú *stratégie zamerané na emócie* ako mladší. Vailant (1986, In Sollár, Sollárová, 2009) zistil, že zdravé a zrelé copingové stratégie narastajú od veku 20 rokov do strednej dospelosti. Šolcová (2006, In Sollár, Sollárová, 2009) dodáva, že stratégie sociálnej podpory využívajú skôr mladší.

Výsledky výskumu Sollára a Sollárovej (2009) naznačujú rozdiely v proaktívnom zvládaní, vzhľadom na vek, v smere väčšej preferencie u starších.

Ficková (2009) uvádza, že podľa väčšiny autorov (Folkmanová a Lazarus, 1980, Mc Crae, 1982) bývajú starší ľudia voči stresu všeobecne odolnejší ako mladší. Podľa nich je tento jav dôsledkom rôznorodých zdrojov stresu, ktoré musia ľudia zvládať v priebehu svojho života. Dôležitá úloha sa pripisuje aj podmienkam, v ktorom sa človek učí napríklad vzorom správania, názorom a kultúre, dodáva.

Karel (1997, In Ficková, 2009) konštatuje o adolescentoch a o mladších dospelých, že stres zvládajú popieraním, pasívnym a agresívnym správaním, intenzívnejším prejavom negatívnych emócií. Naopak, starší ľudia, v súvislosti so stratami a rôznymi krízami používajú efektívnejšie copingové stratégie, a to pomocou akceptácie, pozitívnej interpretácie stresových situácií, či vyššou mierou emočnej regulácie, dodáva. Potvrďuje to i tvrdenie Park et al. (2005), ktorí tvrdia, že starší ľudia majú tendenciu používať účinnejšie stratégie zvládania. Relatívne adaptívne stratégie starších ľudí sú výsledkom celoživotných skúseností, dodáva Aldwin a Gilmer (2003, In Park, et al. 2005).

Naopak Říčan (1990) vo svojej knihe tvrdí, že niektorí päťdesiatnici sú citovo zraniteľnejší, než mladší jedinci. Horšie znášajú stres, či psychický konflikt, hádky na pracovisku, alebo v rodine. Ľahšie sa môže u nich vyvinúť prechodná duševná porucha.

Na stres môžu reagovať nespavosťou, srdcovým zlyhaním, často prepadajú pocitom menejcennosti. Upozorňuje, že ide o veľmi individuálne rozdiely. Niektorí starší sú naopak duševne pevnejší, odolnejší.

3.5 VÝSKUMY ZAMERANÉ NA ZVLÁDANIE STRESU VZHLADOM NA RODINNÝ STAV

Bratská (2004) zistila, že existujú vzťahy medzi faktormi ako rodinné prostredie, sieť sociálnych vzťahov, alebo v neposlednom rade demografické aspekty s faktorom *copingové stratégie*, aj v zmysle ich účinnosti. Vypracovala okrem iného aj zoznam ochranných faktorov, kde patrí aj funkčná rodina, pričom kladie dôraz okrem iného aj na uspokojovanie potrieb lásky, bezpečia a istoty a primeranému poskytovaniu sociálnej opory.

Gurková, Michnáčová (2008) vo svojom skúmaní dializovaných pacientov nezistili žiadne významné vzťahy medzi preferovanými stratégiami zvládania stresu a rodinným stavom. Kessler a Essex (2001) vo svojom skúmaní dokázali, že ľudia žijúci v manželstve sú odolnejší. Hovoria o interakciách, intimite, ktoré napomáhajú zvládať problémy, a to znižovaním subjektívneho pocitu napätia, alebo zmenou myslenia, pričom situácia stráca svoj problematický charakter. Intimita a interakcia medzi manželmi napomáha aj vyššiemu sebavedomiu.

Amponsah (2011) vo svojom skúmaní zistil, že spokojnosť v rodinných vzťahoch vplýva na spokojnosť v práci, s čím súvisí aj znížené napätie. Mirowski a Ross, 1989; Stack and Eshelman, 1998; Waite, 1995 (In Amponsah, 2011) poukazujú na výsledky, kedy sa manželstvo spája s materiálnymi, sexuálnymi, sociálnymi a emocionálnymi benefitmi.

Nákonečný (1997) tvrdí, že zvládanie nie je iba záležitosťou osoby, ale jej osobnostných vlastností a predovšetkým jej sociálnym zázemím - kolegovia, rodina, priatelia. Tieto protektívne faktory zahrňujú i dostupnú sociálnu oporu, potvrdzuje Vágnerová (2004).

Čo sa týka sociálnej podpory, Schwarzer vo svojom článku uvádza niekoľko druhov sociálnej podpory, ktoré boli skúmané, a to hmotná podpora (napr. darovať niečo) inštrumentálna pomoc (napr. pomôcť s problémom), emocionálna pomoc (napr. útecha), informačná podpora (napr. poradiť). Mnoho výskumov (Cohen et al, 1995, Kiecolt-Glaser et al., 1987, In Schwarzer) sa zaoberalo vzťahom sociálnej podpory a výskytu chorobnosti, či liečby. Duncan a McAuley (1993, In Schwarzer) zistili, že sociálna podpora ovplyvňuje sebaúčinnosť, kedy dôvodom je pocit spolupatričnosti a intimita býva vnímaná ako podporná. Mnohokrát sme sa stretli v súvislosti so vzťahmi aj so súvisom s vyšším sebavedomím. Zaujímavé boli aj štúdie skúmajúce abstinujúcich alkoholikov, pričom nižšia konzumácia alkoholu bola dokázaná u ľudí žijúcich vo vzťahoch (Berkman a Breslow, 1983, In Schwarzer). Kvalita vzťahu je podľa Randall a Bodenmann (2009) hlavným prediktorom životnej spokojnosti (Ruvolo, 1998, In Randall a Bodenmann, 2009), zohráva hlavnú príčinnú úlohu v podpore fyzického zdravia (Burman - Margolin, 1992; Schmalin & Goldman Sher, 2000, In Randall a Bodenmann, 2009), emočnej pohody a odolnosti voči depresii (Tessera & Beach, 1998, In Randall a Bodenmann, 2009).

3.6 VÝSKUMY ZAMERANÉ NA COPINGOVÉ STRATÉGIE U ČLENOV HaZZ

Prati a kol. (2009) skúmali na základe dotazníka Brief-COPE preferované stratégie zvládania záťaží u pracovníkov záchranných služieb (kde patrili hasiči, civilná ochrana, dobrovoľníci, rôzne kategórie zamestnancov zdravotnej služby atď.). Výsledky ukázali, že najviac používané copingové stratégie boli *plánovanie, inštrumentálna opora, prijatie, pozitívna zmena pohľadu a aktívne zvládanie*. Najmenej používanými boli *popieranie a užívanie návykových látok*.

Milen (2009) vo svojom výskume potvrdzuje dôležitosť *inštrumentálnej podpory*, či už zo strany rodiny, najbližších, či kolegov. Jej nedostatok negatívne vplyva na zvládanie. Dodáva, že naopak nedostatok *sociálnej podpory* býva u hasičov naopak dôsledkom stresu, negativity a neochoty hasičského personálu hovoriť o ich profesijnom, či osobnom živote. Ďalej Milen (2009) vo svojom výskume zistil, že stratégie zvládania stresu *akceptácia* a fyzické zdravie boli vo významnom vzťahu. Zistil, že hasičský personál pre zvládanie stresu nemá dostatok zručností a vedomostí. Stratégie *plánovanie*, stanovovanie si cieľa, či sebamotivácia neboli u členov HaZZ taktiež potvrdené. Nízka hodnota v položke

akceptácia naznačovala, že hasiči mali v prijímaní problémov nedostatky, boli perfekcionisti a mali všeobecne negatívny pohľad na život.

Výskum Burkena a Patona (2006) zistil medzi stratégiami zameranými na emócie a stratégiami zameranými na problém pozitívny vzťah. Vo výskume bola zistená preferencia *emocionálnej sociálnej podpory*. Stratégia zvládania *užívanie alkoholu alebo drog* nebola zistená. Silná pozitívna korelácia bola zistená medzi *plánovaním* a *aktívnym riešením problému*. Významná silná pozitívna korelácia bola zistená aj medzi *emocionálnou sociálnou podporou* a *inštrumentálnou*.

Bacharach a Bamberger (2008) vo svojom článku upozorňujú na prežívanie stresujúcich udalostí v profesionálnom živote hasiča a sním spojené nadmerné užívanie alkoholu.

Na zvládanie záťaže u požiarnikov podľa Bakera a Williamsa (2001, In Milen, 2009) negatívne vplýva práve nedostatok sociálnych vzťahov, postoj k vystavovaniu stresujúcim situáciám a nedostatok túžby pracovať.

Shipleý a Gow (2006), ktorí sa venovali skúmaniu štátnej záchranej služby a ich zvládacích zručností slúžiacich ako adaptácia na núdzové situácie zistili, že vek negatívne koreluje s *humorom*. 77% respondentov štátnej záchranej služby využívalo trochu, alebo viac adaptívnych copingových stratégií (ako *aktívne zvládanie, emocionálna podpora, plánovanie, prijatie, pozitívna zmena pohľadu, náboženstvo*) a 58% z celkovej vzorky používalo copingovú stratégiu *humor*. 81% z celkového počtu prehlasovalo, že nevyužívajú maladaptívne copingové stratégie (ako *poprenie, sebaobviňovanie, užívanie návykových látok, alebo ústup v správaní*). Okrem iného zistili aj koreláciu medzi používaním adaptívnych copingových stratégií a spokojnosťou v práci, čo je v súlade aj s výskumom Andersona (2000, In Shipley a Gow, 2006). V neposlednom rade spozorovali, že s pribúdajúcim vekom klesá aj používanie copingovej stratégie *humor*.

Kollertova (2008) vo svojom výskume zistila najpoužívanejšiu stratégiu u hasičov, a to spomínaný *čierny humor* (ktorý podľa hasičov znižuje závažnosť a presúva význam vážnej roviny do roviny zábavnej). Ďalej hovorí o profesnej pripravenosti, ako prevencii vzniku záťažovej situácie.

Výskum Hollanda (2008) naznačuje, že práve učením a nácvikom zvládacích metód môže byť výskyt posttraumatickej stresovej poruchy zmiernený, čo potvrdzujú aj iní autori (Schiraldi, 2007, Bonanno, 2004, Manne a Sandler, 1984, In Holland, 2008).

Výsledky zvládania v Nydeggerovom et. al. výskume (2011) boli zaujímavé, kedy bola zistená negatívna korelácia medzi rokmi praxe a používania *emocionálnej podpory*.

Dokázali, že hasiči s menšími skúsenosťami viac preferujú *sociálnu podporu* ako hasiči s vyšším počtom rokov praxe. Hasiči s vyššími rokmi praxe preferujú *sebaobviňovanie* alebo *behaviorálne odpútanie* pre zvládanie stresu.

Najčastejšie využívané copingové stratégie u členov HaZZ boli *prijatie, humor, náboženstvo a pozitívna zmena pohľadu*. *Seba-rozptýlenie* bol jediný negatívny zvládací mechanizmus, ktorý bol v prvej päťke.

North et al. (2002) skúmali hasičov, ktorí pracovali na miestach po bombardovaní Oklahomi. Najbežnejším spôsobom zvládania stresu u tejto skupiny hasičov sa vyskytovala podpora od priateľov a príbuzných (50%). Druhou najčastejšou odpoveďou bolo užívanie alkoholu a drog (19%), ktoré napomáhali k vyrovnaniu sa so znepokojujúcimi pocitmi. Takmer 92% z nich sa podieľali na defusingu a debriefingu. 2/3 z nich sa vyjadrilo, že boli s intervenciou spokojní (najviac – 51% a veľmi 15%) a 1/3 boli nespokojní (trochu – 25% a veľmi nespokojný – 10%). 89% zúčastnených hovorilo o ďalšom odporúčaní intervencie svojim kolegom. U hasičov zasiahnutých PTSD sa nespájala spokojnosť s defusingom a debriefingom.

4 RAST INDUKOVANÝ STRESOM

Na začiatok chceme uviesť, že vychádzajúc z nižšie uvedených autorov sme termín rozvoj a rast pokladali za synonymá a pre účely tejto práce sme termín stress - related growth preložili ako rast spojený so stresom, alebo stresom indukovaný rast (podobne ako Záhorová, Halama 2010). A taktiež sme na základe štúdie mnohých tvrdení, článkov (uvádzame nižšie) a literatúr fenomény posttraumatický rast a rast spojený so stresom poňali ako ekvivalent. Rast spojený so stresom, ako to už zo samotného termínu vyplýva, sa spája s pojmom stres. Chceme tým upozorniť, že ak budeme pracovať s pojmom rast, budeme mať na mysli rast, ktorý nastáva po prežití rozličných náročných, záťažových, stresových, či traumatizujúcich udalostí.

Frazier a kol. (2008) tvrdia, že počas posledných desiatich rokov množstvo výskumov prezentovalo pozitívny dôsledok negatívnych životných udalostí, kedy väčšina ľudí hlásila pozitívny rast, či rozvoj.

Pozitívne dopady závažných životných situácií sú dôležitou podmienkou osobnostného rozvoja človeka, tvrdí Mareš a kol. (2010) a dodáva, že ku kvalitnému životu sa musí jedinec dopracovať práve prekonávaním rôznych ťažkostí.

Záhorová a Halama (2010) ďalej hovoria o označeniach tohto pojmu, s ktorými sa v dostupnej anglickej literatúre môžeme stretnúť, a to positive by-products, thriving, positive adaption, adversarial growth, (Liney, Joseph, 2004), blessing, (Mc Millen, Fisher, 1998), positive emotions (Folkman, Moskowitz, 2000). Avšak najčastejšie sú používané posttraumatic growth (Calhoun, Tedeschi, 2006) a stress related growth (Park, Cohen, Murch, 1996). Kesimici a kol. (2005) taktiež tvrdia, že v literatúre stresom indukovaný rast býva niekedy označovaný pojmi ako prosperovanie (O'Leary & Ickovics, 1995, In Kesimici a kol., 2005), vnímané výhody, pozitívne adaptácie, pozitívne zmeny, či posttraumatický rast (Linley a Joseph, 2004, In Kesimici a kol., 2005). Pre túto problematiku podľa názoru Jospaha a Butlerovej (2010) je najpoužívanejším termínom taktiež posttraumatický rast. Za menej používaný ekvivalent pokladajú rast spojený so stresom.

Calhoun a Tedeschi et. al. (2004) uvádzajú, že impulz k rastu prichádza individuálnym bojom s vysokým distressom, kedy okolnosťami prichádza jedinec na iné chápanie sveta a jeho miesta v ňom. Yallom a Liebermann (1991, In Calhoun, Tedeschi,

et.al, 2004) tvrdia, že základ rastu nie je v tom, čo bolo skúsenosťou vzaté, ale čo nám to prinieslo.

Zoellner a Maecker (2006) píšú, že za výsledok vyrovnávania sa s traumou sa označuje posttraumatický rast. Vyznačuje významnú pozitívnu zmenu v kognitívnom a emocionálnom živote, ktorá môže byť v opozícii k posttraumatickej stresovej poruche (PTSD). Na objasnenie tejto línie myslenia je dôležité zdôrazniť, že *posttraumatic growth* (PTG, posttraumatický rast) a *posttraumatic stress disorder* (PTSD, posttraumatická stresová porucha) sú odlišné.

Záhorová a Halama (2010) o ňom hovoria ako o stress-related growth, pričom slovo rast chápu v zmysle výkladu Hartla a Hartlovej (2000, In Záhorová, Halama, 2010). Ide o rozvoj výkonov, schopností, rôznych operácií, porozumenia vzťahom, abstrakcií a zovšeobecňovania. Taktiež ho označujú ako indikátor emocionálneho rastu, ovládania a kontroly emócií.

Park (2004, In Park et al. 2005) poukazuje na to, že rast môže zahŕňať ako hlboké pozitívne zmeny (preorientovanie života, nové ciele), tak aj zmeny menšieho rázu (zlepšenie vzťahov s blízkymi, väčšie ocenenie každodenného života).

Ide o významnú pozitívnu zmenu v jedincovom emočnom a kognitívnom živote. Rozumieme pod ním takú zmenu, pri ktorej sa jedinec dostáva nad svoju úroveň adaptácie, nad úroveň svojho doterajšieho chápania života a doterajšieho psychologického fungovania, tvrdí Záhorová a Halama (2010). Či k rozvoju človeka dôjde, alebo nie, môže závisieť od mnohých faktorov ako udalosť, prostredie, či osobnosť.

Všeobecne možno povedať, že faktory rastu spojeného so stresom možno rozdeliť do troch najčastejších kategórií, a to: najčastejších kategórií, a to:

- zmenené vnímanie,
- zmenená životná filozofia,
- zmenené vzťahy s ostatnými (Calhoun, Tedeshi, 2006, In Záhorová, Halama, 2010).

McMillen, Smith, a Fisher (1997) sú taktiež názoru, že existuje mnoho štúdií potvrdzujúcich pozitívne účinky stresu a to predovšetkým:

- psychologický,
- spirituálny,
- emocionálny rast.

Park a Fenster (2004) uvádzajú, že existuje veľa teórií, ktoré vysvetľujú pozitívne zmeny ako následok stresujúcich udalostí (pozri O'Leary, Alda, a Ickovics, 1998; Tedeschi a Calhoun), no napriek tomu existuje len málo štúdií testujúcich tieto teórie. Tri, ktoré sú skúmané v tejto štúdií zdôrazňujú zmeny v svetonázoroch, v zvládacích procesoch a kognitívnom spracovaní.

Jarden (2009) hovorí o troch rozmeroch, ktoré sa následkom stresu či záťažovej situácie menia:

- 1) Rast schopností, čím sa mení i sebaúcta jednotlivca,
- 2) posilnené dôležité vzťahy,
- 3) zmeny filozofie a priorít.

Peterson a kol. (2008, In Jarden 2009) hovoria v súvislosti s rastom o zlepšených vzťahoch, väčšej osobnej sile, o zhodnotení života, či duchovnom vývoji.

4. 1 VÝSKUMY ZAMERANÉ NA RAST INDUKOVANÝM STRESOM

Millen, Smith a Fisher (1997) sú názoru, že existuje mnoho štúdií potvrdzujúcich pozitívne účinky stresu, a to predovšetkým psychologický, spirituálny a emocionálny rast, čo potvrdzuje i naše štúdium dostupnej literatúry.

To, že k rastu naozaj po prežití rôznych záťažových, stresujúcich, či traumatických udalostí dochádza, je zrejmé. Mnohé články a výskumy dokazujú, že veľa ľudí po prežití takýchto udalostí a zažití podobných skúseností preukazujú pozitívne životné zmeny. Hovoríme o ochoreniach typu HIV (Bower et al., 1998, In Park, 2006), rakovina (napr., Tomich, Helgeson, 2004, In Park, 2006), sexuálne napadnutie (Frazier et. al. 2004, In Park, 2006), tornádo (McMillen, Smith, Fisher, 1997, In Park, 2006), sexuálne zneužívanie v detstve (McMillen, Zuravin, Rideout, 1995, In Park, 2006), či fyzické napadnutie (Updegraff, Marshall, 2005, In Park, 2006). Ani bez prežitia záťažových a stresujúcich udalostí by sme sa nemohli ďalej rozvíjať, napredovať, či učiť niečomu novému. Aj vďaka prekonávaniu mnohých prekážok sa stávame húževnatejší a skúsenejší.

Steinhardt a kol. výskum ukázal, že osobné vlastnosti ako sebavedomie a sebaregulácia, či coping súvisia s rastom indukovaným so stresom.

Frazier a kol. 2001 a Park a kol. 1996 (In Calhoun, Tedeschi, 2004), zistili, že pri vyššom raste sa vyskytoval nižší distress. Depresie a dotieravé myšlienky sa v súvislosti s rastom nenachádzali (In Calhoun, Tedeschi, 2004).

Epel, Mc Ewen a Ickovics (1998, In Calhoun, Tedeschi, 2004) postrehli pri skúmaní posttraumatického rastu aj nárast spirituality a laboratórne rýchlejšiu habituáciu kortizolu na stresor.

Park a Fenster (2004) ďalej hovoria o zmene svetonázorov (spravodlivosť, či zraniteľnosť), ktoré sú podľa Bulmana (1992, In Park, Fenster, 2004) spôsobené otrášením traumou či stresom. Vyžaduje to zmenu tých doterajších, aby zodpovedali novej posttraumatickej realite. Aj keď tento model bol navrhnutý ako spôsob pochopenia, málo štúdií sa nimi zaoberalo (Park, Fenster, 2004). Tedeschi a Calhoun (2004, In Park, 2004) zistili okrem skôr spomínaných aj zmenu v rozvoji osobných zdrojov (rozvoj vytrvalosti a trpezlivosti) a pozitívnu zmenu v oblasti zvládacích zručností (lepšie spôsoby riešenia problémov a korigovania emócií), či zmenu životného štýlu.

Salomon a Dekelová (2007, In Mareš a kol.2001) vo svojom výskume postrehli rozvoj v otázkach zlepšenia vzťahu s druhými ľuďmi, spirituálnu zmenu, ocenenie života, či osobný rozvoj. Mareš a kol. (2010) vo svojom skúmaní príslušníkov bojových jednotiek Armády ČR pôsobiacich napr. v Afganistane zistili, že s pribúdajúcimi úlohami sa zvyšuje ich sebapoňatie a profesijná či ľudská sebadôvera. Respondenti tvrdili, že sa naučili zvládať zložité situácie a vydržia viac, ako si mysleli. Taktiež výrazný pozitívny posun nastal u premennej *vzťahy s druhými ľuďmi*, kedy probandi tvrdili, že k životu potrebujú aj iných ľudí, viac ako predtým.

Steinhardt a kol. zistili významný vzťah medzi odolnosťou a rastom. Tedeschi a Calhoun (2004, In Steinhardt a kol.) zistili, že jedinci, ktorí disponujú rýchlou adaptáciou na záťažové situácie majú nižší predpoklad pre rast ako jedinci, ktorí sa musia viac usilovať o prispôsobenie sa situáciám.

Helgeson a kol. (2006) vykonali metaanalýzu posudzujúcu vzťah rastu s psychickým zdravím a výsledky ukázali, že rast bol spojený s vyššou osobnou pohodou a nižšou depresiou.

Prati a Pietrantonì (2009) hovoria o metaanalýze, ktorá odhalila, že rast súvisí s pozitívnym prehodnotením, s duchovnom, optimizmom a sociálnou oporou.

Pri fenoméne rastu sme sa stretli aj so štúdiou Hrdličku a kol. (2006) skúmajúcimi vzťah rastu a veku. Pri porovnávaní vekových skupín našli autori v zdroji osobnej pohody

rozdiely, pričom napr. pocit osobného rastu všeobecne zažívali mladšie vekové skupiny (priemerný vek 19 rokov a 46 rokov), menej skupina starších dospelých (priemerný vek 73 rokov). Skupina starších dospelých a dospelých stredného veku uvádzala väčší pocit kontroly nad prostredím (zážitok majstrovstva v zvládaní životných situácií), než mladší (Hrdlička a kol. 2006).

4.2 VÝSKUMY ZAMERANÉ NA SÚVISLOSTI MEDZI SRG A COPINGOM

Je prekvapujúce, že vylepšenie zvládacích zručností je jedným z predpokladov a jedným z najviac opomínaných aspektov rastu, čo potvrdzujú Park et al. (2005) vo svojom výskume. Park (2006) poukazuje na faktory, ktoré sú predpokladom SRG, a to najmä osobné charakteristiky (extrovertnosť, optimizmus), externé zdroje (sociálna podpora), copingové stratégie (aktívne zvládanie, pozitívne prehodnotenie), či náboženstvo, ktoré považuje za zvlášť silný faktor determinujúci rast (Vasco Celles, 2005, Shaw, Joseph, Linley, 2005, In Park, 2006), čo potvrdzuje aj jeho výskum. Napriek tomu existuje relatívne málo pozornosti venovanej k pochopeniu príčiny tohto silného spojenia. Aj Park a Fenster (2004) tvrdia, že mnoho štúdií sa zameriava najmä na vzťah SRG - copingové stratégie. Bolo zistené, že pozitívny vzťah preukázali najmä copingové stratégie *plánovanie* (Park - Fenster, 2004), *pozitívne prehodnotenie* (Sears – Stanton – Danoff-Burg, 2003, In Park, Fenster, 2004), rovnako ako emocionálne zamerané copingové stratégie, napr. *emocionálna podpora* (Thornton - Perez, 2006, In Park, Fenster, 2004) a zvládanie prostredníctvom *náboženstva* (Park, 2006, In Park - Fenster, 2004). Zvládacie stratégie *spiritualita* a *pozitívna zmena pohľadu* potvrdil aj Steinhardt a kol.

Taktiež Schaefer a Moos (1992, In Park, Fenster, 2004) sa domnievajú, že niektoré druhy zvládania stresu môžu viesť k rastu.

Park a Fenster (2004) vo svojom výskume zistili významnú koreláciu medzi SRG a zvládaním, či kognitívnym spracovaním, ktoré sa na raste podieľajú. Potvrdilo to i zistenie Changa (1998, In Park, Fenster, 2004), kedy osobné zdroje (napr. optimizmus) skutočne ovplyvňujú následky stresorov, a to ako priamo, tak nepriamo. Napriek tomu to výskum Parka a Fenster (2004) nepotvrdil. Aldwin, Sutton a Lachman, et al. (1996, In Park, Fenster, 2004) taktiež zverejnili štúdiu, kedy *stratégie ako emocionálna*

a *inštrumentálna sociálna podpora, prijatie, aktívne zvládanie, či náboženské zvládanie* sa spájali so SRG.

Vo výskume Dolbiera a kol. (2009) zistili pozitívnu koreláciu SRG so self-esteem, nádejou zvládnutia, sociálnou podporou a riešením problémov. Negatívna korelácia sa objavila v súvislosti s depresiou. Pozitívny vzťah rastu so self-esteem sa potvrdil aj s výskumom Abraido-Lanza et al. (1998, In Dolbiera et. al., 2009), ktorí tvrdia, že jedinci s vysokým *self-esteem* sa pravdepodobne cítia schopní manipulovať stresujúce situácie, cítiť sa menej ohrození a využívať adaptívne stratégie zvládania.

Ficková (2009) hovorí v súvislosti s proaktívnym zvládaním stresu, pričom ide o nastavenie plánov, cieľov a osobný rast. Aj Sollár a Sollárová (2009) tvrdia, že ľudia zameraný na proaktívne správanie smerujú k dosahovaniu cieľa a osobnému rastu. Park et al. (2005) sa aj vo svojom výskume zakladali na teórii, že rast pozitívne súvisí s copingovými stratégiami všeobecne považovanými za adaptívne (*náboženské zvládanie, pozitívna zmena pohľadu, aktívne zvládanie, ventilácia, plánovanie, humor a prijatie*). Naopak, predpokladaný negatívny vplyv mali copingové stratégie všeobecne považované za maladaptívne. Boli to užívanie *alkoholu a drog, odmietanie a ústup v správaní*. Výskum potvrdil aj pozitívnu koreláciu rastu práve s *emocionálnou podporou, ventiláciou, pozitívnou zmenou pohľadu, využívanie humoru, plánovaním a zvládaním prostredníctvom náboženstva*.

Naopak, *alkohol a užívanie drog* sú považované za maladaptívne zvládacie stratégie, ktorých následkom býva PTSD (Coping with PTSD).

5 RIEŠENIE VÝSKUMNÉHO PROBLÉMU

Ako sme sa už vo vyššie uvedených kapitolách zmienili, stres vo vyššej miere narúša normálny chod organizmu. Ekvivalentom pre stres je často krát označovaný pojem záťaž. Málokto z nás možno vie, že práve povolanie hasiča patrí k jedným z najstresujúcejších, najviac zaťažujúcim a najnebezpečnejším povolaniam. Pracovná záťaž môže vplývať na mnoho aspektov, dokonca vyústiť do formovania psychických bariér brániacich zamestnancovi v pracovnej činnosti naplno využiť svoje pracovné schopnosti (Szarková, 1998). Práve preto boli hasiči pre nás podnecujúcou vzorky pre skúmanie ako záťaže, tak spôsobov jej zvládania a s nimi súvisiacim dopadom na človeka.

V prvej časti práce sme sa snažili poukázať na stres, záťaž, spôsoby zvládania a ich dopady so zameraním na pracovníkov HaZZ. Mnoho štúdií sa venovalo práve negatívnym dôsledkom, avšak naša pozornosť bola zameraná predovšetkým na pozitívne následky. Zamerali sme sa na jednotlivé stratégie jej zvládania a ich vzťah k stresom indukovanému rastu. Preferované copingové stratégie poskytujú pomoc v procese zvládania stresu, stresových situácií (pozri kap.3), a taktiež môžu rovnako pozitívne vplývať a viesť k rastu aj v čase po prežití záťažovej situácii, či udalosti. Vychádzajúc zo štúdií skúmajúce vzájomné vzťahy a súvislosti medzi jednotlivými používanými zvládacimi stratégiami a rastom, ktoré sme uvádzali 4.3 podkapitole, sme sa rozhodli overiť a objasniť niektoré súvislosti. Nielen hasič, ale každý z nás by sa mal počas svojho života učiť čeliť stresujúcim situáciám, či negatívnym udalostiam. Snažiť sa stres a záťaž zdolávať tak, aby sa kvalita života v ich dôsledku neznížovala, alebo na základe užívania vhodných stratégií ich negatívne dôsledky eliminovala. Z týchto dôvodov je motívom našej práce a najmä nasledujúcej časti našej práce analýza zaťažujúcich situácií v povolani hasiča. Na vzorke 174 hasičov chceme zistiť ich preferované copingové stratégie a ich vplyv na možný rast indukovaný stresom. Pri výskume sme vychádzali z koncepcie stratégií zvládania záťaže, rastu spojeným so stresom, súvisiacim so vzťahom s faktormi ako dĺžka praxe, vek, či rodinný stav.

5.1 CIEĽ VÝSKUMNEJ ČASTI

Cieľom našej práce bolo hlbšie nazretie na stresové situácie, ktoré profesia hasičov prináša. Analýza situácií, ktoré hasiči vo svojom povolání hodnotia za najviac zaťažujúce, najnezabudnuteľnejšie a naopak, najviac potešujúce. Ďalej sme sa zaoberali tým, ako takéto situácie hasiči zvládajú a zvládali, čo im priniesli, alebo vzali. Išlo nám o zistenie možného rastu indukovaného stresom. Predpokladáme, že konkrétne copingové stratégie sú prediktormi pre určité druhy rastu (napr. emocionálny, spirituálny, atď.).

Na základe cieľa práce sme si určili čiastkové ciele:

- zistiť najzaťažujúcejšie situácie pre hasičov, najmenej a najviac používané copingové stratégie vzhľadom k demografickým aspektom či rokom praxe,
- zistiť, či existuje vzťah medzi rastom indukovaným stresom a jednotlivými copingovými stratégiami u hasičov,
- zistiť, či existuje súvis medzi rastom a faktormi ako vek, rodinný stav, či roky praxe.

5.2 VÝSKUMNÉ PROBLÉMY A HYPOTÉZY

Na základe čiastkových cieľov sme sformulovali nasledovné otázky, predpoklady a hypotézy:

Výskumný problém 1:

Aké situácie sú pre hasičov najviac potešujúce, najzaťažujúcejšie, najnezabudnuteľnejšie a prečo?

Výskumný problém 2:

Aké sú súvislosti medzi skúmanými stratégiami zvládania a SRGS?

Hypotéza č.1: Rast spojený so stresom sa prejavuje u hasičov, ktorí preferujú stratégiu zvládania stresu typu *humor*.

Hypotéza č.2: Stratégia zvládania *pozitívne prehodnotenie* podporuje rast spojený so stresom.

Hypotéza č.3: Adaptívne stratégie viac využívajú starší hasiči v porovnaní s mladšími.

Hypotéza č.4: Rast spojený so stresom je vo vzťahu k veku hasiča.

Výskumná otázka č.1:

Ktorá stratégia zvládania bude hasičmi najviac využívaná a ktorá najmenej?

Výskumný predpoklad č.1:

Medzi využívaním jednotlivých stratégií zvládania budú štatisticky významné rozdiely.

Výskumná otázka č.2: Existujú vzťah medzi rodinným stavom (slobodný, v partnerskom vzťahu, ženatý) a využívaním copingových stratégií?

Výskumný predpoklad č.2: V závislosti od rodinného stavu budú rozdiely v preferencii copingových stratégií.

5.3 VÝSKUMNÁ VZORKA

Náš výskum sme uskutočnili na staniciach HaZZ na území Slovenskej republiky, pričom zber dát prebiehal dostupným výberom v mestách Spišská Nová Ves, Rožňava, Trnava, Žilina a v prislúchajúcich mestách Košického a Banskobystrického kraja, kde hasiči profesne pôsobia. Do výskumnej vzorky bolo zahrnutých 250 respondentov, presnejšie 250 mužov, s návratnosťou dotazníkov 76,50 % (191 respondentov). Z tohto počtu sme 17 participantov vyradili, lebo údaje, ktoré sme od nich dostali, neboli kompletne. Konečnú výskumnú vzorku tvorilo 174 participantov. Bližšie údaje z hľadiska veku, rokov praxe, rodinného stavu a kraja, v ktorom profesne pôsobia, uvádzame v nasledujúcich tabuľkách.

Tabuľka 1 Rozdelenie probandov z hľadiska veku

Vek. Rozmedzie	%
20-30	32,80 %
31-40	36,80 %
41-59	30,40 %

Tabuľka 2 Rozdelenie probandov z hľadiska rokov praxe.

Roky praxe	%
0-6	32,80 %
7-16	32,8 %
17-48	34,30 %

Tabuľka 3 Rozdelenie probandov z hľadiska rodinného stavu

Stav	%
Slobodní	29,90 %
V part. vzťahu	8,60 %
Ženatí	56,30 %
Rozvedení	4,00 %
Ovdovení	1,20 %

Tabuľka 4 Rozdelenie probandov podľa kraja

Kraj	%
Košický	55,20 %
Bansko-Bystrický	34,50 %
Žilinský	5,70 %
Trnavský	4,60 %

5.4 METODOLÓGIA A METÓDY VÝSKUMU

V našej diplomovej práci sme pri realizácii výskumu použili metódu kvalitatívno- kvantitatívnu, ktorá sa zakladala na výpovediach našej cieľovej skupiny hasičov. Respondenti sa vyjadrovali o svojom prežívaní v podobe doplnenia nedokončených viet a vyplnením dotazníkov. Prvá časť sa skladala zo štyroch nedokončených viet, pričom výhodou bolo získanie subjektívnych pocitov, zážitkov a skúseností vybraných ľudí. Druhou časťou boli dva dotazníky, dotazník Brief COPE a dotazník SRGS. Dotazníková batéria, ktorú sme v našom výskume použili, začínala krátkymi otázkami týkajúcimi sa demografických údajov, ktoré zisťovali informácie o danom subjekte ako sú vek, roky praxe a rodinný stav.

DOTAZNÍK Č. 1

Nedokončené vety boli vyhodnocované kvalitatívne, najprv sme vykonali obsahovú a následne frekvenčnú analýzu. Išlo nám o zachytenie informácií a spôsobov, ako o danej téme naši účastníci uvažujú. Tematická analýza nedokončených viet cielila k zodpovedaniu nasledujúcich otázok:

- 1) V mojej práci hasiča ma najviac poteší, keď...

- 2) Na profesii hasiča je najviac zaťažujúce, že...
- 3) Počas výkonu mojej hasičskej kariéry ma najviac zasiahla situácia, keď...
- 4) Táto situácia sa mi vryla do pamäte, lebo...

Naše nedokončené vety sme zostavili tak, aby nevnucovali spôsob odpovede, participant mal možnosť vyjadriť svoje myšlienky a skúsenosti, zveriť svoje pocity. Nami vytvorený dotazník nedokončených viet bol vypracovaný na doplnenie skúmanej problematiky.

Na základe najčastejšie uvádzaných odpovedí na nami predkladané nedokončené vety, sme odpovede našich participantov prerozdělili do jednotlivých skupín. Tieto skupiny sme následne percentuálne porovnávali podľa celkového počtu daných výpovedí.

DOTAZNÍK Brief - COPE

Dotazník Brief COPE je skrátenou verziou COPE (1989, Carver, Weintraub a Scheier) od Carvera (1997). Jeho cieľom je zhodnotenie a posúdenie stratégie zvládania a reakcie na stres u jednotlivcov (adolescentov aj dospelých). Ide o identifikáciu konkrétnych zvládacích štýlov a rozsah, v akom sa jednotlivec spolieha viac a v ktorom menej, alebo na identifikáciu potenciálne škodlivej stratégie zvládania. Možnosti k jednotlivým položkám sú založené na báze jednoduchého výberu – participant si vyberá z ponúknutých možností. Stupnica obsahuje stupne 1-4, pričom s rastúcou hodnotou rastie aj preferencia a využitie danej stratégie. Otázky, ktoré použil Carver vo svojom dotazníku sme preložili (z nemeckej a anglickej verzie, pričom sme hľadali najšpecifickejší ekvivalent). V úvode sme vyzvali našich participantov spôsobom: *Posúďte teraz prosím, do akej miery sa nasledujúce výpovede vzťahujú na Vaše myslenie a konanie v minulých nepríjemných alebo ťažkých situáciách.* Nadväzujúc pre túto výzvu pokračovali vety typu: *Nahováral som si, že to všetko nie je pravda, alebo Požíval som alkohol, aby som sa cez to preniesol.*

Dotazník sa skladá z 28 položiek, ktorých hodnoty sú sčítané do nasledovných subškál: *sebarozptýlenie, popretie, emocionálna podpora, ústup v správaní, pozitívne vysvetlenie, humor, aktívne zvládanie, alkohol/drogy, inštrumentálna podpora, rozvíjanie emócií, plánovanie, akceptovanie, sebaobvinenie a náboženstvo.* Vyššie skóre na subškále

poukazuje na väčšie využitie daného mechanizmu zvládania naopak. Pre dotazník sme vyrátali vnútornú konzistenciu Cronbachovo alfa = 0,727.

SRGS

Táto škála bola vyvinutá C.L. Parkovou, R.L. Murchom a L.H. Cohenom (1996), určená na meranie rastu spojeného so stresom. Pôvodná verzia škály obsahovala 50 položiek, no my sme ju z praktických dôvodov (čas strávený vyplňaním a našou výskumnou vzorkou hasičov) modifikovali a skrátili na 30 položiek, ktoré sa skórujú na štvorstupňovej škále. V predvýskume sme dotazník overili a dali posúdiť skupine desiatich respondentov. Otázky, ktoré boli pre nich nejednoznačné, sme vynechali, alebo mierne upravili. Táto škála (pôvodná SRGS) bola podľa Záhorovej a Halamu (2010) vo viacerých štúdiách použitá. V slovenskom kontexte je z tejto oblasti ako jediná preložená. Práve z toho dôvodu, a aj na základe inšpirácie článku Záhorovej a Halamu (2010) sme sa rozhodli o jej využitie.

Dotazník sa v úvode pýta na najstresujúcejšiu udalosť (udalosti), ktorú daný hasič v poslednom období svojho života zažil, s preferenciou udalostí súvisiacich s prácou. Ďalej uvádza stupnicu, pričom vyzýva probanda, aby na nej označil, nakoľko stresujúce (záťažové) tieto situácie boli. Stupnica obsahuje stupne 1 - 4, pričom 4 označuje najviac stresujúce prežívanie. Nasleduje 30 položiek, teda výrokov, ktoré majú za úlohu zistiť, čo po prekonaní nimi opísaných stresujúcich udalostí získali, prípadne čo sa naučili: *Naučil som sa nezbláznit' sa, keď sa stane niečo zlé*, alebo *Naučil som sa nepovažovať svoje telesné zdravie za samozrejmosť*.

Odpovede, ktoré pocity našich respondentov vystihujú a najviac zodpovedajú osobným skúsenostiam, boli položené uzavretou formou, pre jednoduchý výber odpovede. Skórujú sa na stupnici 1-4, pričom číslo 4 je najvyššia hodnota (pre nás najlepšie hodnotenie). Pri vyhodnocovaní dotazníka sme vyrátali hrubé skóre. Minimálne dosiahnuté skóre je 33, maximálne je 114 a priemerná hodnota je 74,2. Pri dosiahnutí vysokého skóre interpretujeme rast spojený so stresom ako pozitívnu zmenu. Naopak, pri dosiahnutí nízkeho skóre rast vylučujeme. Pre dotazník sme vyrátali vnútornú konzistenciu Cronbachovo alfa = 0,935.

Uvedené dotazníky boli anonymné pre vyššiu pravdepodobnosť návratnosti. Vyplnenie všetkých troch dotazníkov trvá priemerne 20-25 minút.

5.5 ZOZNAM PREMENNÝCH V NAŠOM VÝSKUME A ICH ŠTATISTICKÉ PARAMETRE

Deskriptívnou analýzou sme získali dáta premenných v našom výskume, ktoré sme interpretovali do nasledujúcej tabuľky.

Tabuľka 5 Štatistické parametre premenných

	N	Priemer	SD	
VEK	174	36,03	9,231	
MES PR	173	153,00	112,058	SRGS - Výsledné skóre SRGS, predstavuje rast
SRGS	174	74,72	15,445	SEBAR – seba rozptýlenie, položky 1 + 19
SEBAR	174	4,02	1,323	POPR – popieranie, položky 3 + 8
POPR	174	2,94	1,316	EM PODP – emocionálna podpora, položky 5 + 15
EM PODP	174	3,93	1,238	USTUP – ústup v správaní, položky 6 + 16
USTUP	174	5,14	1,694	POZ VYS – pozitívne vysvetlenie, položky 12 + 17
POZ VYS	173	5,19	1,538	HUMOR – humor, položky 18 + 28
HUMOR	174	3,42	1,357	AKT ZVL – aktívne zvládanie, položky 2 + 7
AKT ZVL	174	5,05	1,588	ALK DRG – alkohol drogy, položky 4 + 11
ALK DRG	174	2,47	1,029	INŠ PODP – inštrumentálna podpora, položky 10 + 23
INŠ PODP	174	4,14	1,316	ROZV EM – rozvoj emócií, položky 9 + 21
ROZV EM	174	4,17	1,233	PLAN – plánovanie, položky 14 + 25
PLAN	174	4,56	1,556	AKCEP - akceptácia, položky 20 + 24
AKCEP	174	5,74	1,489	SEBAOB – seba obviňovanie, položky 13 + 26
SEBAOB	174	2,99	1,263	NÁBOŽ – náboženstvo, položky 22 + 27
NÁBOŽ	174	3,18	1,516	VALID N- počet správnych odpovedí
Valid N	172			

5.6 ORGANIZÁCIA A METÓDY SPRACOVANIA VÝSKUMU

Samotný výskum sme realizovali nepriamym spôsobom, a to distribúciou a zberom dotazníkov v sprostredkovanom poštovom a mailovom kontakte s veliteľmi jednotlivých staníc HaZZ. Tomu predchádzala telefonická, mailová či osobná dohoda s príslušnými vedeniami - na základe vopred dohodnutej spolupráce. Výskum prebiehal v mesiacoch december 2012, január a február 2013.

Pri vypracovaní prvej časti sme sa sústredili na štúdium odbornej literatúry. V druhej časti sme na získavanie empirických údajov použili metódu kvalitatívno- kvantitatívnu (štyri nedokončené vety a dva dotazníky, Príloha H). Dotazníky použité pri výskume boli administrované anonymne. Vyplňanie všetkých troch častí trvalo priemerne 20-25 minút. Pri spracovaní a následnom vyhodnocovaní prvej časti sme vychádzali z kvalitatívnych dát, ktoré sme ďalej spracovali pomocou obsahovej a frekvenčnej analýzy (stručnejší popis v metódach výskumu). Išlo nám o zachytenie informácií a spôsobov, ako o danej téme naši účastníci uvažujú. Tematická analýza nedokončených viet cieľila k zodpovedaniu vyššie uvedených otázok v časti Metódy výskumu.

Získané kvantitatívne dáta, ktoré sme získali vyplnením Dotazníka Brief-COPE a Škály SRGS, sme previedli do vizuálnej a tabuľkovej podoby spôsobom, ktorý nám umožnil ich následné spracovanie prostredníctvom programu SPSS 16 (Statistical Package for the Social Science). Štatistickému spracovaniu však predchádzal test reliability a test normality (Kolmogorov-Smirnov) testujúci zhodu teoretického a empirického rozdelenia (normálne rozloženie). Výsledky testu normality nepoukázali na normálne rozloženie, preto sme na vyhodnotenie dát použili neparametrické testy (Tabuľka 6).

Potrebné dáta sme spracovali pomocou štatistických testov, a to metódou deskriptívnej štatistiky ako modus, medián, priemer, smerodatná odchýlka, rozptyl, minimálna a maximálna získaná hodnota a frekvenčnej štatistiky. Pri vyhodnocovaní dát sme ďalej využili metódy korelačnej analýzy, pričom sme pracovali so Spearmanovým korelačným koeficientom, Mann Whitney U testom – štatistické testovanie rozdielov jednotlivých premenných (14 subškál dotazníka Brief-COPE) medzi skupinami rozdelenými podľa rodinného stavu (slobodní – v partnerskom vzťahu, v partnerskom vzťahu – ženatí, slobodní – ženatí).

Tabuľka 6 Test normality

	Kolmogorov Smirnov	N	Sig.
VEK	,092	173	,001
MES.PR	,111	173	,000
SRGS	,085	173	,004
ODCH	,155	173	,000
POPR	,317	173	,000
EM.PODP	,181	173	,000
USTUP	,168	173	,000
POZ.VYS	,215	173	,000
HUMOR	,200	173	,000
AKT.ZVL	,152	173	,000
ALK.DROG	,458	173	,000
INŠP.POD	,172	173	,000
ROZV.EM	,169	173	,000
PLAN	,142	173	,000
AKCEPT	,202	173	,000
SEBAOV	,290	173	,000
NABOZ	,257	173	,000

5.7 VÝSLEDKY VÝSKUMU A INTERPRETÁCIA

Pri skúmaní *Výskumného problému 1*, kde sa sme pýtali, aké situácie sú pre hasičov najviac potešujúce, najzaťažujúcejšie, najnezabudnuteľnejšie a prečo, nám išlo predovšetkým o kvalitatívnu analýzu - o individuálne rozdiely medzi hasičmi vo vnímaní najviac potešujúcej, najzaťažujúcejšej či najnezabudnuteľnejšej situácie s cieľom porozumieť výsledkom kvantitatívnej časti, ktorá bude po zisteniach a výsledkoch nedokončených viet nasledovať. Išlo nám o získanie informácií a spôsobov, ako o daných situáciách naši participanti uvažujú a čo zažívajú, čo sme zisťovali spomínanou obsahovou a frekvenčnou analýzou.

Nedokončená veta: *Na mojej práci hasiča ma najviac poteší keď...*

Frekvenčnou a obsahovou analýzou výpovedí našich hasičov uvedenej nedokončenej vety sme získali nasledujúce výsledky (Tabuľka 7 a Príloha B)

Tabuľka 7 Výsledky skúmania 1. nedokončenej vety

Odpoveď	percentuálne zastúpenie
pomôžem druhému	35,60%
pocit dobre vykonanej práce	15,50%
Zachránim	10,30%
keď sa nič nedeje	9,80%
spokojnosť, ocenenie	7,50%
Výplata	4,60%
keď si idem domov oddýchnuť	3,40%
dobrá partia	2,90%
keď sa niečo nedeje	2,90%
keď prežijem	1,70%
Iné	5,70%
celkový počet odpovedí	100%

V priebehu analýzy sa ako najvýznamnejšie pri hodnotení *najviac potešujúcej situácie* ukázala príčinná podmienka *keď niekomu pomôžem* - 35,60 %, odpovede typu *keď sa nič nedeje* sa vyskytovali v pomere 9,80 % a kategória *spokojnosť s mojou prácou, ocenenie, či pocit, že sa môžu občania spoľahnúť* sa vyskytovala v pomere 7,50 %.

Nedokončená veta: *V práci hasiča je najviac zaťažujúce keď...*

Frekvenčnou a obsahovou analýzou výpovedí našich participantov uvedenej nedokončenej vety sme získali nasledujúce údaje (Tabuľka 8 a Príloha B).

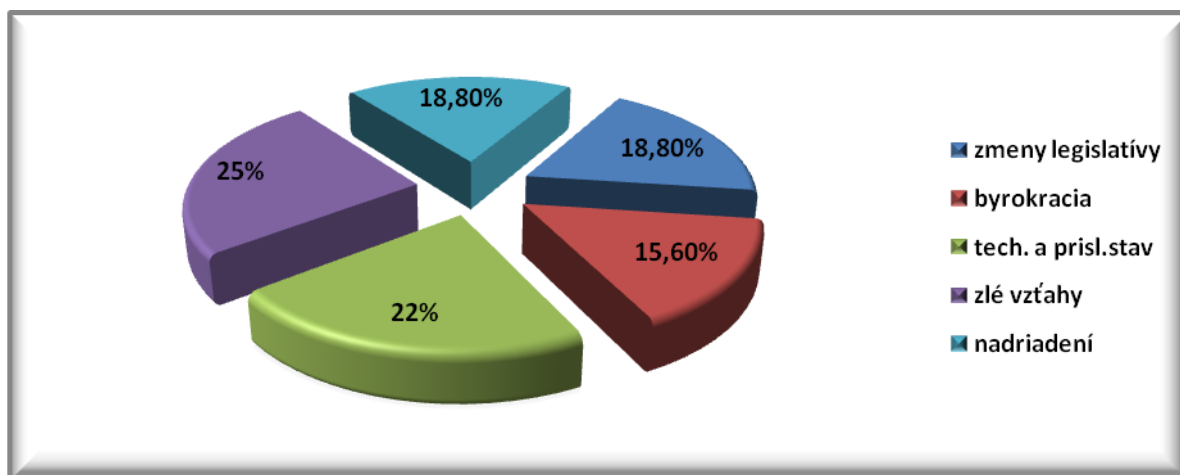
Tabuľka 8 Výsledky skúmania 2. nedokončenej vety

Odpoveď	percentuálne zastúpenie
napätie stres	36,20%
chyba v organizácii	29,60%
keď vidím utrpenie, bezmocnosť	8%
nepredvídateľnosť	7,10%
Neocenenie	6,40%
Zodpovednosť	5,40%
Únava	4%
Iné	3,30%

celkový počet odpovedí	100%
-------------------------------	------

V uvedenej nedokončenej vete sme zaznamenali najviac vyskytujúce sa odpovede *napätie stres, náročná práca psychicky aj fyzicky* v pomere 36,20 %.

Druhou najčastejšou odpoveďou bola *chyba v organizácii*- 29,60 %. Túto kategóriu sme prerozdělili do piatich subkategórii, ktoré sú uvedené na Obrázku 3.



Obrázok 3 Odpoveď *chyba v organizácii* rozdelená do 5 skupín podľa odpovedí

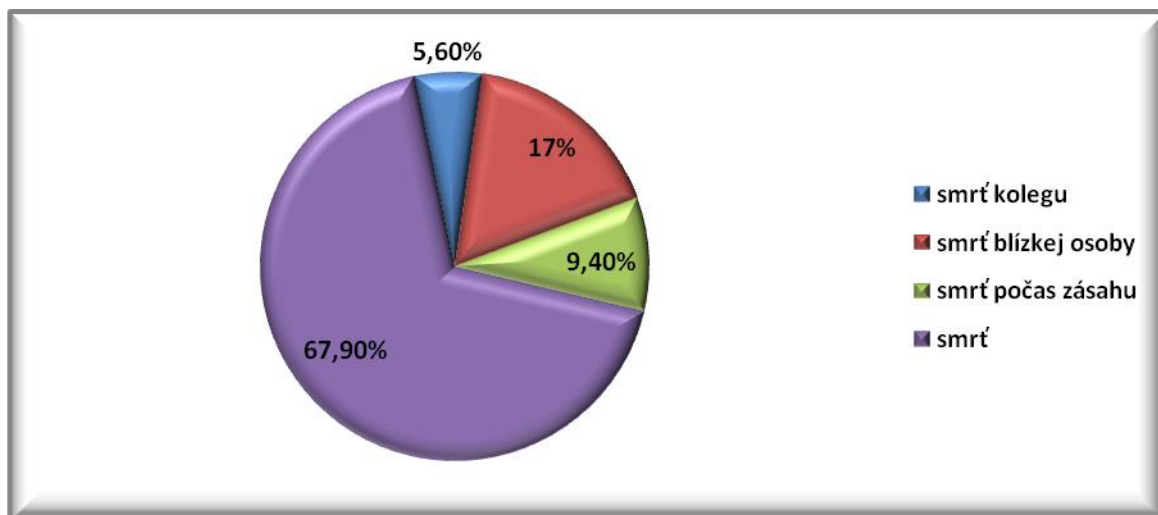
Nedokončená veta: *Počas výkonu mojej hasičskej kariéry ma najviac zasiahla situácia, keď...*

Najnezabudnuteľnejšiu situáciu sme na základe výpovedí našich respondentov prerozdělili do nižšie uvedených skupín a v Prílohe B.

Tabuľka 9 Výsledky skúmania 3. nedokončenej vety

Odpoveď	percentuálne zastúpenie
Smrť	39,60%
veľa ranených	9,30%
dopravná nehoda	9%
keď niekomu zomrie niekto blízky	7,50%
1.zásah, 1.mŕtvola	6,70%
most Kurimany	6,70%
Krásna Hôrka	6%
moje poslanie	4%
železničná nehoda	3,70%
les Hrabušice	3%
Iné	5,20%
celkový počet odpovedí	100%

V 3. nedokončenej vete sa nám najviac opakovala možnosť smrti, exitus – 39,60%. Danú odpoveď sme prerozdělili do štyroch subkategórii, ktoré môžete vidieť v nasledujúcom Obrázku 4.



Obrázok 4 Odpoveď *smrť* rozdelená do 5 skupín podľa odpovedí

2. najčastejšie sa vyskytujúcou odpoveďou bolo *veľa ranených* - 9,70 % , ďalej *dopravná nehoda*, s počtom odpovedí 9 %.

Nedokončená veta: *Táto situácia sa mi vryla do pamäte, lebo...*

Príčiny najnezabudnuteľnejších situácií uvádzame v Tabuľke 10 zobrazenej nižšie a v Prílohe B.

Tabuľka 10 Výsledky skúmania 4.nedokončenej vety

Odpoveď	percentuálne zastúpenie
smrť dieťaťa	18,00%
Smrť	15,20%
tragické trpiaci ľudia	14,30%
vyčerpávajúca a náročná práca	13,30%
Bezmocnosť	8,60%
neviem na to zabudnúť, zmenilo mi to život	8,60%
veľa ranených	6,70%
týkalo sa ma to osobne	4,80%
Iné	9,50%
celkový počet odpovedí	100%

Náš výskum zistil, že najviac vyskytujúcou sa príčinou bola situácia, keď ide o *smrť dieťaťa*, o čom hovorí až 18 % odpovedí. 2. najčastejšie sa vyskytujúcou príčinou bola *smrť všeobecne*- 15,20 % výpovedí, 3. najčastejšou príčinou najnezabudnuteľnejšej situácie bola odpoveď *lebo tragické, trpiaci ľudia*, alebo môžeme hovoriť odpovediach kedy šlo o prípady ťažko zohavených tel, umierajúcich ľudí, alebo boj medzi životom a smrťou - 14,30 %.

Nadväzujúc na kvalitatívnu časť venovanú Výskumnému problému č. 1 by sme radi prešli na Výskumný problém č. 2, kde sme sa pýtali na to, *aké sú súvislosti medzi skúmanými stratégiami zvládania a SRGS*. Tento výskumný problém sme vyhodnocovali kvantitatívnym spôsobom, pomocou štatistických metód ako Spearmanov korelačný koeficient, Mann Whitney U test– štatistické testovanie rozdielov jednotlivých premenných a frekvenčnou štatistikou .

Hypotéza č.1: Rast spojený so stresom sa prejavuje u hasičov, ktorí preferujú stratégiu zvládania stresu typu *humor*.

Tabuľka 11 Vzťah SRGS a stratégie humor

		Humor
SRGS	Spearmanov korel.koeficient	0,107
	Signifikácia	0,160
	Počet	174

Pri stanovení prvej hypotézy sme vychádzali z viacerých štúdií a teórií, napríklad Parka et al. (2005), ktorý vo svojom výskume zistil, že rast pozitívne koreluje s copingovou stratégiou *humor*. Pre zodpovedanie tejto hypotézy sme vypočítali Spearmanovu koreláciu, ktorej výsledky uvádzame v Tabuľke 11 a Prílohe G. Na základe našich výsledkov, zobrazených v Tabuľke 11 môžeme dedukovať, že predpoklad, pri ktorom sme overovali, že u hasičov preferujúcich stratégiu zvládania typu *humor* sa prejavuje rast spojený so stresom, sa nám nepotvrdil.

Hypotéza č .2: Stratégia zvládania *pozitívne vysvetlenie* podporuje rast spojený so stresom.

Tabuľka 12 Vzťah SRGS a stratégie pozitívne vysvetlenie

		poz. vys.
SRGS	Spearmanov korel. Koeficient	,266**
	Signifikácia	0,000
	Počet	173

Pre zodpovedanie uvedenej hypotézy sme opäť použili Spearmanovu koreláciu. Výskum potvrdil našu hypotézu, že stratégia zvládania *pozitívne vysvetlenie* sa bude značnou mierou podieľať na raste spojenom so stresom. Toto zistenie nám dokazujú hodnoty zobrazené v Tabuľke 12 a Prílohe G, pričom hovoríme o vysokej pozitívnej korelácii medzi stratégiou zvládania *pozitívne prehodnotenie* a SRGS (pozitívna korelácia medzi *pozitívne prehodnotenie* a SRGS u nás znamená, že so stúpajúcou preferenciou danej stratégie stúpa aj predpoklad rastu). Spearmanov koeficient dosiahol hodnotu 0,266** pričom signifikácia bola na úrovni 0,01.

Náš výskum potvrdil i výskum Parka (2006), ktorý poukazuje na faktory, ktoré sú predpokladom pre rast, kedy okrem iných hovorí aj o *pozitívnom prehodnotení*. Stratégiu zvládania *pozitívne prehodnotenie* v zmysle jej preferencie a sním súvisiacom predpoklade rastu potvrdzujú i ďalšie výskumy, napríklad Sears, Stanton, et. al (2003, In Park, Fenster, 2004), alebo Steinhart a kol.

Hypotéza č.3: Adaptívne stratégie viac využívajú starší hasiči v porovnaní s mladšími.

Pre overenie danej hypotézy sme si vybrali štatistickú metódu korelácie. Spearmanov korelačný koeficient nám v Tabuľke 13 a Prílohe G naznačuje významnú koreláciu iba medzi dvoma premennými.

Tabuľka 13 Vzťah veku a adaptívnych stratégií zvládania

		ADAPTÍVNE STRATÉGIE								
		POZ VYS	HUMOR	AKT ZVL	EM PODP	INŠ PODP	ROZV EM	PLAN	AKCEP	NÁBOŽ
VEK	Spearmanov korel.koeficient	0,088	0,025	0,163	0,037	0,017	0,041	,147	-0,179*	0,060
	Sig.	0,252	0,745	0,073	0,628	0,827	0,594	0,052	0,018	0,435
	N	173	174	174	174	174	174	174	174	174

Hypotézu náš výskum vyvrátil. Vzťahy medzi adaptívnymi copingovými stratégiami a vekom neboli potvrdené. Zistený bol iba jeden významný vzťah, a to adaptívnej copingovej stratégie *akceptácia* a veku (nízka negatívna korelácia medzi stratégiou *akceptácia* a vekom u nás znamená, že so stúpajúcim vekom klesá predpoklad využívanej danej stratégie). V oblasti merania dosiahol Spearmanov koeficient hodnotu -0,179* pričom signifikácia bola na úrovni 0,05. Nepotvrdili sa teda výsledky skúmaní od Karela (1997, In Ficková, 2003), Parka et al (2005) a Aldwina a Gilmera (2003, In Park, et al. 2005).

Hypotéza č.4: Rast spojený so stresom je vo vzťahu k veku hasiča.

Tabuľka 14 Vzťah vek a SRGS

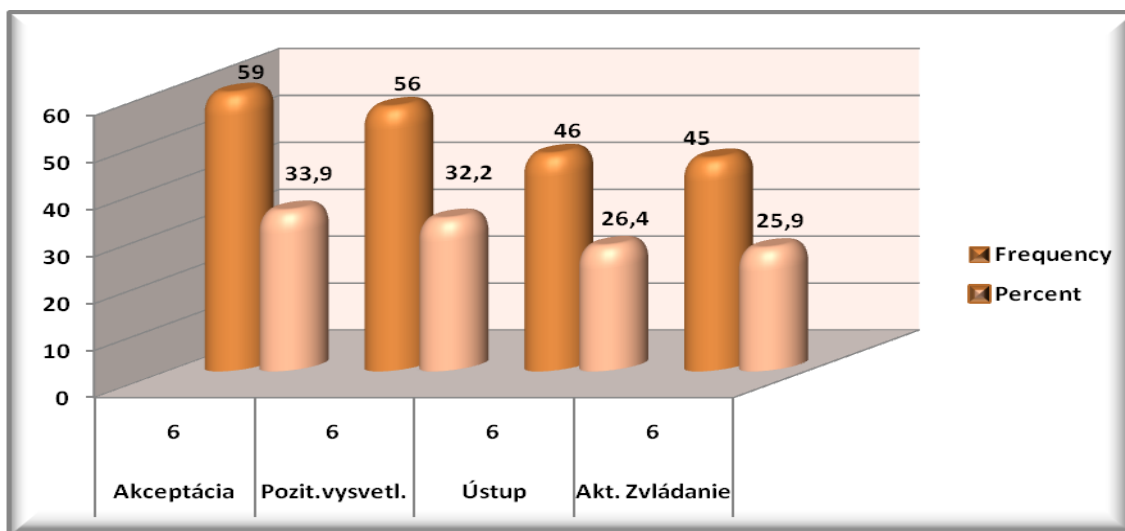
		SRGS
VEK	Spearmanov korel. Koeficient	0,034
	Signifikácia	0,652
	Počet	174

Na overenie hypotézy č. 4 sme opätovne použili Spearmanovú koreláciu pre dve premenné. Analýza nepotvrdila náš predpoklad, že SRGS sa bude spájať s vekom - výsledky analýzy dát, ktoré uvádzame v Tabuľke 14 a Prílohe G nepoukazujú na žiaden významný vzťah medzi týmito premennými. Nepotvrdilo sa ani tvrdenie Hrdličku a kol. (2006), ktorí zistili, že pocit osobného rastu všeobecne zažívali mladšie vekové skupiny

(priemerný vek 19 rokov a 46 rokov), nie skupina starších dospelých (priemerný vek 73 rokov).

Výskumná otázka č.1: Ktorá stratégia zvládania bude hasičmi najviac využívaná a ktorá najmenej?

Výskumnú otázku č. 1 sme overovali na základe frekvenčnej analýzy.



Obrázok 5 Stratégie zvládania rozdelené podľa preferencie

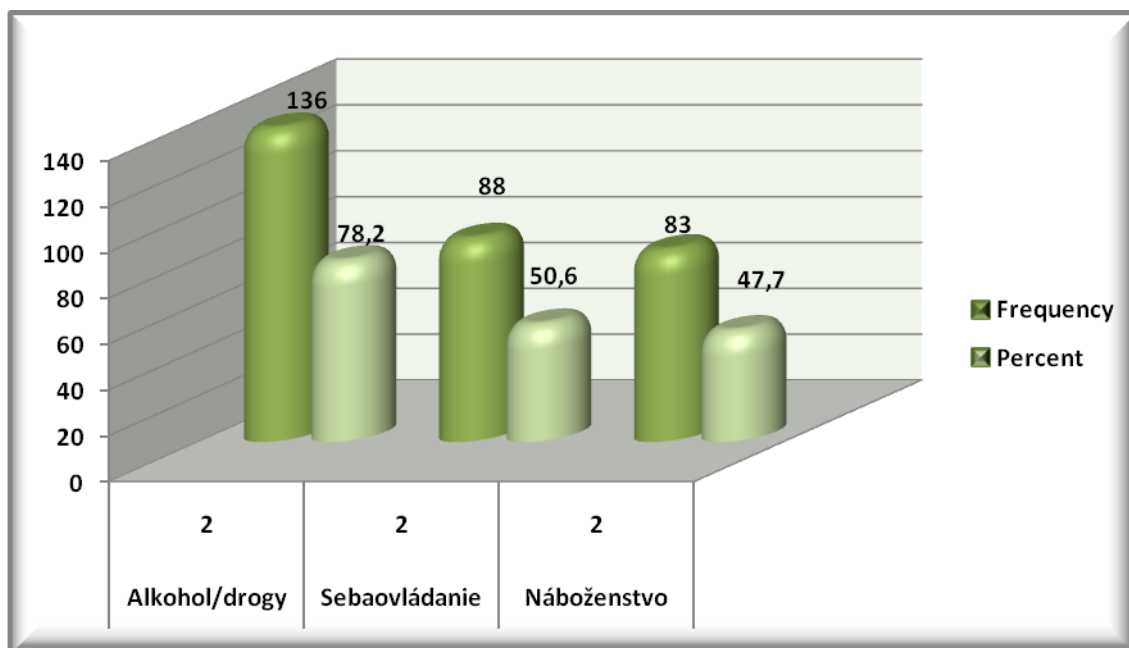
Legenda: Frequency – Frekvencia výskytu, Percent - Percent

Na Obrázku 5 a Prílohe C môžeme sledovať výsledky, ktoré poukazujú na najčastejšie sa vyskytujúcu stratégiu zvládania u našich participantov, a to *akceptácia* s frekvenciou 59, čo je 33,9 % (s priemernou hodnotou 5,7414) a druhú najčastejšie sa vyskytujúcu odpoveď *pozitívne vysvetlenie* s frekvenciou 56, čo je 32,2 % (s priemernou hodnotou 5,1908).

Čiastočne sa potvrdilo i zistenie Nydeggera (2008), ktorý dokázal, že štyri najčastejšie sa vyskytujúce copingové stratégie u hasičov sú *prijatie*, *humor*, *náboženstvo* a *pozitívne vysvetlenie*. Získane hodnoty dokazujú aj 3. najčastejšie sa vyskytujúcu odpoveď *ústup v správaní* (26,4 %) a 4. *aktívne zvládanie* (25,9 %).

Nami zistené výsledky poukazujú aj na najmenej sa vyskytujúce stratégie, a to: *alkohol a drogy* – 78,2% (s priemernou hodnotou 2,4655) *sebaovládanie*- 50,6% (priemerná hodnota 2,9885) a *náboženstvo* - 47,7% (s priemernou hodnotou 3,1782). Stratégia *náboženstvo* je v rozpore s vyššie spomenutým Nydeggerovým (2008) zistením.

V nasledujúcich riadkoch si môžete všimnúť percentuálne zastúpenie najmenej preferovaných stratégií u hasičov zobrazené na Obrázku 6 a Prílohe C.



Obrázok 6 Najmenej preferované stratégie zvládania

Legenda: Frequency – Frekvencia výskytu, Percent – Percentá

Pre lepší prehľad sme nami zistenú najmenej a najviac využívanú stratégiu zvládania stresu u našich hasičov interpretovali do nasledujúcej tabuľky, kde si môžeme všimnúť ich priemernú hodnotu.

Tabuľka 15 Frekvenčná štatistika stratégií alkohol a drogy vs. akceptácia

	Priemer	N	SD
alko/drogy	2,47	174	1,029
Akcep	5,74	174	1,489

Na priloženej tabuľke vidíme, že priemerná hodnota odpovede užívania *alkoholu a drog* ako spôsob zvládania stresu bola 2,47 (SD=1,029) a *akceptácia* 5,74 (SD=1,489).

Výskumná otázka č.2: Existuje vzťah medzi rodinným stavom (slobodný, v partnerskom vzťahu, ženatý) a využívaním copingových stratégií?

Výskumný predpoklad č.2: V závislosti od rodinného stavu budú rozdiely v preferencii copingových stratégií.

Pre zodpovedanie výskumnej otázky č.2 sme si zvolili Mann-Whitney U test pre zistenie rozdielov, pričom sa nám v prvej porovnávacej skupine slobodných a hasičov

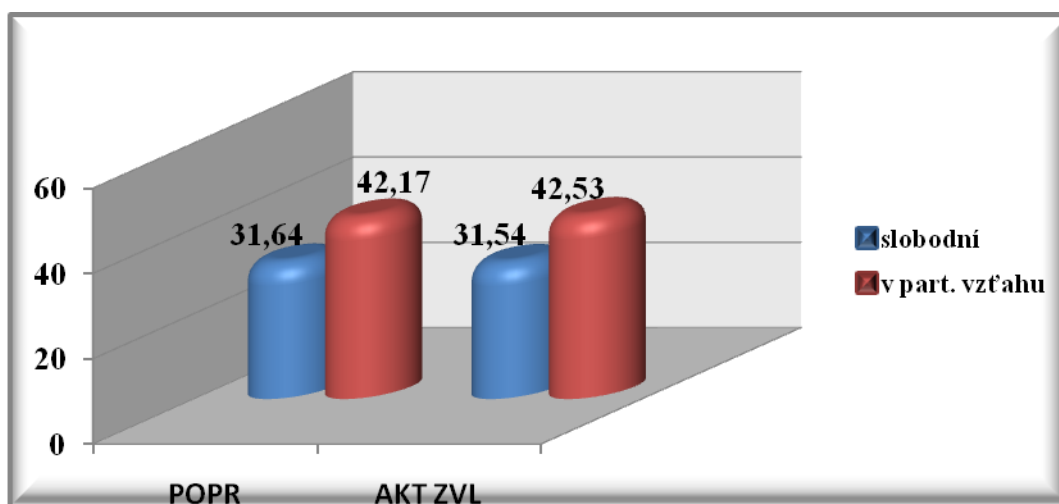
žijúcich v partnerskom vzťahu ukázali významné rozdiely iba v dvoch stratégiách, ktoré uvádzame v Tabuľke 16 a Prílohe E.

Tabuľka 16 Porovnávanie dvoch skupín – slobodní vs. v partnerskom vzťahu

Coping	Stav	Asymp. Sig. (2-tailed)
popr.	slobodní-part.vzťah	0,035
akt. zvl.	slobodní-part.vzťah	0,051

Mann-Whitney U test nám ukázal na dva významné signifikantné rozdiely medzi slobodnými hasičmi (N=52) a hasičmi žijúcimi v partnerskom vzťahu (N=15). Významný signifikantný rozdiel bol zistený v preferencii stratégie zvládania *popieranie*, pričom hovoríme o hladine signifikantnosti 0,035, a to v zmysle vyššej preferencie u hasičov žijúcich v partnerskom vzťahu, na čo nám poukazuje Obrázok 7 a Príloha F.

Druhou stratégiou je *aktívne zvládanie*, pričom hodnota rozdielu 0,051 sa blížila k hladine signifikantnosti. Vychádzajúc zo zistených údajov je zjavné, že stratégiu *aktívne zvládanie* preferovali vo vyššej miere opäť hasiči žijúci v partnerskom vzťahu, na čo nám poukazuje Obrázok 7.



Obrázok 7 Porovnávanie dvoch skupín – slobodní vs. v partnerskom vzťahu

Pomocou Mann-Whitney U testu sme porovnávali opäť dve skupiny, a to skupinu slobodných hasičov slobodných a hasičov ženatých. Výsledky dokazujú na tri významné rozdiely (Tabuľka 17 a Príloha E).

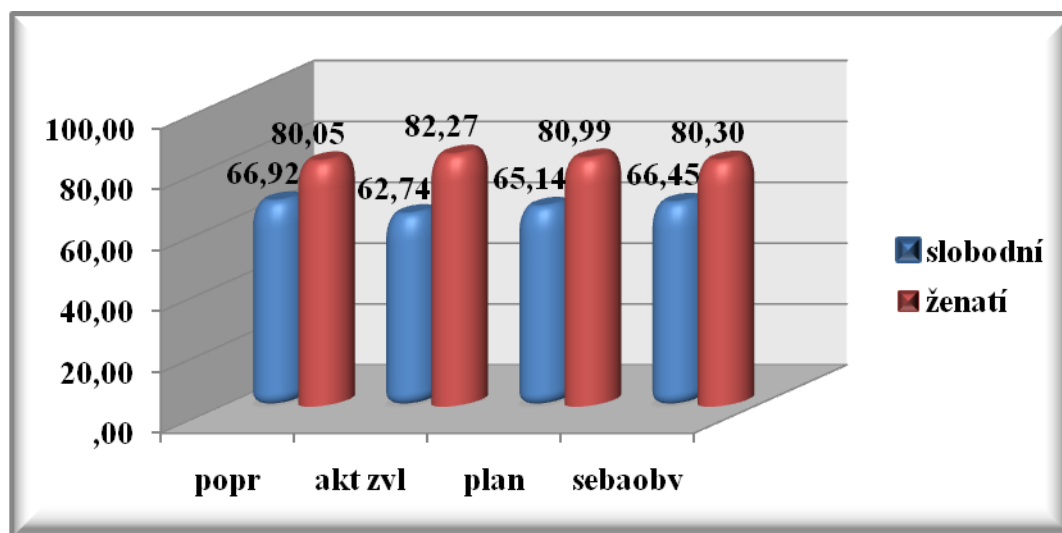
Tabuľka 17 Porovnanie dvoch skupín – slobodní vs. ženatí

Coping	Stav	Asymp. Sig. (2-tailed)
Popr	slobodní-ženatí	0,051
akt. Zvl	slobodní-ženatí	0,008
Plán	slobodní-ženatí	0,031
Sebaob	slobodní-ženatí	0,036

Stratégia *aktívne zvládanie* dosahovala hladinu signifikantnosti 0,008 v zmysle vyššej preferencie u ženatých hasičov, na čo nám poukazuje Obrázok 8.

Významný signifikantný rozdiel bol zistený aj v preferencii stratégii zvládania *plánovanie*, pričom hovoríme o hladine signifikantnosti 0,031, opäť a to v zmysle vyššej preferencie u ženatých hasičov, čo si môžeme všimnúť na Obrázku 8 a Príloha F.

Zjavný významný signifikantný rozdiel (0,036) okrem vyššie spomenutých vykazujú hasiči v stratégii *sebaobviňovanie*, kedy hovoríme o vyššie preferencii u ženatých hasičov. Ako poslednú stratégiu uvádzame *popieranie*, pričom sa hodnota blíži k hladine signifikantnosti 0,051. Opäť hovoríme o vyššej preferencii u ženatých hasičov (Obrázok 8).



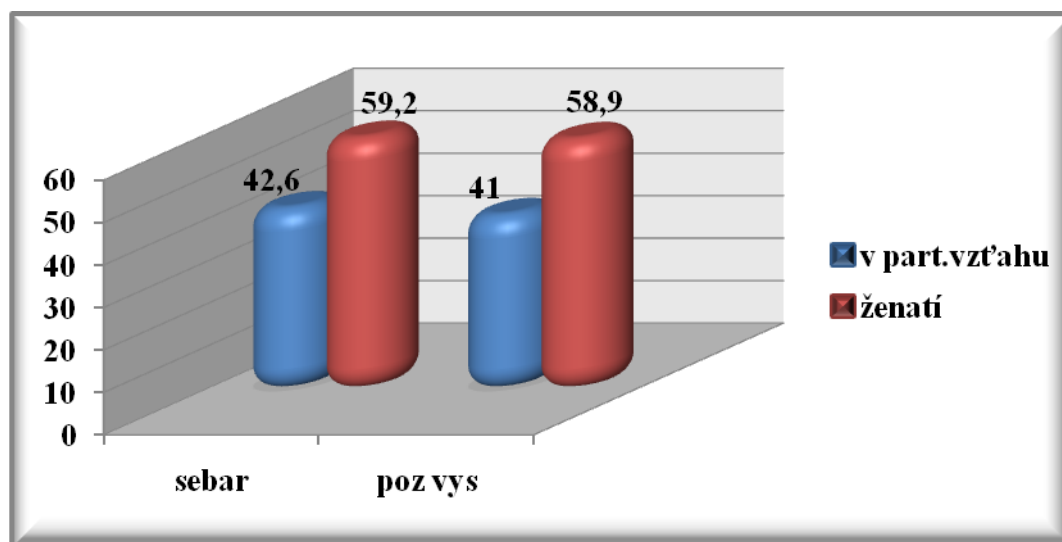
Obrázok 8 Porovnanie dvoch skupín – slobodní vs. ženatí

Pri poslednom porovnávaní, a to skupiny hasičov žijúcich v partnerskom vzťahu a hasičov, ktorí sú ženatí sa vyskytol rozdiel iba v jednej stratégii, vid' nižšie.

Tabuľka 18 Porovnávanie dvoch skupín – v part.vzťahu vs. ženatí

Coping	Stav	Asymp. Sig. (2-tailed)
poz. Vys	v part. vzťahu- ženatí	0,041
Sebar.	v part. vzťahu- ženatí	0,061

Mann Whitney U test nám ukázal významný signifikantný rozdiel medzi hasičmi v partnerskom vzťahu (N=15) a ženatými (N=97), ktoré nájdeme v Prílohe E. Toto tvrdenie nám ukazuje významný signifikantný rozdiel bol zistený v preferencii stratégie zvládania *pozitívne vysvetlenie* s hladinou signifikantnosti 0,041. Zaujímavým je aj zistenie, kedy sa stratégia *sebaobviňovanie* zjavne blíži k hladine signifikantnosti 0,061. V oboch prípadoch môžeme hovoriť o vyšších preferenciách u skupiny ženatých hasičov. Rozdiely v preferencii sme pre lepší prehľad znázornili prostredníctvom Obrázku 9 a Prílohe F.



Obrázok 9 Porovnávanie dvoch skupín – v partnerskom vzťahu vs. ženatí

6 DISKUSIA

Pri skúmaní Výskumného problému č. 1 sme si kládli za cieľ hlbšie poznanie najzaťažujúcejších faktorov, najviac potešujúcich či najnezabudnuteľnejších, s dôrazom na príčinu, ktoré povolanie hasiča so sebou prináša. Problém bol skúmaný kvalitatívnym spôsobom. Za najväčšie stresory môžeme na základe analýzy samotných odpovedí nedokončených viet popisovať rad faktorov. Keďže sú naši respondenti vystavovaní širokému spektru pracovného stresu a napätia, rozhodli sme sa naše zistenia pre väčšiu priehľadnosť zoradiť do štyroch oblastí (na základe delenia Fischer, Etches, 2003), pričom na záver kladieme dôraz na úsmevné a najviac potešujúce situácie, aj vďaka ktorým je práca hasiča zaujímavá a naplňujúca. Dovoľujeme si uviesť niekoľko zaujímavých postrehov.

Ako sme už spomínali, naše výsledky potvrdili zistenia mnohých autorov. Hasiči sú vystavení silnému negatívnemu nátlaku ako *fyzickému* - únava následkom vysokých výkonov (Fink, 2000) a 24 hodinovým zmenným prácam, tak *psychickému* - nepredvídateľnosť (Atkinsonová, 2002), pocit zodpovednosti (Šeblová a kol. 2007), či neustály kontakt s ľuďmi prežívajúcimi utrpenie (Nydegger et. al. 2008), *interpersonálnemu* - neocenenie nadriadeným, spoločnosťou, zlý pracovný tím, *organizačnému vplyvu* - politický, systémový, vzťah zamestnanec – nadriadený (Haslam a Mallon, 2003, In Nydegger et. al, 2008) .

Na základe analýzy výpovedí sme za jeden z najzaťažujúcejších činiteľov konštatovali *fyzický nátlak*. Táto fyzická záťaž zahŕňa silný pocit únavy - *...musíme vstávať aj v noci, ...nočné výjazdy*. V súlade so spomínanou záťažou hovoríme aj o prácach za podmienok rušivých faktorov, ako toxické látky, hluk, vysoké teploty - *...môj najnáročnejší požiar bol Krásna Hôrka, ...horiaci les Hrabušice*, s čím súvisí aj nutné rýchle biologické prispôsobenie. Mnohokrát sme sa stretli s hodnotením *...vyčerpávajúca, náročná, únavná, či nebezpečná situácia, alebo práca celkovo*.

Psychická oblasť, psychický nátlak - v interpretácii výsledkov sme spomínali častý kontakt s trpiacimi ľuďmi vo vyhrotených situáciách a nezávideniahodné pohľady - *...zranenia, zlomené ruky a nohy, obtrhané ruky, hlava rozdelená na polovicu, obhorené telá, atď.* najčastejšie vyskytujúca sa príčinná najnezabudnuteľnejších situácií ako *tragickosť, trpiaci ľudia*, o čom svedčí aj konštatovanie Nydeggera et. al. (2008). Podľa

výpovedí hasiči zažívajú ťažko spracovateľné prípady - *...keď sme vystrihovali z vraku auta otca a jeho deti sa pri vozidle nahlas modlili, zabalené v termofólii. Otec nakoniec zomrel.* Napriek týmto nepredstaviteľným situáciám musia zládnúť stres, pocit bezmocnosti, ovládať sa a mať kontrolu nad svojimi emóciami - *...keď sa snažíme vynaložiť všetky svoje sily a schopnosti a niekedy sa aj tak nepodarí zachrániť ľudský život.* Výsledky ukázali, že medzi psychicky náročné patria najmä úmrtia detí. Väčšina z našich hasičov má svoje vlastné a túto situáciu prežívajú ako osobne blízku. Predpokladáme, že pri prežití takýchto podobných situácií neraz zažívajú pocity osobnej blízkosti, pocity, že sa ich toto nešťastie osobne týka. Udáva to aj naše zistenie ako príčiny najnezabudnuteľnejšej situácie, kedy sa na 1. mieste vyskytovala príčinná *smrť dieťaťa*. Naznačuje to aj zistenie Nydeggera et al. (2008), kedy hasiči považovali za viac stresujúcu smrť dieťaťa než smrť dospelého človeka. Tieto výsledky sú v súlade aj s článkom Rates of PTSD in Firefighters.

Na základe ohodnotenia výpovedí hasičov dedukujeme, že podobným prípadom je ťažko zvládnuteľná aj *smrť blízkej osoby* - *...smrť kamaráta, pri dopravnej nehode, ktoré som už nedokázal oživiť.* Aj Bránik (2010) píše, že medzi najzaťažujúcejšie udalosti u hasiča patrí smrť blízkej osoby. Nezabudnime ani na vysoké riziko ohrozenia vlastného života alebo zdravia *...pri páde mosta D1 bolo vysoké nebezpečenstvo pri odstraňovaní padnutých častí, ...keď som skoro prišiel o život,* či na všeobecnú mieru osobnej blízkosti - *...týkalo sa ma osobne.* Hasič v takýchto prípadoch môže premýšľať o situácii ako skutočne život ohrozujúcej, pričom ide o zjavnú individuálnu mieru ohrozenia vlastného života. Zátťaž osobnej blízkosti dokazuje vo svojom skúmaní aj Kollertová (2009). Vychádzajúc z výpovedí našich participantov môžeme do kontextu psychickej záťaže zaradiť aj ojedinelé prípady ako *...zásah k dvojročnému chlapčekomu a jeho matke po zásahu bleskom.*

Na základe výpovedí našich participantov usudzujeme, že okrem nátlaku psychického rázu ide o záťaž interpersonálneho charakteru ako neocenenie spoločnosťou, či nedostatok podpory verejnosti - *...najzaťažujúcejšie je, keď naše vedenie si nás neváži.* Podpora a uznanie od nadriadených sú podľa Pavlišťu (2008) často krát pokladané za dôležité aspekty, ktoré vedú k spokojnosti v práci. Hawkins a Shoet (2004) tvrdia, že práve nerovnováhou medzi dávaním druhým a prijímaním od druhých trpí spravidla vyhorený.

Ako poukazuje analýza nedokončených viet medzi negatívny vplyv *interpersonálneho charakteru* radíme aj zlú tímovú prácu *...zlé vzťahy na pracovisku.* Tieto závery prakticky

dosvedčujú mnohé štúdie, napr. Fischer, Etches (2003), či Janieczková (2007). Stotožniť sa s cieľmi organizácie a mať potrebu byť súčasťou jedného súdržného kolektívu, podľa zistenia Pavlišťa (2008) preferujú hasiči bez dlhodobej praxe. Otázne pre nás teda je, či sa v našom výskume vyskytovali odpovede podobného typu u respondentov s dlhšou, alebo u respondentov s kratšou dobou praxe.

V závislosti od našich výsledkov chceme predložiť aj významný vplyv organizácie – *organizačný vplyv*. Durkin a Bekerian (2000) taktiež hovoria o organizačnom strese, mnohokrát sa vyskytujúcom v HaZZ. Organizačný vplyv je znázornený v grafe pod označením *zlé vzťahy - ...keď sme zachránili ľudí, aj malé dieťa z panelového domu, a to sme mali byť ešte potrestaní. Veľmi sa nám ukrivdilo*, alebo odpovede typu *...šikanovanie od nasadených odborníkov*. Na základe analýzy nedokončených viet hasičmi sme postrehli, že toto negatívne pôsobenie plynie napríklad aj z nedostačujúcich zdrojov pre činnosť, teda slabé vybavenie – *...keď nie je dostatok prostriedkov, ktorými môžeme pomôcť*, s čím súhlasia vo svojich výskumoch aj Janieczková (2007), Kollertová, (2009). Do tejto skupiny radíme aj odpovede, keď hovoria o chybe v systéme *...keď nefungujú základné systémové veci*.

Samozrejme, že táto práca zahŕňa aj *úsmevné situácie*, ktoré sú však menej časté ako spomínané negatívne. V našom skúmaní sme sa stretli so zážitkami, kedy šlo nielen o tragické, ale aj o vtipné situácie - *...keď ma nahý chlap naháňal po horiacom byte*, alebo ojedinelé situácie kedy šlo o vyťahovanie babky zo studne, či tragi-komické zážitky - výjazd vo frekvencii 3-krát za deň k osobe rómskej menšiny, trpiacou duševnou poruchou, ktorá utiekla z psychiatrie.

V kvalitatívnej analýze sme sa stretli s odpoveďami opisujúcimi momenty, pri ktorých si hasič dokáže uvedomiť jedinečnosť svojej práce a chvíle, ktoré ostanú v pamäti *...pri jednom zásahu som priniesol malému dievčatku z havarovaného auta plyšovú hračku (medvedíka), za čo som si zaslúžil neopakovateľný úsmev*. Neopakovateľné zážitky podobného typu neraz môžu prekryť tragické a smutné spomienky ktoréhokoľvek hasiča.

Situácia môže byť zasahujúcimi hasičmi naplňujúca z niekoľko dôvodov. Najčastejšie sa vyskytujúcou odpoveďou *najviac potešujúcej situácie* bola *pomoc*, či *záchrana života, alebo majetku*, druhou bol pocit dobre vykonanej práce - *Najviac potešujúce je, keď sa niečo podarí, zachrániť život, majetok. Radosť ľudí, ktorí boli predtým v zložitej situácii*. Naším názorom je, že pocit dobre vykonanej práce môže byť v spojení s pocitom

spokojnosti zo splnených očakávaní. Tento tlak je síce nepovšimnutý, no myslíme si, že výkony očakávané od hasičov sú vyššie v porovnaní s inými profesiami (okrem polície), čo tvrdí aj Fink (2000). V prípade asociačného vzťahu významne ovplyvňuje celkové vnímanie situácie dobre ukončený zásah, keď všetko dobre dopadne - *Najviac potešujúce je, keď môžem využiť svoje znalosti a skúsenosti na to, aby som pomohol tým, čo to potrebujú.*

V nasledujúcej časti poukážeme na výsledky pozitívnych dôsledkov stresu so zameraním na coping a rast s ním súvisiacim. Domnievame sa, že z dôvodu určitého poznania príčin vyvolávajúcich pocity záťaže, ktoré sme v našom kvalitatívnom výskume postrehli, máme podnecujúci predpoklad pre ďalšie skúmanie. V nasledujúcich riadkoch poukážeme na preferenciu copingových stratégií u hasičov, ktoré im pomáhajú zvládnuť spomínané záťažové situácie, ktoré budeme porovnávať s inými štúdiami, napr. Kollertovej (2008), Prati a kol. (2005), či Millera (2009). Používané spôsoby zvládania prinášajú pomoc v procese zvládania záťažových situácií (pozri kapitola 3), a takisto môžu podobne pozitívne pôsobiť v zmysle možnosti rastu, čo bolo hlavným cieľom našej diplomovej práce. Nadväzujúc na štúdie zaoberajúce sa týmto fenoménom, sme sa rozhodli zamerať sa a objasniť niektoré súvislosti. Pretože predpokladáme, že sa tieto stratégie menia v priebehu života, a to vplyvom rodinného stavu, veku, či v neposlednom rade aj skúsenosťami s prácou samotnou, rozhodli sme sa v našom súbore hasičov skúmať faktory, ktoré sa stali kritériom k rozdeleniu respondentov do porovnávaných skupín. Na základe štúdia teoretických východísk sme formulovali štyri hypotézy a dve výskumné otázky.

Platnosť niektorých našich hypotéz bola štatistickou analýzou potvrdená, iné hypotézy boli naopak zamietnuté. Môžeme usúdiť, že prostredníctvom kvantitatívnej analýzy sme na nami položené otázky odpovede našli. Nami získané zistenia budeme interpretovať zvlášť, vzhľadom na každú hypotézu.

Parka et al. (2005) vo svojom výskume zistili, že rast pozitívne koreluje s copingovou stratégiou *humor*. *Humor* považujú hasiči podľa skúmania Kollertovej (2008) za stratégiu znižujúcu závažnosť situácie, kedy presúva význam vážnej roviny do roviny zábavnej. Vychádzajúc z týchto zistení sme si stanovili *Hypotézu č. 1, v ktorej sme predpokladali, že rast spojený so stresom sa prejavuje u hasičov, ktorí preferujú stratégiu zvládania stresu typu humor*. Uvedenú hypotézu nám však naše výsledky nepotvrdili. Naše výsledky sú v rozpore aj s tvrdením napríklad Betuša (2011), že účinným spôsobom pre zvládanie stresu u hasičov býva často krát *čierny humor*. Ani výskum

Carvera et al. (1989, In Nydegger, 2011) zaoberajúci sa pozitívnymi copingovými stratégiami, kde radí humor, sa s našimi výsledkami nezhodoval. Myslíme si, že u hasičov využívaná stratégia *humor* napomáha pre aktuálne zvládnutie mnohých záťažových situácií a zážitkov, avšak z dlhodobého hľadiska v rovine silných stresorov, či dokonca ťažko spracovateľných prípadov nedokáže pôsobiť produktívne v pozitívnom slova zmysle. V povolani hasiča ide často krát o situácie ohrozenia zdravia či života a využívanie stratégie *humor* je iba dočasným prostriedkom pre získanie nadhľadu nad situáciou.

Z adaptívnych stratégií zvládania vysokú signifikantnú koreláciu s *humorom* vykazovala stratégia *pozitívne vysvetlenie*, teda reinterpretácia a taktiež stratégia *rozvoj emócií* (Príloha G). Pod rozvojom emócií rozumieme pozornosť upriamenú na ventiláciu pocitov, čomu zrejme u našich hasičov v stresujúcej situácii často krát dopomôže práve spomínaný humor. Avšak túto dedukciu týkajúcu sa spomínaných stratégií v smere rastu nám popierajú naše výsledky (ani jedna z uvedených stratégií významne nekoreluje so SRGS). Aj Medved'ová (2000) tvrdí, že stratégie rozptýlenia sa radia medzi tzv. pasívne stratégie, ktoré sú prevažne neefektívne (Medved'ová, 2000).

Naše výskumné zistenia preukázali existenciu iných, spomínaných významných vzťahov, napríklad medzi rastom a copingovou stratégiou *pozitívne vysvetlenie* (*Hypotéza č. 2*). Toto zistenie nám dokazujú hodnoty uvedené v Tabuľke 9. Aj Park (2006) poukazuje na faktory, ktoré sú predpokladom pre rast, pričom okrem iných hovorí aj o pozitívnom prehodnotení. Naša hypotéza bola stanovená na základe viacerých skúmaní spomínaných autorov ako Steinhard a kol., Park (2006), Sears, Stanton, et. al (2003, In Park, Fenster, 2004). Taktiež Chang (1998, In Park, Fenster, 2004) píše o tzv. osobných zdrojoch, napríklad o optimizme, ako o skutočne pozitívne ovplyvňujúcom dôsledky záťaže a stresu, a to ako priamo, tak nepriamo. Scheier a Carver (1985, In Hayes, Bart, 2007) poukazujú na jednotlivcov s optimistickým prístupom ako na jedincov schopných lepšieho zvládania problémov a ťažkostí. Okrem iného pozitívne prehodnotenie alebo reinterpretáciu považujeme za racionalizáciu, ktorú Betuš (2011) označuje za jednu z významných aspektov, ktorá u členov HaZZ významne napomáha k zníženiu pôsobenia sily stresoru. My sa s týmto názorom stotožňujeme a myslíme si, že ide o adaptívny spôsob zvládania, kedy platí známa racionalizácia *všetko zlé je na niečo dobré*. Takéto odôvodnenie ťažko zvládnuteľnej situácie je správnym prístupom, vďaka ktorému si z nej hasiči pravdepodobne dokážu vybrať pozítiva, ktoré im situácia priniesla. Stratégia pozitívne prehodnotenie patrí medzi najviac používané stratégie u pracovníkov záchranných služieb

(hasiči, civilná ochrana, zdravotná služba) (Prati a kol., 2009), čo sa potvrdilo aj našimi výsledkami (Obrázok 9). Z výsledkov je jasné, že naši respondenti na základe svojich skúseností zistili efektívnosť uvedenej stratégie a preto je u nich najviac preferovaná. Na základe zistení dedukujeme, že práve pozitívna zmena pohľadu na stresujúcu a zaťažujúcu situáciu či už v priebehu, alebo po zásahu je silným prediktorom rastu indukovaným stresom.

Podľa výsledkov nášho výskumu pravdepodobnosť rastu indukovaným stresom nie je typická len pri stratégii *pozitívna reinterpretácia*, ale aj pre stratégie ako *náboženstvo*, *aktívne zvládanie*, *pozitívne vysvetlenie*, *plánovanie*, *sebarozptýlenie*, *emocionálna podpora*, *ústup v správaní*, *inštrumentálna a popieranie*, kedy sme v zhode so zisteniami mnohých štúdií a teórií. Činitele, ako externé zdroje – sociálna podpora, coping – aktívne zvládanie či pozitívne prehodnotenie sú aj podľa Park et al. (2006) predpokladom pre SRG. Aj v štúdií Parka a Fensterera bol zistení pozitívny vzťah medzi SRG a stratégiami predovšetkým ako plánovanie (Park – Fenster, 2004), emocionálna podpora (Thornton – Perez, 2006, In Park Fenster, 2004), či pozitívne prehodnotenie (Sears et al., 2003, In Park – Fenster, 2004). Nami získané výsledky sú v súlade aj so štúdiami Fickovej (2009), Dolbiera a kol. (2009), Hoffman, Whitmire (2011) a Sollára, Sollárovej (2009).

Tieto zistenia týkajúce sa *emocionálnej a inštrumentálnej podpory* potvrdzujú aj metódy zo skutočnej praxe aplikované v povolani hasiča. Napríklad defusing a debriefing, ktorý je často krát využívaným spôsobom pri zvládaní stresu alebo po ťažkom zásahu. Ide o štrukturovaný skupinový rozhovor, ktorý sa v tejto metóde aplikuje, účinkuje na ventiláciu myšlienok a pocitov. Výhodou je možnosť zdieľania stratégie vyrovnávania sa so zásahom, kedy cieľom je prevencia rozvoja ťažkostí v budúcnosti. Podľa tvrdenia Vymětala (2009) uvedený spôsob zvládania stresu v praxi implikuje predchádzanie ťažkostí. Prospešným je podľa autora aj vyhradený čas a prostriedky pre rozhovor s vlastnou rodinou, či kolegami, čo je v zhode s našimi zisteniami v súvislosti s danými stratégiami pre predpokladaný rast. Vo výskume Milena (2009), ktorý skúmal hasičov, bolo zistené, že práve inštrumentálna podpora, či už zo strany rodiny, kolegov alebo priateľov je dôležitým faktorom, pričom jej nedostatok negatívne vplyva na zvládanie stresu. Usudzujeme, že akákoľvek podpora, či už inštrumentálna alebo emocionálna (ktoré sú tiež vzájomne vo vysokej pozitívnej korelácii) zo strany najbližších alebo priateľov pomáha hasičom zvládať stres a spracúvať zážitky. Pravdepodobne táto stratégia býva významným prediktorom pre možnosť rastu.

V mnohých iných literatúrach sme sa neraz stretli s tým, že aktívne stratégie zvládania bývajú v spracovaní záťažovej situácie jedinca veľmi efektívne. Nami zistené *aktívne zvládanie* podporuje tvrdenie japonských študentov psychológie Shimazu a Kosugi (2003), čo je v súlade s tvrdením Bowmana a Sterna (1995, In Shimazu a Kosugi, 2003), kedy aktívne zvládanie potvrdili za účinnú stratégiu zvládania stresu. Predpokladáme, že aktívnym zvládaním a plánovaním dokážu hasiči efektívne prispôsobiť záťažovým situáciám. Môžeme konštatovať, že rovnako ako plánovanie tak aj aktívne zvládanie môžu viesť v dôsledku prežitia záťažových situácii k rastu. Sebarozptýlenie, ako spôsob hľadania alternatívnych činností a možností je ďalším alternatívnym a zároveň efektívnym spôsobom zvládania stresu, kedy u hasiča s jeho stúpajúcou preferenciou stúpa aj predpoklad rastu.

Ďalej nás zaujala nízka pozitívna korelácia medzi rastom a stratégiou zvládania prostredníctvom *náboženstva*, čo môžeme konštatovať v zhode so zistením Steinhardta a kol., Park a Fensterera (2004) a Parka et. al (2005), ktorý ju radia medzi adaptívne stratégie zvládania. Park (2006) považuje spiritualitu za zvlášť silný faktor determinujúci rast (Vasco Celles, 2005, Shaw et al., 2005, In Park, 2006) a tvrdí, že napriek tomu existuje relatívne málo pozornosti venovanej k pochopeniu dôvodu tohto silného spojenia. Myslíme si, že religiozita hrá dôležitú rolu v procese vyrovnávania sa so stresujúcimi a záťažovými situáciami a taktiež v následných pozitívnych zmenách. Spiritualita ako stratégia v podobe dôvery v Boha, alebo utiekanie sa k nejakej väčšej sile. Aj my si z vlastných skúseností myslíme, že duchovný rozmer zasahuje a ovplyvňuje človeka a je dôležitý pri prežívaní náročných situácii.

Hypotéza č.3, v ktorej sme predpokladali, že *adaptívne stratégie viac využívajú starší hasiči v porovnaní s mladšími*, sa napriek našim očakávaniam nepotvrdila. Vzťah adaptívnej stratégie a veku bol zistený len v jednej položke, a to *akceptácia*, pričom bola dokázaná nízka negatívna korelácia. Na základe výskumov autorov Parka et al. (2005) sme o tomto vzťahu uvažovali, a preto na tieto výskumy nadviazali. Naše výsledky sú v konečnom dôsledku v rozpore s uvedenými zisteniami. Nízka negatívna korelácia medzi uvedenými premennými znamená, že so stúpajúcim vekom klesá preferencia stratégie akceptácia. Vychádzajúc z tvrdenia Aldwina a Gilmera (2003, In Park, et al. 2005), že relatívne copingové stratégie u starších ľudí bývajú výsledkom celoživotných skúseností sa nám nepotvrdili. Naše zistenia sa nestotožňujú ani s výsledkami Karela (1997, In Ficková,

2003), kedy v súlade so životnými stratami a krízami zistil u starších ľudí preferenciu efektívnejších copingových stratégií ako akceptácia.

Tento výsledok by sme mohli odôvodniť tým, že mladší hasiči sa na základe menších skúseností tešia všetkým prichádzajúcim podnetom a teda aj danú záťaž akceptujú s vyššou mierou v porovnaní so staršími. Starší hasiči z dôvodu väčších skúseností a odpracovaných rokov praxe stresujúce situácie a zlyhania môžu naopak odmietat'. Zdá sa, že so stúpajúcim vekom stúpajú naopak maladaptívne stratégie, a to užívanie *alkoholu a drog* a *sebaobviňovanie*, ktoré Gurková, Michnáčová (2008) vo svojom výskume dializovaných pacientov potvrdili. Zistili, že stratégia sebaobviňovanie je typickejšia pre starších pacientov. Nami zistené výsledky interpretujeme aj prostredníctvom Prílohy G.

V tomto prípade za zaujímavé považujeme výsledky vysokej pozitívnej korelácie práve spomínaných stratégií sebaobviňovanie a užívanie alkoholu a drog, čo je dôkazom ich vzťahu a teda aj spoločného stúpania. Wadsworth so svojimi spolupracovníkmi (2004) tvrdia, že často krát v súvislosti s rozvojom jedinca dochádza k posunom od jednoduchých behaviorálnych zvládacích metód spolu s externou podporou, k stratégiám zameraným na zmenu vnútorného prežívania. S vekom ubúda aj pravdepodobnosť odpútania, dištancovania sa od stresovej situácie, k úniku do vnútorného prežívania, čo nám potvrdzuje nami zistené sebaobviňovanie a s ním súvisiace užívanie alkoholu a drog.

Uvažujeme, že hasiči s pribúdajúcimi vekom a teda aj rokmi praxe s nimi súvisiacimi, zaťažujúce situácie bezpodmienečne neprijímajú (v súlade aj s vyššie spomenutým zistením negatívnej korelácie akceptácie a veku), pri riešení problémových situácií a nezvládnutých zásahov sa sebaobviňujú a tým stúpa aj preferencia alkoholu a drog. Predpokladáme, že starší hasiči majú tendenciu sebaobviňovania, pretože so zvyšujúcim sa vekom stúpa aj životné bilancovanie. So stúpajúcim vekom pravdepodobne klesá výkonnosť hasiča, jeho fyzická vitalita. Po situácii záťaže môžu nastať zmiešané pocity sklamaní a viny, či prežívanie vlastného zlyhania, kedy sa ovládavé negatívne emócie snažia ovládnuť neefektívnym spôsobom, a to pitím alkoholu.

Ďalšie, pre nás významné sú taktiež výsledky skúmania Nydeggera et al. (2011), ktorý sa venoval súvislostiam preferovaných stratégií zvládania a odpracovanými rokmi praxe. Okrem iných zistení potvrdili nami zistené výsledky, pričom dokázali, že hasiči s vyššími rokmi praxe preferujú sebaobviňovanie a behaviorálne odpútanie od stresu. Užívanie alkoholu ako za behaviorálne zvládanie zamerané na emócie označuje napríklad

Čech (2007, In Démuthová, 2007). S pribúdajúcimi rokmi praxe v našom výskume pozitívne stúpa aj preferencia *popieranie*, či *sebarealizácia*.

Okrem existencie súvislosti medzi rastom a určitými copingovými stratégiami, či preferujúcimi stratégiami vzhľadom na vek, o ktorých sme sa diskutovali v predchádzajúcej časti, nás zaujímali aj vzťahy rastu s premennou vek. Predpokladali sme, že rast spojený so stresom je vo vzťahu k veku. Predkladaná Hypotéza č. 4 bola formulovaná na základe modelu Hrdličku a kol. (2006). Prostredníctvom skúmania štatistických významností sa nám hladina významnosti v tomto prípade nepotvrdila. Predpoklad rastu podľa našich výsledkov stúpa s pribúdajúcimi rokmi praxe. Uvažujeme, že pre potencionálny rast nie je dôležitý vek hasiča, ale práve jeho skúsenosti, ktoré stúpajú s rokmi praxe v jeho povolání. Podľa našich postrehov s pribúdajúcimi rokmi praxe stúpa aj preferencia stratégie *plánovanie* a *pozitívna zmena pohľadu*, ktoré sú súčasne vo významnom vzťahu s rastom. Dedukujeme, že tieto stratégie stúpajúce v súlade so skúsenosťami hasičov sú pre nich z hľadiska pribúdajúcich rokov praxe efektívne.

Na základe uvedených zistení a štúdií podkapitoly 3.5 sme sa v rámci prvej výskumnej otázky pýtali, *ktorá stratégia zvládania bude hasičmi najviac využívaná a ktorá najmenej*. Prostredníctvom frekvenčnej analýzy uvádzame, že za najčastejšie sa vyskytujúcu copingovú stratégiu bola označená *akceptácia* a druhou najčastejšie sa vyskytujúcou *pozitívne vysvetlenie*, teda reinterpretácia danej situácie, hľadanie pozitívnych stránok situácie, snaha vidieť veci v pozitívnejšom svetle. Naše zistenie je čiastočne v súlade s Nydeggerovým (2008) zistením, ktorý okrem nami spomenutých, poukazuje na využívanú stratégiu humor a náboženstvo, čo je naopak v rozpore s našimi výsledkami. Stratégia užívanie *alkoholu a drog* sa preukázala u našich respondentov ako najmenej využívaná a zvládanie pomocou *náboženstva*, teda hľadanie útechy v meditácii a modlitbe tretou najmenej preferovanou. Toto zistenie bolo v rozpore s Bacharachom a Bambergerom (2008). Pozitívna zmena pohľadu a prijatie je v súlade aj s tvrdením Pratiho a kol. (2009), no naopak, užívanie alkoholu a drog označoval tak ako aj my, medzi najmenej využívaný spôsob zvládania stresu u hasičov. Domnievame sa, že jedna z možností, prečo stratégia užívanie alkoholu a drog sa u našich participantov ukázala ako najmenej využívaná, bola snaha o skreslenie výpovedí, snaha ukázať sa v lepšom svetle. Stratégiu akceptácia, ako najviac využívanú hodnotíme pozitívne, pretože ide o prijímanie vecí také aké sú. Ide o snahu učiť sa s danými skúsenosťami žiť. Zároveň ju hodnotíme ako

efektívny spôsob zvládania stresu, pričom vychádzajúc z našich výsledkov vieme usudzovať, že s jej stúpajúcou preferenciou stúpa aj predpoklad rastu.

Ako poslednou sme sa zaoberali otázkou, či existujú rozdiely v súvislosti so zvládaním v rámci aspektu rodinný stav. Bratská (2004) tvrdí, že existujú súvislosti medzi faktorom ako sieť sociálnych vzťahov, sociodemografické faktory, či rodinné prostredie a faktorom copingové stratégie, aj v zmysle ich účinnosti. Bratská (2004) zároveň vypracovala zoznam ochranných faktorov, kde patrí aj funkčná rodina, pričom kladie dôraz okrem iného aj na uspokojovanie potrieb istoty, lásky, bezpečia a primeranému poskytovaniu sociálnej opory.

Preto naša druhá výskumná otázka znela, či *existuje vzťah medzi rodinným stavom (slobodný, v partnerskom vzťahu, ženatý) a využívaním copingových stratégií*. Na tento vzťah sme nenašli dostatočný počet výskumov. Vychádzali sme na základe tvrdení a zistení uvedených v podkapitole 3.5.

Pre zodpovedanie druhej výskumnej otázky sme si vybrali Mann-Whitney U test rozdielov, pričom sme porovnávali vždy dve skupiny hasičov, rozdelených podľa rodinného stavu. V prvom porovnaní rozdielov medzi skupinou slobodných hasičov a hasičov žijúcich v partnerskom vzťahu sa ukázali dva rozdiely. Prvý významný rozdiel bol zistený v preferencii stratégie zvládania *popieranie*, pričom hovoríme o hladine signifikantnosti 0,035, a to v zmysle vyššej preferencie u hasičov žijúcich v partnerskom vzťahu. Druhým zistením bol rozdiel, ktorý nebol signifikantný, avšak bol výrazný a blížil sa k hladine signifikantnosti pričom hodnota rozdielu 0,051. Zistené dáta svedčia o možnom rozdiely v preferencii stratégie *aktívne zvládanie*, a to vo vyššej miere u hasičov žijúcich v partnerskom vzťahu.

Pomocou Mann-Whitney U testu sme porovnávali opäť dve skupiny, a to hasičov ženatých s hasičmi slobodnými. Výsledky preukazujú na tri významné rozdiely. Prvou bola stratégia *aktívne zvládanie*, v zmysle vyššej preferencie u ženatých hasičov. Ako druhý, pre nás významný výsledok, bol signifikantný rozdiel v preferencii stratégie zvládania *plánovanie*, kedy opäť môžeme hovoriť o vyššej preferencii v smere ženatých hasičov. Zjavný významný signifikantný rozdiel okrem vyššie spomenutých vykazujú hasiči v stratégii *sebaobviňovanie*, opäť s vyššou preferenciou u ženatých hasičov. Ako poslednú stratégiu uvádzame *popieranie*, pričom hodnota 0,051 nie je signifikantná, ale avšak výrazná a blíži sa k hladine signifikantnosti. Zistenie svedčí o možnom rozdiely v stratégii *popieranie*, opäť s vyššou preferenciou u ženatých hasičov.

Pri poslednom porovnávaní dvoch skupín, a to skupiny hasičov žijúcich v partnerskom vzťahu a hasičov, ktorí sú ženatí sa vyskytol významný rozdiel iba v jednej stratégii - *pozitívne vysvetlenie* (v smere vyššej preferencie u ženatých hasičov). Zaujímavá je aj hodnota rozdielu v stratégii *sebaobviňovanie*, kedy sa zjavne blíži k hladine signifikantnosti (0,061). V oboch prípadoch môžeme hovoriť o častejšom využívaní u skupiny ženatých hasičov.

Ako sme už uvádzali v podkapitole 3.5 množstvo inšpirujúcich štúdií, napr. Kessler a Essex (2001), ktorí vo svojom skúmaní zistili, že ľudia žijúci v manželstve sú odolnejší, pričom poukazujú na dôležitosť interakcií. Autori tvrdia, že uvedené aspekty napomáhajú zvládať problémy a stres prostredníctvom znižovania subjektívneho pocitu napätia, alebo zmenou myslenia, pričom situácia stráca svoj problematický charakter. Intimita a interakcia medzi manželmi okrem iného napomáha aj vyššiemu sebavedomiu. Amponsah (2010) taktiež upozorňuje na spokojnosť, s čím okrem spokojnosti v práci súvisí aj znížené napätie. Naše zistenia sú v súlade aj s tvrdeniami Mirowski and Ross, 1989; Stack and Eshelman, 1998; Waite, 1995 (In Amponsah, 2010) a Nákonečného (1997).

Vágnerová (2004) hovorí, že uvedené protektívne faktory zahrňujú dostupnú sociálnu oporu.

Stratégie *aktívne zvládanie, plánovanie a pozitívne vysvetlenie* považujeme za efektívne, a to z dôvodu významného pozitívneho vzťahu s rastom. Na základe zistení spomenutých autorov predpokladáme, že hasiči žijúci v partnerskom vzťahu, či v manželstve sú motivovanejší k zvládnutiu stresovej situácie. Myslíme si, že zadaní hasiči sú odolnejší a pôsobiacu záťaž zvládajú aktívnym a efektívnejším spôsobom, prostredníctvom podnikania aktívnych krokov, so snahou jej eliminácie.

Okrem iného sme zistili významný vzťah medzi vekom a stavom (Príloha G). Vychádzajúc z nášho zistenia predpokladáme, že hasiči žijúci v partnerskom vzťahu sú starší ako slobodní a taktiež ženatí sú staršími ako žijúci v partnerskom vzťahu a slobodní. Z toho vychádza, že aj tvrdenie Sollára a Sollárovej (2009), či Fickovej (2009) (starší hasiči používajú efektívnejšie copingové stratégie a na základe skúseností sú voči stresu odolnejší v porovnaní s mladšími), potvrdzujú naše zistenia a dedukcie.

Rozdiel v preferencii *sebaobviňovania*, kedy ženatí hasiči predstavovali vyššiu preferenciu v porovnaní so slobodnými a žijúcimi v partnerskom vzťahu môžeme považovať za fenomén súvisiaci s vekom, čo nám potvrdzujú aj výsledky zistené v Hypotéze č. 3.

Druhým vysvetlením uvedeného zistenia, ale aj zistenia preferencie adaptívnych a aktívnych spôsobov zvládania ako *plánovanie*, *aktívne zvládanie*, či *pozitívna reinterpretácia*, by na základe našich domnienok mohol byť vyšší pocit zodpovednosti u hasičov majúcich rodinu z dôvodu pocitu zodpovednosti voči rodine a spoločnosti. Ženatý hasič má pravdepodobne vychádzajúc zo zväzku hodnoty, ktoré ho pri náročných situáciách (v povolani alebo súkromnom živote) zjavne ovplyvňujú, zaväzujú, a teda pri nezvládnutí prinášajú pocit zlyhania a s ním súvisiace správanie sebaobviňovania.

Posledný výsledok výskumu ukazuje, že ženatí hasiči preferujú popieranie v porovnaní s hasičmi žijúcimi v partnerskom vzťahu. Toto zistenie vysvetľujeme na základe rolí, ktoré v týchto zväzkoch zastupujú. Myslíme si, že ženatí muži vychádzajúc z dominantného postavenia v rodine, cítia vysoký pocit zodpovednosti, sebaistoty a teda s tým súvisiace aj nie možné zlyhanie. Zistenie, že hasiči žijúci v partnerskom vzťahu využívajú stratégiu popieranie v porovnaní so slobodnými môžeme vysvetliť podobným spôsobom, a síce postavenie v partnerskom vzťahu je zodpovednejšie ako byť slobodným, no nie natoľko ako mať rodinu.

Na záver našej diskusie poukážeme ešte na prínosy a limitácie výskumu. Ako prvé chceme uviesť, že naša výskumná vzorka (Košícký kraj - 55,20%, Bansko-Bystrický - 34,50%, Žilinský - 5,70% a Trnavský – iba 4,60% hasičov) nie je rozmiestnená rovnomerne z hľadiska krajov a dostatočne nereprezentuje celú populáciu hasičov, čo nás nabáda k opatrnosti pri zovšeobecňovaní výsledkov a zistení nášho skúmania. Dáta, ktoré sme získali, sú podľa nás ovplyvnené výberovým súborom a samotným daným krajským HaZZ, kde naši participanti pôsobia.

Ďalej by sme mali do úvahy zobrať výpovednú hodnotu získaných dotazníkov. Z jedného dôvodu je pravdepodobná ľahostajnosť zo strany niektorých hasičov, nakoľko ich povolanie prináša široké spektrum záťažových faktorov a taktiež pozornosť širokej populácie a médií v pozitívnom či negatívnom zmysle. Nesmieme zabudnúť na skutočnosť, že niektorí hasiči mohli dotazníky vyplniť tak, aby sa ukázali v lepšom svetle, a to aj napriek tomu, že dotazníková bariéra bola anonymná.

Administrácia testových batérií prebiehala podľa získaných informácií často krát vo väčších skupinách hasičov, ktorí sa vzájomne o jednotlivých položkách rozprávali a teda ovplyvňovali. Pre náš výskum to považujeme za neprínosné, pričom

za primeranejšiu formu skúmania považujeme administráciu dotazníkov individuálnym spôsobom.

Za ďalšie obmedzenie našej práce považujeme problematické použitie metodiky SRGS na zachytenie rastu spojeným so stresom. Otázky v uvedenej škále boli podľa našich participantov dosť rozporuplné a nejednoznačné, k takýmto položkám patrili položky pýtajúce sa napríklad na vieru či svetonázor. Argumentom bolo, že na niektoré nevedeli presne zodpovedať z dôvodu, pretože určité položky popisovali fakty, s ktorými sa hasiči vo svojom povolání prirodzene stretávajú a sú súčasťou, či podmienkou zvládnutia ich povolania.

Čo sa týka kvalitatívneho výskumu, na základe získaných dát a limitov daných kvalitatívnym skúmaním nemôžeme s presnosťou určiť, ktorá z vyššie uvedených záťaží je najviac dominujúca, a prečo.

Pôvodne sme mali aspiráciu skúmať, či stresom indukovaný rast je alebo nie je spojený so stresovosťou situácie, no zdá sa, že z dôvodu neúplného vyplnenia dotazníka SRGS zatiaľ nedokážeme s určitosťou tento vzťah potvrdiť (na 90% vynechaná odpoveď položky: *Spomeňte si, prosím na najstresujúcejšiu udalosť (udalosti), ktoré ste v poslednom období svojho života zažili - uprednostnite udalosti v súvislosti s Vašou prácou (môžu však byť aj zo súkromného života)*, ktorej závažnosť mali naši participantí označiť na stupnici 1-4). Tento problém považujeme za posledný limit našej práce. Z toho dôvodu je podľa nás potrebné ďalšie a hlbšie skúmanie tejto problematiky, čo môže byť pre nás podnetom a výzvou k ďalšiemu bádaniu.

Podstatou našej práce bolo zistiť vzťahy medzi rastom a preferovanými stratégiami zvládania stresu, v súvislosti aj s vekom, rokmi praxe, či rodinným stavom. Na základe nášho výskumu môžeme usúdiť, že určité stratégie zvládania vo veľkej miere ovplyvňujú predpokladaný rast indukovaný stresom. Nezistili sme však, ako aký špecifický druh rastu konkrétne ide, čo považujeme za druhú implikáciu pre ďalší výskum.

Čo sa týka prínosov našej diplomovej práce, môžeme povedať, že sme preskúmali súvislosti medzi stresom indukovaným rastom a jednotlivými copingovými stratégiami, a taktiež tieto premenné vo vzťahu k jednotlivým demografickým premenným ako vek, stav, či roky praxe. Niektoré nami zistené výsledky sa zhodujú so zisteniami iných výskumov. Určité naše výsledky a zistenia v nás evokovali mnohé nové, čo nás vedie k hlbšej analýze a vyžaduje ďalšie výskumné aktivity.

ZÁVER

Existuje množstvo štúdií, ktoré dokazujú vzťah medzi zaťažujúcimi životnými udalosťami a negatívnymi následkami. Podľa Křivohlavého (2001) životné nástrahy môžu vyvolať nielen psychické zmeny, ale aj psychosomatické poruchy, či choroby. V posledných rokoch napriek všetkým štúdiám zaoberajúcim sa negatívnym dopadom stresu vzrastá systematický vedecký záujem o skúmanie práve pozitívnych následkov stresujúcich životných udalostí na ľudskú psychiku, kedy následkom takýchto situácií dokážu jedinci psychicky, spirituálne, či emocionálne rásť. Pozitívne následky stresu a záťaže, či náročných životných situácií sú dôležitou podmienkou osobnostného rozvoja každého z nás. Práve prekonávaním rôznych ťažkostí a prekážok sa dopracujeme k inému pohľadu na svet, život, zdravie a samých seba.

Z tohto dôvodu sme sa rozhodli preskúmať túto problematiku. Tomuto javu sa na Slovensku nevenuje veľká pozornosť, čo bolo našou ďalšou pohnútkou pre jeho preskúmanie a overenie. Ako výskumnú vzorku sme si vybrali hasičov, nakoľko je ich povolanie pokladané za jedno z najnebezpečnejších a najviac stresujúcich.

V jednotlivých častiach našej práce sme venovali pozornosť záťaži všeobecne a špecificky v povolaní hasiča, ďalej spôsobom ich zvládania a s nimi súvisiacemu predpokladanému rastu indukovaný stresom. Hlavným cieľom našej práce bolo dokázať, že stres a záťaž môžu mať v súvislosti so spôsobom ich zvládania aj pozitívny dopad, a to v podobe rastu. Ide o rast duchovný, sociálny, osobnostný, emocionálny. Ved' asi každý z nás pozná dobre známy výrok *Čo ťa nezabije, to ťa posilní*.

Ďalej sme mali za cieľ zistiť najčastejšie využívané stratégie v povolaní hasiča a vzťahy ich preferencie v súlade s demografickými faktormi a rokmi praxe. Výsledky skúmania dokázali, že medzi mnohými skúmanými premennými existujú významné vzťahy, čím sa potvrdili naše predpoklady a rovnako aj teórie a štúdie o tom, že jednotlivé copingové stratégie sú viac, či menej efektívne v spôsobe zvládania stresu v zmysle ich následkov. Niektoré stratégie zvládania zohrávajú v procese vyrovnávania sa s náročnými životnými situáciami dôležitú úlohu, a tiež v následných pozitívnych zmenách, o ktorých vypovedali hasiči zažívajúci zaťažujúce, stresujúce, či traumatické situácie.

Naším posledným, avšak nie menej dôležitým zámerom bola aj snaha upozorniť na nepredvídateľnosť, variabilitu a široké spektrum zásahov, s ktorými sa hasiči pri svojej práci stretávajú. Je jasné, že hasiči disponujú psychickou odolnosťou, ktorá je samozrejme

nutnosťou pre vykonávanie takejto profesie a to už pri výbere, selekciou uchádzačov, neskôr nemenej dôležitým výcvikom a osvojením si pracovných postupov a prostriedkov. Napriek týmto skutočnostiam nemôžeme a ani nechceme popierať ich postavenie v boji proti stresovému zaťaženiu. Na základe nášho skúmania sme zistili nielen najzaťažujúcejšie, ale aj najpotešujúcejšie a najnezabudnuteľnejšie situácie v povolani hasiča.

Napriek tomu, že zovšeobecňovania našich zistení sú obmedzené, množstvo iných štúdií a teórií, ktorým sme sa venovali v prvej časti našej práce aj my, potvrdzujú časť našich výsledkov, čím dodávajú našej práci istú vierohodnosť.

Myslíme si, že sa nám našou prácou podarilo poukázať na pozitívne následky psychickej záťaže v súvisi s preferovanými stratégiami zvládania, a bude dostatočným prínosom nielen pre odborníkov, ktorí sa venujú danej problematike, ale aj širokej verejnosti.

Na záver by sme chceli dodať výstižnú myšlienku ...*Nedostali sme taký krásny a dlhý život preto, aby sme si ho skrátili...*

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- ATKINSONOVÁ, R.L. 2002, *Psychologie*. Praha: Portál, 2002. 752 s. ISBN 80-7178-640-3.
- BAJČÍK, V. - BRONIŠ, M. 1981, *Psychická záťaž a bezpečnosť pri práci*. Bratislava: Vydavateľstvo a nakladateľstvo ROH, 1981. 145 s. ISBN 70-040-81.
- BAŠTECKÁ, B. - GOLDMAN, P. 2001. *Základy klinickej psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 437 s. ISBN 80-7178-550-4.
- BATUNOVÁ-ZÁHOROVÁ, S. <s.batunova@gmail.com>. 11-02.2013. Religiousness and religious coping as determinans of stress – related growth. [E-mail adresátovi Simone Vašíčkovej] <simvasickova@gmail.com>.
- BRATSKÁ M. 2001. *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Bratislava: Trade Leas, spol. s.r.o., 2001. 325 s. ISBN 80-7094-292-4.
- BRÁNIK, R. 2010. Hranice záťaže a stres u profesionálov. In *Civilná ochrana*. ISSN 1335-4094, 2010, roč. 22, č.5, s. 54-55.
- ČERNÝ, V. 2006. *Jak prekonat stres*. Brno: COMPUTER PRESS, 2006. 86 s. ISBN 2-1170-120.
- DANIEL, J. 1984. *Psychická záťaž v laboratórnych a terénnych podmienkach*. Bratislava: Vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied, 1984. 236 s. ISBN 71-002-84.
- DÉMUTHOVÁ, S. 2011. KONDÁŠOVÉ DNI 2010, Zborník príspevkov. 1. Vydanie. Trnava Katedra psychológie Filozofickej fakulty Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave, 2011. 168 s. ISBN 978-80-8105-232-3.
- DÉMUTHOVÁ, S. 2007. KONDÁŠOVÉ DNI 2007, Zborník príspevkov. 1. Vydanie. Trnava Katedra psychológie Filozofickej fakulty Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave, 2007. 168 s. ISBN 978-80-8105-232-3.
- FICKOVÁ, E. 1993. Determinanty zvládania stresu. In *Československá psychologie*. ISSN 0009 – 062X. 1993, roč. 37, č. 2, s. 129 – 138.
- FICKOVÁ, E. 2009. Reactive and proactive coping with stress in relation to personality dimensions in adolescents. In *Studia psychologica*. ISSN 0039-3320, 2009, roč. 51, č. 2-3, s.149-160.
- FINK, G. 2000. *Encyclopedia of Stress*. California: Academic Press, 2000. 429 p. ISBN 978-0122267352.

- GROPEL, P. - KUHL, J. 2009. Maintaining balance in life: action orientation as a buffer against life stress, In *Studia psychologica*. ISSN 0039-3320, 2009, roč. 51 , č. 2-3, p. 137-141.
- GURKOVÁ, E. – MACEJKOVÁ S. 2012. Psychická zát'az a depresívna symptomatológia u sestier. In *Ošetrovatelství a porodní asistence*. ISSN 1804-2740, 2012, roč. 3, č. 1, s. 326-334.
- HALAMA, P. - BAKOŠOVÁ, K. 2009. Meaning in life as a moderator of the relationship between perceived stress and coping. In *Studia psychologica*. ISSN 0039-3320, 2009, roč. 51, č. 2-3, s. 143-148.
- HARTL, P. 1994. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha : Budka, 1994. 301 s. ISBN 80-90 15 49-0-5.
- HARVAN, M., 2012. *Posudzovanie psychickej pracovnej spôsobilosti v hasičskom a záchrannom zbore Slovenskej republiky*. Špecializačná práca. Bratislava : 2012. 35 s.
- HAVRDOVÁ, Z. a kol. 2010. Kultura organizace a syndrom vyhoření. In *Československá psychologie*. ISSN 0009-662X, 2010, roč. 54, č. 3, s. 235-248.
- HAWKINS, P. – SHOET, R. 2004. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004. 378 s. ISBN 80-7178-715-9.
- HAYES, N. 2003. *Aplikovaná psychologie*, Praha: Portál, 2003. 220 s. ISBN 80-7178-807-4.
- HILL,G. 2004. *Moderní psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 283 s. ISBN 80-7178-641-1.
- HLADKÝ, A. 1993. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. 1. Vyd. Praha: Karolinum, 1993. 173 s. ISBN 80-7066-784-2.
- HRDLIČKA, M. - KURIC, J. - BLATNÝ, M. 2006. *Krize středního věku - úskalí a šance*. Praha : Portál, 2006. 168 s. ISBN 80-7367-168-9.
- HRONEC Š. a kol. 2008. *Z historie profesionálního hasičstva na Slovensku*. Bratislava: Ministerstvo vnútra, Prezídium hasičského a záchranného zboru, 2008. 132 s. ISBN 978-80-89051-09-0.
- JANICZEKOVÁ, E. 2007. Stres v práci zdravotníckeho záchranára. In *Urgentní medicína*. ISSN 1212-1924, 2007, roč. 10, č. 1, s. 29-32.
- KASSIN, S. 2007. *Psychologie*. 1. vyd. Brno : C. Press, 2007. 771 s. ISBN 978-80-251-1716.

- KAŠČÁKOVÁ, N. 2007. *Obranné mechanizmy z psychoanalytického etologického a evolučno - biologického aspektu*. Trenčín : Vydavateľstvo F, 2007. 137 s. ISBN 80-88952-41-7.
- KOHOUTEK, R. 2000. *Základy psychológie osobnosti*. Brno: Akademické nakladateľství CERM, s.r.o., 2000. 263 s. ISBN 80-7204-156-8.
- KOSTÍK, C. 1992. *Chování člověka v zátěži*. Bratislava: Vysoká vojenská pedagogická škola Bratislava, 1992. 67 s.
- KOUBEKOVÁ, E. 2000. Vzťahy medzi copingovými stratégiami a osobnostnými charakteristikami u pubescentov. In *Zvládanie psychickej záťaže a stresu*. Bratislava: 2000. ISBN 80-88842-31-X, s. 235-241.
- KOVÁČ, D. 2011. *Koncizne výsledky do r. 2010*. Bratislava: Slovenská akadémia vied. Ústav experimentálnej psychológie, 2011. 55 s. ISBN 978-80-88910-31-2.
- MAREŠ, J. - JEŽEK, S. - KRUTIŠ, J. 2010. Posttraumatický rozvoj u vojáku AČR po návratu ze zahraniční mise. In *Československá psychologie*. ISSN 0009-662X, 2001, roč. 55, č. 3, s. 245-255.
- MEDVEĎOVÁ, Ľ. 2000. Stratégie a efektívnosť zvládania v kontexte prežívania subjektívnej pohody. In *Zvládanie psychickej záťaže a stresu*. Bratislava: Ministerstvo obrany SR, štáb personálneho manažmentu, 2000. ISBN 80-88842-31-X. s. 256-260.
- NÁKONEČNÝ, M. 1997. *Encyklopedie obecné psychologie*. 1. vyd. Brno: Academia, 1997. 437 s. ISBN 80-200-0625-7.
- NÁKONEČNÝ, M. 1998. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1998. 336 s. ISBN 80- 200-0628-1.
- POLÁKOVÁ, L. 2009. Psychologický profil uchazeče o službu v profesionálnom záchranném hasičském sboru. In *Psychologie v bezpečnostních sborech. Sborník prací* Praha: Oddělení psychologie OPe Ministerstva vnitra ČR a Nakladatelství Thermis, 2009. ISBN 978-80-7312-060-3. s. 19-34.
- PRAŠKO, J. 2003. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha : Grada, 2003. 201 s. ISBN 80-247-0185-5.
- RUISELOVÁ, Z. 2003. *Zvládanie záťaže a adjustácia v kontexte veku a osobnosti*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, 2003. 86 s. ISBN 80-88910-14-5.
- ŘÍČAN, P. 1990. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha : Panorama, 1990. 432 s. ISBN 11-059-90.

- SARMÁNY-SHULLER, 2000. Analýza stratégií zvládania v záťažových situáciách. In *Zvládanie psychickej záťaže a stresu*. Bratislava: Ministerstvo obrany SR, štáb personálneho manažmentu, 2000. ISBN 80-88842-31-X. s. 8-12.
- SOLLÁR, T. - SOLLÁROVÁ, E. 2009. Proactive coping from the perspective of age, gender and education. In *Studia psychologica*. ISSN 0039-3320, 2009, roč. 51, č. 2-3, s. 161-166.
- STRÍŽENEC, M. 2007. *Novšie psychologické pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, 2007. 166 s. ISBN 978-80-88910-24-4.
- SUD, A. - MONGA, D. 2009. Test anxiety, achievement motivation and coping behavior among candidates aspiring for the civil service. In *Studia psychologica*. ISSN 0039-3320, 2009, roč. 51, č. 2-3, s. 207- 213.
- SZARKOVÁ, M. 1998. *Psychológia pre manažérsku prax*. Bratislava: Kartprint, 1998. 187 s. ISBN 80-88870-10-0.
- ŠULEK, M. 1998. *Výkonnosť a mentálne zdravie manažéra*. Banská Bystrica: Ekonomická fakulta UMB, 1998. 98 s. ISBN 80-8055-196-0.
- TOMKOVÁ, M. 2007. *Analýza zásahovej činnosti hasičov vo vybraných situáciách z hľadiska posúdenia rizík*. Košice: Technická univerzita v Košiciach, Edícia vedeckej a odbornej literatúry, 2007. ISBN 978-80-8073-853-3.
- VÁGNEROVÁ, M. 2004. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. Vyd. Praha: Portál, 2004. 870 s. ISBN 80-7178-802-3.
- VÝMĚTAL, Š. 2009. *Krízová komunikace a komunikace rizika*. 1. vyd. Praha: Publishing, 2009. 176 s. ISBN 978-80-247-2510-9.
- ZÁHOROVÁ, S. - HALAMA, P. 2010. Psychometrická analýza a faktorová štruktúra škály rastu spojeného so stresom. In *Československá psychologie*. ISSN 0009-662X, 2010, roč. 54, č. 6, s. 576-589.
- Zákon č. 542/2007 Z. z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred fyzickou záťažou pri práci, psychickou pracovnou záťažou a senzoricou záťažou pri práci.

- AMPONSAH, M. O. 2011. Workstress and marital relations. In *Educational Research*, [online]. 2011, vol. 2, no 1 [cit. 2013-04-03]. pp 757-764. Dostupné na internete: <<http://interesjournals.org/ER/pdf/2011/January/Amponsah.pdf>>. ISSN: 2141-5161.
- BACHAR S. B. – BAMBERGER P. A. 2008. Firefighters, Critical incidents, and Drinking to Cope : Adequacy of Unit-Level Performance Resources as a Source of Vulnerability and Protection. In *Journal of Applied Psychology*, [online]. 2008, vol. 93, no 1 [cit. 2013-2-10]. pp 155-169 Dostupné na internete: <http://iew3.technion.ac.il/Home/Users/peterb/firefighters_critical_incidents_and_drinking_to_cope.pdf>. ISSN 1939-1854.
- BANO, B. – TALIB, P. 2011. Occupational Stress among Government Employees. In *Amity Global Business Review*, [online]. 2011, vol. 6, no 1 [cit. 2012-9-10]. p151-162. Dostupné na internete: <<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a0e4f308-a1fe-496c-8578-f9840c9a2c4a%40sessionmgr10&vid=19&hid=128>>. ISSN 0975511X.
- BETUŠ, M. 2011. Súčinnosť hasičov s výjazdovou skupinou pri riešení mimoriadnych udalostí. In *Civilná ochrana*. [online]. 2011. vyd. 4, roč. 13 [cit. 2012-9-10]. pp. 45-47. Dostupné na internete: <http://www.minv.sk/swift_data/source/civilna_ochrana/debnar_2/co_revue/CO_Revue_2011_4.pdf>. ISSN 13354094.
- BRATSKÁ, M. 2004. Špecifiká mužov a žien vo výskyte, zvládaní a dôsledkoch záťažových situácií a ich miesto v prevencii. In *Psychologické dny 2004 : Svět žen a svět mužů. Polarita a vzájemné obohacování*. [online]. 2004. [cit. 2013-03-10]. s. 1-12. Dostupné na internete: <<http://cmps.ecn.cz/pd/2004/texty/pdf/bratska.pdf>>.
- BURKE J. K. – PATON D. 2006. Well-being in Protective Services Personnel: Organisational Influences. In *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, [online]. 2006, no. 20 [cit. 2013-1-10]. Dostupné na internete: <<http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2006-2/burke.htm>>. ISSN 1174-4707.
- CALHOUN C. G. – TEDESCHI R.G. et al. 2000. A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing, In *Journal of Traumatic Stress*, [online]. 2000, vol. 13, no. 3 [citované 2012-7-1]. pp 521-527.

Dostupné na internete:

<<http://link.springer.com/article/10.1023/A%3A1007745627077?null>>.

ISSN 1573-6598.

CALHOUN C.G. – TEDESCHI R. G. et al. 2004. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. In *Psychological Inquiry*, [online]. 2004. vol. 15, no 1 [citované 2012-12-25]. pp 1-18. Dostupné na internete: <<http://academic.udayton.edu/jackbauer/Readings%20595/Tedeschi%2004%20PT%20Ogrowth%20copy.pdf>>. ISSN 1532-7965.

CARVER, C. S. Brief COPE. In *Department of Psychology. College of arts and sciences University of Miami*. [citované 2012-09-20]. Dostupné na internete: <<http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/scIBrCOPE.html>>.

CARVER, C. S. – SCHEIER, M. F. – WEINTRAUB, J. K. 1989. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. In *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 1989. vol. 56, no. [citované 2012-12-5]. pp. 267–283. Dostupné na internete: <<http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p89COPE.pdf>>. ISSN 1939-1293.

DOLBIER, CH. L. - JAGGARS, S. S. - STEINHARDT, M. A. 2009. A Stress related growth pre intervention correlates and change following a resilience intervention. In *Stress and Health*, [online]. 2009. [cit. 2012-7 -9]. pp 1-28.

Dostupné na internete:

<<http://www.learningace.com/doc/2971079/0163899e8abdb239e9ae6fb0d720b5ab/dolbier-smith-steinhardt-jcc-112208>>. ISSN 1532-2998.

DURKIN, J. – BEKERIAN, D. A. 2000. *Psychological resilience to stress in firefighters*. [online]. [cit. 2012-09-10]. pp 1-47. Dostupné na internete:

<http://www.firestress.co.uk/research/dl/Psychological_Resilience.pdf>.

FISHER, P. - ETCHES, B. 2003. *A Comprehensive Approach to Workplace Stress & Trauma in Fire-Fighting : A Review Document Prepared for The International Association of Firefighters 17th Redmond Symposium*. [online]. San Francisco: 2003. [cit. 2013-01-10]. pp 1-7. Dostupné na internete:

< http://www.fisherandassociates.org/pdf/Firefighters_03.pdf >.

FRAZIER, P. - TENNEN H. et al. 2008. Does Self-Reported Posttraumatic Growth Reflect Genuine Positive Change? In *A Journal of Association for psychological science*,

- [online]. 2007. vol. 20 , no 7 [citované 2012-12-18]. pp. 912- 919.
Dostupné na internete:
<<http://treati.org/wp-content/uploads/2009/11/psychscience.pdf>>. ISSN 1467-9280.
- GURKOVÁ, E. – MICHNÁČOVÁ, A. 2008. Zvládanie záťažových situácií u dialyzovaných pacientov. In *PROFESE On-line, recenzovaný časopis pro zdravotnícke obory* [online]. 2008. roč. 1 [citované 2013-04-03]. s. 45-55. Dostupné na internete: <<http://www.pouzp.cz/text/cs/zvladani-zatezovych-situaci-u-dialyzovanych-pacientu.aspx>>. ISSN 1803-4330.
- HALAMA, P. <peter.halama@truni.sk>. 2012-05-04. Škála rastu spojeného so stresom. [E-mail adresátovi Simone Vašíčkovej] <simvasickova@gmail.com>.
- HAYES, T. et al., 2007. Optimism, Stress, Life Satisfaction, and Job Burnout in Restaurant Managers. In *Journal of Psychology*, [online].2007. vol. 141, no. 6 [citované 2012-09- 25]. pp. 565-569. Dostupné na internete: <<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=buh&AN=27718376&site=ehost-live>>. ISSN 00223980.
- HELGESON, V. S. - REYNOLDS, K. A. - TOMICH, P. L. 2006. A meta-analytic review of benefit finding and growth. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, [online]. 2006. vol. 74, no. 5 [citované 2012- 11- 25]. pp. 797-816. Dostupné na internete: <http://www.psy.cmu.edu/people/helgeson_2006_helgesonreynoldstomich.pdf>. ISSN: 1939-2117.
- HITKA, M. – POLGÁR, V. 2006. *Zvyšovanie pripravenosti hasičov záchranárov pomocou špeciálnych športových disciplín*. Zvolen : Technická Univerzita vo Zvolene, Katedra podnikového hospodárstva, 2006. [online]. [citované 2012-01-08]. Dostupné na internete: <<http://www.upoly.sk/data/ine/1.pdf>>.
- HOFFMAN, L., WHITMIRE, A.J. 2011. Stress-Related Growth. [online]. [citované 2012-12-02]. Dostupné na internete: <<http://ebookbrowse.com/hoffman-whitmire-stress-related-growth-poster-presentation-pdf-d81908142>>.
- HOLLAND W. M. 2008. Fire emergency medical services and coping methods: Mitigating traumatic stress symptomatology in emergency services professionals. [online]. Liberty University : 2008. 32 s. [cit. 2012-01-08]. Dostupné na internete: <<http://digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1109&context=doctora>>.

- HUSSIN, W. 2008. Managing stress at the workplace: The application of Wan Hussin 3-dimensional stress management model. In *The Journal of Management Awareness*. [online].2008, vol. 11, no. 2 [cit. 2013- 06- 01] pp 16-26. Dostupné na internete: <<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a0e4f308-a1fe-496c-8578-f9840c9a2c4a%40sessionmgr10&vid=14&hid=128>> ISSN: 09719997.
- JARDEN, A. 2009. Posttraumatic growth: an introduction and review. In *Journal NZCCP* [online]. [citované 2012-12-03]. Dostupné na internete: <http://www.aaronjarden.com/uploads/3/8/0/4/3804146/2009_-_posttraumatic_growth_-_an_introduction_and_review.pdf>. ISSN 1179-4267.
- JOSEPH S. - BUTLER L.D. 2010. Positive Changes Following Adversity, In *PTSD Research Quarterly advancing science and promoting understanding of traumatic stress*, [online]. 2010. vol. 21, no. 3 [citované 2012-12-01]. Dostupné na internete: <<http://www.psychologytoday.com/files/attachments/75676/positive-changes-following-adversity.pdf> > ISSN: 1050-1835.
- KESIMCI, A. - F. SEVIN, F. - GENCOZ, T. 2005. Determinants of Stress-Related Growth: Gender, Stressfulness of the Event, and Coping Strategies. In *Current Psychology*, [online].2005. vol. 24, no. 1 [citované 2010-10-10]. pp. 68-75. Dostupné na internete: <<http://link.springer.com/article/10.1007/s12144-005-1005-x?null>> ISSN 1936-4733.
- KESSLER, E. C. – ESSEX, M. 2001. Marital status and depression: The Importance of coping resources. In *Social Forces*,[online]. 2001. vol. 61, no. 2 [citované 2010-10-10]. pp. 484-587. Dostupné na internete: <<http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=0328acc3-faa7-4906-a7a4-bb52379d9a61%40sessionmgr198&vid=9&hid=108&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#db=buh&AN=5291327>>. ISSN 00377732.
- KOLLERTO VÁ L. 2009. *Zvládání psychické zátěže u záchranáře HZS*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2009. 64 s. [online]. [citované 2013-01-11]. Dostupné na internete: <http://is.muni.cz/th/136307/fss_b/?jazyk=en;info>.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada AVICENUM, 1994. 190 s. ISBN: 80-7169-121-6.
- LACA, S. - KOČIŠOVÁ, V. 2012. Stres a zátěž u lidského jedinca. In *Prohuman*, [online]. 2012. [citované 2012-12-03]. Dostupné na internete:

- <<http://www.prohuman.sk/psychologia/stres-a-zataz-u-ludskeho-jedinca>>. ISSN 1338-1415.
- MILEN, D. 2009. The Ability of Firefighting Personnel to Cope With Stress, In *Journal of Social Change*, [online] 2009. vol. 3, no. 1 [citované 2013-02-11]. pp 38-56. Dostupné na internete: <<http://www.publishing.waldenu.edu/jsc/vol3/iss1/2/>>. ISSN 1931-1540.
- MILLEN, J.C. - SMITH, E. - FISHER, J. H. 1997. Perceived Benefit and Mental Health After Three Types of Disaster. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, [online]. 1997. vol. 65, no. 5 [citované 2012-08-10]. pp. 733-739. Dostupné na internete:
<<http://cmhsr.wustl.edu/Resources/Documents/Perceived%20Benefit%20and%20Mental%20Health%20After%20Three%20Types%20of%20Disaster.pdf>>.
ISSN 1939-2117.
- MILLOVÁ, K. – BLATNÝ, M. – KOHOUTEK, T. 2008. Osobnostné aspekty zvládania záťaže. In *Psychologie*, [online]. 2008. roč. 2, č. 1 [citované 2012-11-28].: Dostupné na internete: <<http://e-psycholog.eu/pdf/milova-etal.pdf>>. ISSN 1336-779X.
- NORTH et al. 2002. Coping, Functioning, and Adjustment of Rescue Workers After the Oklahoma City Bombing. In *Journal of Traumatic Stress*, [online]. 2002. vol. 15, no. 3. [citované 2013-03-30]. pp. 171–175. Dostupné na internete:
<<http://link.springer.com/article/10.1023%2FA%3A1015286909111#page-1>>.
ISSN 1573-6598.
- NYDDEGER, R. et al. 2011. Post-Traumatic Stress Disorder And Coping Among Career Professional Firefighters. In *American Journal of Health Sciences*, [online]. 2011. vol. 2, no. 1 [citované 2012-03-26]. pp. 11-20. Dostupné na internete: <<http://journals.cluteonline.com/index.php/AJHS/article/view/4365/4452>>. ISSN 2157-9636.
- PARK, C. L. 2006. Religiousness and religious coping as determinants of stress-related growth. In *Archive for the psychology of Religion*. 2006. vol.28, no. 1. pp. 287-302. ISSN 0084-6724.
- PARK, C. L. - FENSTER, J. R. 2004. Stress – related growth : predictors of occurrence and correlates with psychological adjustment. In *Journal of Social and Clinical Psychology*, [online]. 2004. vol. 23, no. 2 [citované 2012-11-28] pp. 195-215. Dostupné na internete:

- <http://istanbul2004.ku.edu.tr/bademir/public_html/soci%20201/9.pdf>. ISSN 0736-7236.
- PARK, C. L.- MILLS BAXTER, M. A. - FENSTER, J. R. 2005. Post-Traumatic Growth from Life's Most Traumatic Event: Influences on Elders' Current Coping and Adjustment. In *Traumatology*, [online].2005. vol. 11, no. 4. [cit. 2013-02-12] pp. 295-306.
- PAVLIŠŤA, J. 2008. *Výskum některých aspektu motivace k výkonu povolání hasiče záchranáře*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, Katedra psychologie Filozofické fakulty. diplomová práce. [online]. Olomouc. 2008 [citované 2013-02-19]. Dostupné na internete: <<http://theses.cz/id/926hpp/50325-737119035.pdf>>.
- PRATI et al. 2009. Coping strategies and professional quality of life among emergency workers. In *The Australasian Journal of disaster and trauma Studies*. [online].2009. no.1 [cit. 2012-01-09]. Dostupné na internete: <<http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2009-1/prati.htm>>. ISSN 1174-4707.
- PRATI G. – PIETRANTONI, L. 2009. Facilitators of growth. In *The growth initiative*, [online]. 2009. vol.14, no.5. [citované 2012-11-28]. pp. 364–388 Dostupné na internete: <<http://growthinitiative.org/research/facilitators-of-growth/>>. ISSN: 1532-5024.
- RANDALL, A. K. – BODENMANN, G. 2009. The role of stress on close relationships and marital satisfaction, In *Clinical Psychology Review*, [online]. 2009. Vol. 29. . [citované 2013-04-04]. pp. 105-115. Dostupné na internete: <http://www.psychologie.uzh.ch/studium/master/abschluss/artikel/Artikel_HS12_Bodenmann.pdf>. ISSN 0272-7358.
- SHIMAZU - KOSUGI. 2003. Job stressors, coping, and psychological distress among Japanese employees: interplay between active and non-active coping. In *Work & Stress*. [online].2003, vol. 17, no. 1 [cit.2012- 09- 25] <<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=buh&AN=10133323&site=ehost-live>>. ISSN 02678373.
- SHIPLEY, K . – GOW, K. 2006. State Emergency Service (SES) volunteer members: An investigation into coping abilities and adjustment strategies following emergency activations. In *The Australasian Journal of disaster and trauma Studies*. [online]. 2006. no.1. [citované 2012-01-09]. Dostupné na internete: <<http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2006-1/shipley.htm>>. ISSN 1174-4707.

- SCHWARZER, R. <http://web.fu-berlin.de/gesund/publicat/ehps_cd/health/stress.htm>.
- SMITH, et al. 2010. Occupational stress and psychosomatic complaints among health professionals in Beijing, China. In *Work* [online]. 2010. vol. 40, no. 2, pp. 239-245. [citované 2012-08-08]. Dostupné na internete: <<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=78214951-b0b7-4c51-be35-2f85e23db76d%40sessionmgr113&vid=17&hid=114>>. ISSN 10519815.
- STEINHARDT M. A. – DOLBIER CH. L. – SMITH S. E. Stress-Related Growth: Correlates and Positive Change Following a Resilience Intervention. In *Journal of social and clinical psychology*. [online]. [citované 2012-01-08]. Dostupné na internete: <<http://www.edb.utexas.edu/steinhardt/Files/stressgrowth2006.pdf>>. ISSN 0736-7236.
- ŠEBLOVÁ, J. 2010. Zátěž a stres pracovníků zdravotnických záchranných služeb. In *112: odborný časopis požární ochrany, integrovaného záchraného systému a ochrany obyvatelstva* [online]. 2010. roč. 6, č.3, str.12 – 14. [citované 2012-11-08]. Dostupné na internete: <<http://www.hzscr.cz/clanek/casopis-112-rocnik-ix-cislo-3-2010.aspx?q=Y2hudW09Ng%3D%3D>>. ISSN: 1213-7057
- ŠUŇOVÁ, D. 2010. Psychologická pripravenosť hasičov. 2010 In *Protipožiarne.sk* [online]. 2010. [citované 2013-03-10]. Dostupné na internete: <http://www.protipoziarne.sk/c-27-Psychologicka_pripravenost_hasicov.html>.
- WADSWORTH, M., E., et. al. 2004. Coping with terrorism: Age and gender differences in effortful and involuntary responses to September 11th. In: *Applied Developmental Science*, [online]. 2004, vol. 8, no. 3, pp. 143-157. [cit. 2012- 09- 19]. Dostupné na internete: <http://www.academia.edu/583232/Coping_with_terrorism_Age_and_gender_differences_in_effortful_and_involuntary_responses_to_September_11th>. ISSN 0974-0260.
- WAGNER, D. – HEINRICHS, M. – EHLERT, U. 1998. Prevalence of Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder in German Professional Firefighters. In: *The American Journal of Psychiatry*, [online]. 1998, vol. 155, no 12, pp. 1727 – 1732. [cit. 2012- 09- 19]. Dostupné na internete: <<http://ajp.psychiatryonline.org/data/Journals/AJP/3695/1727.pdf>>.ISSN 1535-7228.
- ZOELLNER, T. – MAERCKER A. 2006. Posttraumatic growth in clinical psychology — A critical review and introduction of a two component model. In *Clinical psychology review* 26, [online]. 2006. [cit. 2013- 02- 18]. Dostupné na internete: < ISSN 0272-7358. pp. 626-653.

ŽIDKOVÁ, Z. 2009. *Stresová práce - Výber z tisku*, [online]. 2009. 32s. [cit. 2013-01-03].
Dostupné na internete: <http://www.psvz.cz/zidkova/doc/stresova_prace-vyber_z_tisku.pdf>.

ZOZNAM PRÍLOH

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha A - Frekvenčná tabuľky premenných *stratégie zvládania*

Príloha B – Grafy pre odpovede nedokončených viet

Príloha C – Frekvenčná analýza stratégií zvládania

Príloha D – Maladaptívne stratégie zvládania vo vzťahu k veku

Príloha E – Mann-Whitney U test signifikantnosti pre porovnanie rozdielov medzi skupinami hasičov rozdelených podľa rodinného stavu v jednotlivých preferovaných stratégiách zvládania

Príloha F - Porovnanie rozdielov medzi skupinami hasičov rozdelených podľa rodinného stavu v jednotlivých preferovaných stratégiách zvládania

Príloha G - Korelačná matica poukazujúca vzťahy jednotlivých premenných

Príloha H – Testová batéria určená pre náš výskum

**PRÍLOHA A - FREKVENČNÉ TABUĽKY PREMENNÝCH STRATÉGIE
ZVLÁDANIA**

akceptácia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	7	4,0	4,0	4,0
	3,00	5	2,9	2,9	6,9
	4,00	23	13,2	13,2	20,1
	5,00	29	16,7	16,7	36,8
	6,00	59	33,9	33,9	70,7
	7,00	29	16,7	16,7	87,4
	8,00	22	12,6	12,6	100,0
	Total	174	100,0	100,0	

aktívne zvládanie

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	13	7,5	7,5	7,5
	3,00	19	10,9	10,9	18,4
	4,00	28	16,1	16,1	34,5
	5,00	40	23,0	23,0	57,5
	6,00	45	25,9	25,9	83,3
	7,00	18	10,3	10,3	93,7
	8,00	11	6,3	6,3	100,0
	Total	174	100,0	100,0	

ústup v správaní

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	21	12,1	12,1	12,1
	3,00	9	5,2	5,2	17,2
	4,00	25	14,4	14,4	31,6
	5,00	37	21,3	21,3	52,9
	6,00	46	26,4	26,4	79,3
	7,00	24	13,8	13,8	93,1
	8,00	12	6,9	6,9	100,0
	Total	174	100,0	100,0	

pozitívne vysvetlenie

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	13	7,5	7,5	7,5
	3,00	14	8,0	8,1	15,6
	4,00	27	15,5	15,6	31,2
	5,00	30	17,2	17,3	48,6
	6,00	56	32,2	32,4	80,9
	7,00	28	16,1	16,2	97,1
	8,00	5	2,9	2,9	100,0
	Total	173	99,4	100,0	
Missing	System	1	,6		
Total		174	100,0		

alkohol/drogy

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	136	78,2	78,2	78,2
	3,00	9	5,2	5,2	83,3
	4,00	22	12,6	12,6	96,0
	5,00	4	2,3	2,3	98,3
	6,00	1	,6	,6	98,9
	8,00	2	1,1	1,1	100,0
	Total	174	100,0	100,0	

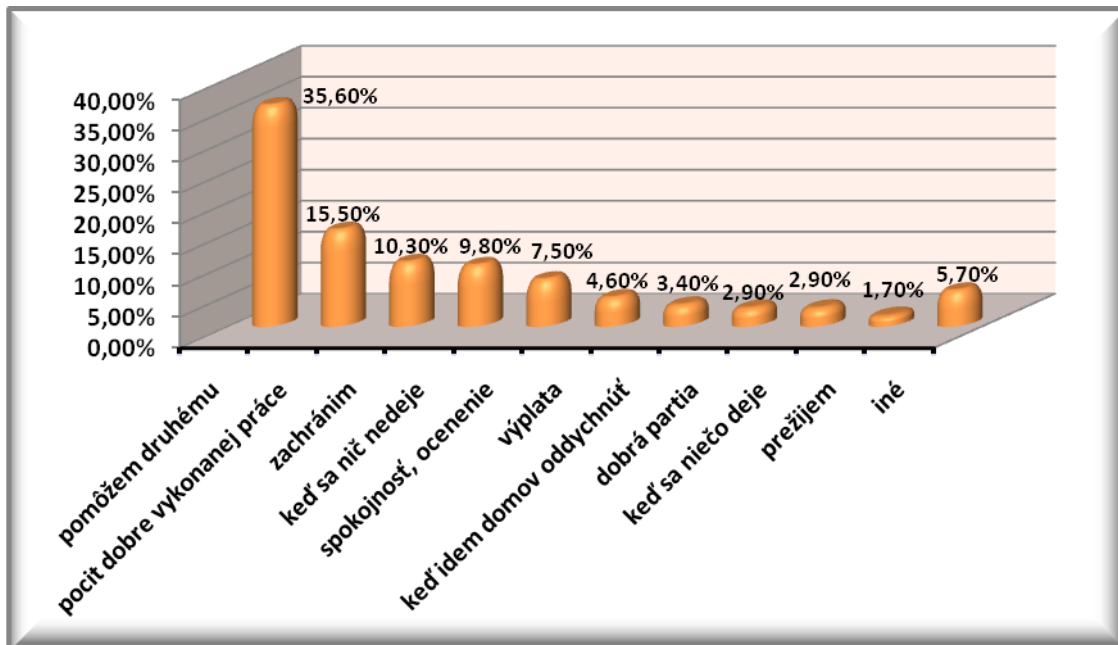
sebaobviňovanie

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	88	50,6	50,6	50,6
	3,00	32	18,4	18,4	69,0
	4,00	35	20,1	20,1	89,1
	5,00	11	6,3	6,3	95,4
	6,00	4	2,3	2,3	97,7
	7,00	3	1,7	1,7	99,4
	8,00	1	,6	,6	100,0
	Total	174	100,0	100,0	

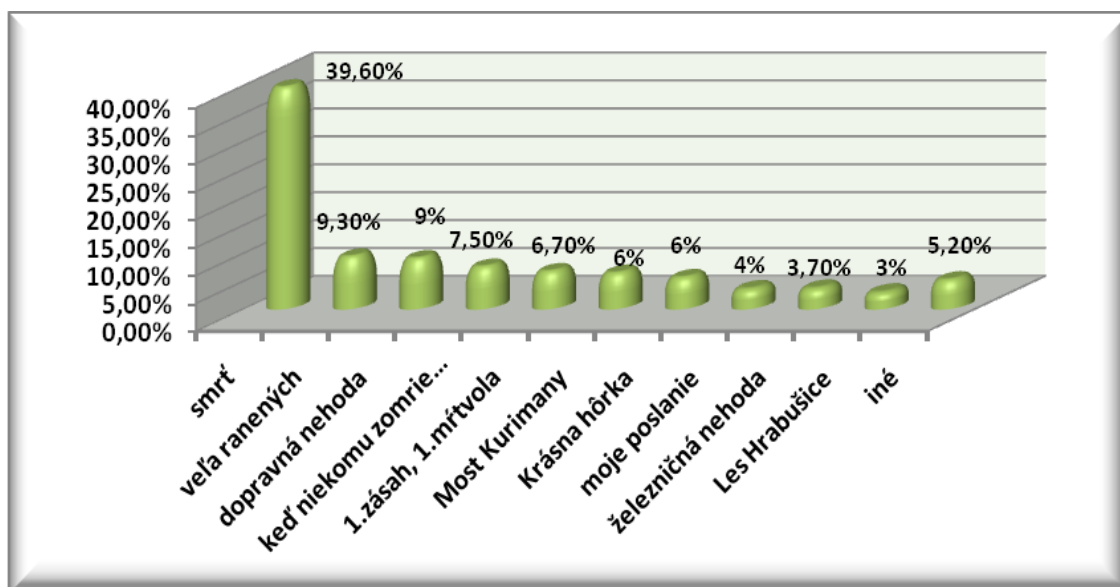
náboženstvo

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	83	47,7	47,7	47,7
	3,00	31	17,8	17,8	65,5
	4,00	37	21,3	21,3	86,8
	5,00	5	2,9	2,9	89,7
	6,00	10	5,7	5,7	95,4
	7,00	3	1,7	1,7	97,1
	8,00	5	2,9	2,9	100,0
	Total	174	100,0	100,0	

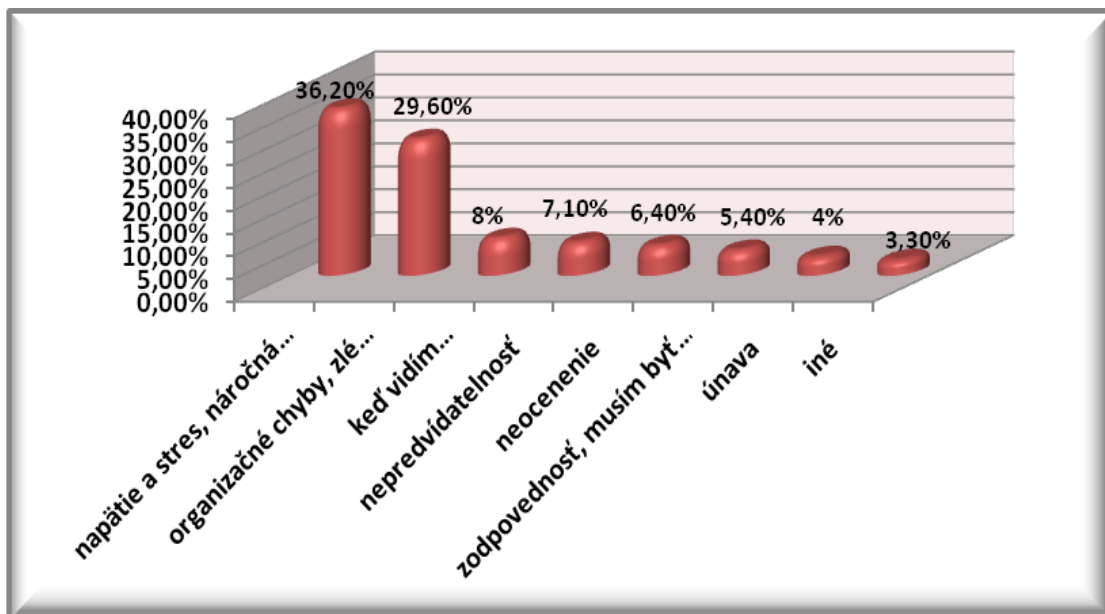
PRÍLOHA B – GRAFY PRE ODPOVEDE NEDOKONČENÝCH VIET



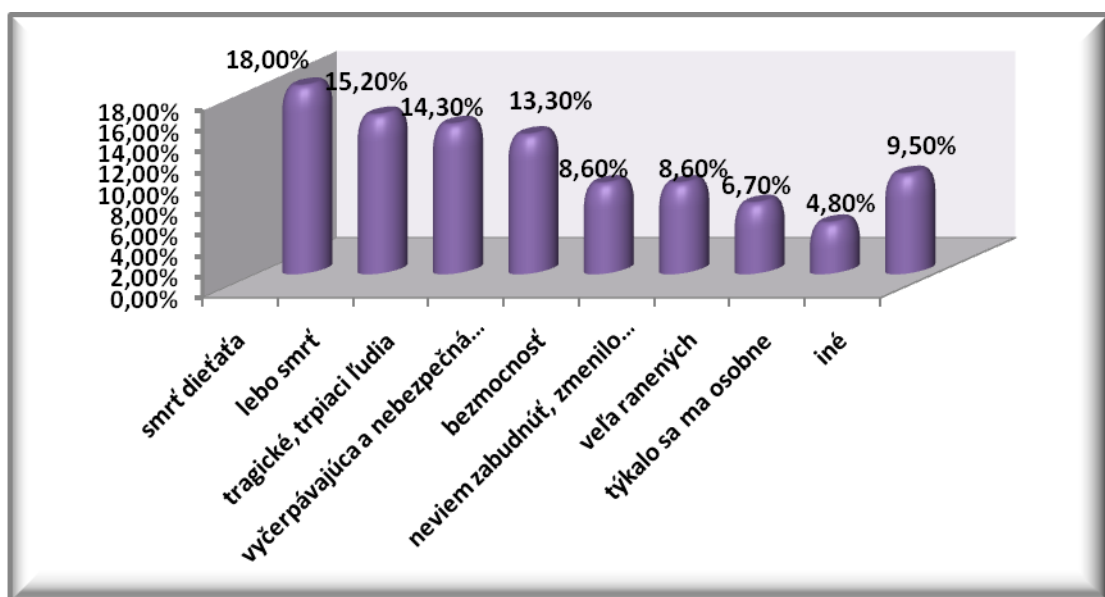
V mojej práci hasiča ma najviac poteší, keď...



Na profesii hasiča je najviac zaťažujúce, že...



Počas výkonu mojej hasičskej kariéry ma najviac zasiahla situácia, keď...



Táto situácia sa mi vryla do pamäte, lebo...

PRÍLOHA C – FREKVENČNÁ ANALÝZA STRATÉGIÍ ZVLÁDANIA

	SEBAR	POPR	EMOC. POD.	USTUP	POZ. VYS	HUMOR	AKT. ZVL	ALK/ DROG	INŠP. POD	ROZV. EM	PLAN	AKCEPT	SEBAOB	NABOZ
Mean	4,0172	2,9425	3,9310	5,1379	5,1908	3,4195	5,0517	2,4655	4,1437	4,1724	4,5575	5,7414	2,9885	3,1782
Median	4,0000	2,0000	4,0000	5,0000	6,0000	3,0000	5,0000	2,0000	4,0000	4,0000	4,5000	6,0000	2,0000	3,0000

PRÍLOHA D – MALADAPTÍVNE STRATÉGIE ZVLÁDANIA VO VZŤAHU K VEKU

		MALADAPTÍVNE			
		POPR	USTUP	ALK DRG	SEBAOBV
VEK	Spearman Correlation	0,130	-0,008	,222**	,234**
	Sig. (2-tailed)	0,837	0,912	0,083	0,002
	N	174	174	174	174

PRÍLOHA E - MANN – WHITNEY U TEST SIGNIFIKANTNOSTI PRE POROVNANIE ROZDIELOV MEDZI SKUPINAMI HASIČOV ROZDELENÝCH PODĚA RODINNÉHO STAVU V JEDNOTLIVÝCH PREFEROVANÝCH STRATÉGIÁCH ZVLÁDANIA

slobodní hasiči vs. ženatí

	SEBAR	POPR	EM PODP	USTUP	POZ VYS	HUMOR	AKT ZVL	ALK DRG	INŠ PODP	ROZVEM	PLAN	AKCEP	SEBAOBV	NÁBOŽ
Mann-Whitney	2202,500	2102,000	2215,000	2284,500	2108,500	2541,500	1884,500	2336,000	2504,500	2333,500	2009,500	2534,000	2077,500	2457,000
Wilcoxon W	3580,500	3480,000	3593,000	3662,500	3486,500	7392,500	3262,500	3714,000	3882,500	3711,500	3387,500	7385,000	3455,500	3835,000
Z	-1,401	-1,950	-1,360	-1,060	-1,687	-,027	-2,670	-1,200	-,176	-,875	-2,162	-,057	-2,003	-,383
Asymp. Sig. (2-tailed)	,161	,051	,174	,289	,092	,979	,008	,230	,860	,381	,031	,955	,045	,701

	SEBAR	POPR	EM PODP	USTUP	POZ VYS	HUMOR	AKT ZVL	ALK DRG	INŠ PODP	ROZVEM	PLAN	AKCEP	SEBAOBV	NÁBOŽ
Mann-Whitney U	322,000	267,500	387,500	320,500	317,000	377,000	262,000	314,000	299,500	292,000	357,000	354,000	379,000	388,500
Wilcoxon W	442,000	1645,500	1765,500	440,500	437,000	1755,000	1640,000	1692,000	1677,500	1670,000	1735,000	1732,000	1757,000	1766,500
Z	-1,050	-2,107	-,038	-1,062	-1,119	-,203	-1,954	-1,659	-1,400	-1,525	-,509	-,550	-,188	-,024
Asymp. Sig. (2-tailed)	,294	,035	,969	,288	,263	,839	,051	,097	,161	,127	,611	,582	,851	,981

slobodní vs. žijúci v partnerskom vzťahu

ženatí vs. v partnerskom vzťahu

	SRGS	SEBAR	POPR	EM PODP	USTUP	POZ VYS	HUMOR	AKT ZVL	ALK DRG	INŠ PODP	ROZVEM	PLAN	AKCEP	SEBAOBV	NÁBOŽ
Mann-Whitney U	713,000	519,000	617,500	672,000	545,500	495,000	708,000	645,500	660,500	572,500	614,000	630,500	658,500	633,000	717,000
Wilcoxon W	5564,000	639,000	5468,500	792,000	665,500	615,000	5559,000	5496,500	5511,500	5423,500	5465,000	750,500	5509,500	753,000	837,000
Z	-,186	-1,881	-1,065	-,554	-1,642	-2,048	-,237	-,774	-,845	-1,414	-1,056	-,901	-,673	-,920	-,163
Asymp. Sig. (2-tailed)	,852	,060	,287	,580	,101	,041	,813	,439	,398	,157	,291	,367	,501	,358	,871

**PRÍLOHA F- POROVNANIE ROZDIELOV MEDZI SKUPINAMI HASIČOV
ROZDELENÝCH PODĽA RODINNÉHO STAVU V JEDNOTLIVÝCH
PREFEROVANÝCH STRATÉGIÁCH ZVLÁDANIA**

slobodní vs. ženatí

	STAV	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SEBAR	1	52	68,86	3580,50
	3	98	79,03	7744,50
	Total	150		
POPR	1	52	66,92	3480,00
	3	98	80,05	7845,00
	Total	150		
EM PODP	1	52	69,10	3593,00
	3	98	78,90	7732,00
	Total	150		
USTUP	1	52	70,43	3662,50
	3	98	78,19	7662,50
	Total	150		
POZ VYS	1	52	67,05	3486,50
	3	97	79,26	7688,50
	Total	149		
HUMOR	1	52	75,63	3932,50
	3	98	75,43	7392,50
	Total	150		
AKT ZVL	1	52	62,74	3262,50
	3	98	82,27	8062,50
	Total	150		
ALK DRG	1	52	71,42	3714,00
	3	98	77,66	7611,00
	Total	150		
INŠ PODP	1	52	74,66	3882,50
	3	98	75,94	7442,50
	Total	150		
ROZV EM	1	52	71,38	3711,50
	3	98	77,69	7613,50
	Total	150		
PLAN	1	52	65,14	3387,50
	3	98	80,99	7937,50
	Total	150		
AKCEP	1	52	75,77	3940,00
	3	98	75,36	7385,00
	Total	150		
SEBAOBV	1	52	66,45	3455,50
	3	98	80,30	7869,50
	Total	150		
NÁBOŽ	1	52	73,75	3835,00
	3	98	76,43	7490,00
	Total	150		

slobodní vs. partnerský vzťah

	STAV	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SEBAR	1	52	35,31	1836,00
	2	15	29,47	442,00
	Total	67		
POPR	1	52	31,64	1645,50
	2	15	42,17	632,50
	Total	67		
EM PODP	1	52	33,95	1765,50
	2	15	34,17	512,50
	Total	67		
USTUP	1	52	35,34	1837,50
	2	15	29,37	440,50
	Total	67		
POZ VYS	1	52	35,40	1841,00
	2	15	29,13	437,00
	Total	67		
HUMOR	1	52	33,75	1755,00
	2	15	34,87	523,00
	Total	67		
AKT ZVL	1	52	31,54	1640,00
	2	15	42,53	638,00
	Total	67		
ALK DRG	1	52	32,54	1692,00
	2	15	39,07	586,00
	Total	67		
INŠ PODP	1	52	32,26	1677,50
	2	15	40,03	600,50
	Total	67		
ROZV EM	1	52	32,12	1670,00
	2	15	40,53	608,00
	Total	67		
PLAN	1	52	33,37	1735,00
	2	15	36,20	543,00
	Total	67		
AKCEP	1	52	33,31	1732,00
	2	15	36,40	546,00
	Total	67		
SEBAOBV	1	52	33,79	1757,00
	2	15	34,73	521,00
	Total	67		
NÁBOŽ	1	52	33,97	1766,50
	2	15	34,10	511,50
	Total	67		

ženatí vs. partnerský vzťah

	STAV	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SRGS	2	15	58,47	877,00
	3	98	56,78	5564,00
	Total	113		
SEBAR	2	15	42,60	639,00
	3	98	59,20	5802,00
	Total	113		
POPR	2	15	64,83	972,50
	3	98	55,80	5468,50
	Total	113		
EM PODP	2	15	52,80	792,00
	3	98	57,64	5649,00
	Total	113		
USTUP	2	15	44,37	665,50
	3	98	58,93	5775,50
	Total	113		
POZ VYS	2	15	41,00	615,00
	3	97	58,90	5713,00
	Total	112		
HUMOR	2	15	58,80	882,00
	3	98	56,72	5559,00
	Total	113		
AKT ZVL	2	15	62,97	944,50
	3	98	56,09	5496,50
	Total	113		
ALK DRG	2	15	61,97	929,50
	3	98	56,24	5511,50
	Total	113		
INŠ PODP	2	15	67,83	1017,50
	3	98	55,34	5423,50
	Total	113		
ROZV EM	2	15	65,07	976,00
	3	98	55,77	5465,00
	Total	113		
PLAN	2	15	50,03	750,50
	3	98	58,07	5690,50
	Total	113		
AKCEP	2	15	62,10	931,50
	3	98	56,22	5509,50
	Total	113		
SEBAOBV	2	15	50,20	753,00
	3	98	58,04	5688,00
	Total	113		
NÁBOŽ	2	15	55,80	837,00
	3	98	57,18	5604,00
	Total	113		

PRÍLOHA H – TESTOVÁ BATÉRIA URČENÁ PRE NÁŠ VÝSKUM

(Vašíčková, 2012; Carver, 1997; Parkova et al., 1996)

Vážený respondent, vážená respondentka, moje meno je Simona Vašíčková a som študentkou 5. ročníka psychológie na univerzite sv. Cyrila a Metóda v Trnave. Do rúk sa Vám dostávajú dotazníky, ktoré skúmajú rast spojený so stresom, stratégie zvládania stresu a Váš celkový pohľad na prácu hasiča. Prosím o vyplnenie týchto dotazníkov, ktoré bude použité len na výskumné účely mojej diplomovej práce. Týmto Vás chcem ubezpečiť, že Vami poskytnuté informácie nebudú nijak zneužívané. Za pravdivé odpovede a Vašu spoluprácu Vám vopred ďakujem.

Vek:

Pohlavie:

Roky praxe u hasičov:

Rodinný stav (v prípade, že ste rozvedený, ovdovený, či žijete iv'ba v partnerskom vzťahu, mali ste alebo máte deti, prosím uveďte aj túto informáciu):

V mojej práci hasiča ma poteší, keď...

Na profesii hasiča je najviac zaťažujúce, že....

Počas výkonu mojej hasičskej kariéry má najviac zasiahla situácia...

Táto situácia sa mi vryla do pamäte, lebo....

Inštrukcie:

Tieto položky sa zaoberajú možnosťami ako zvládnete stres vo vašom živote odkedy ste zistili, že musíte čeliť tejto situácii. Existuje niekoľko spôsobov, ktoré sa pokúšajú zaoberať týmito problémami. V týchto položkách sú otázky, ktoré súvisia s tým ako ste sa pokúsili zvládnuť tieto problémy. Je zrejmé, že rôzni ľudia sa zaoberajú s vecami rozličnými spôsobmi, ale mňa zaujíma ako ste sa vy pokúsili zvládnuť tieto problémy. Každá položka poukazuje na konkrétny spôsob zvládania. Chcem vedieť v akom rozsahu ste robili to o čom jednotlivá položka hovorí, teda ako veľa alebo ako často. Neodpovedajte na základe toho, či sa vám to pozdáva alebo nie – ale na základe toho či ste to robili alebo nie. Pri odpovedi používajte nasledujúce možnosti. Pokúste sa ohodnotiť každú položku zvlášť. Odpovedajte čo najpravdivejšie.

Posúďte teraz prosím, do akej miery sa nasledujúce výpovede vzťahujú na Vaše myslenie a konanie v minulých nepríjemných alebo ťažkých situáciách. Prosím zaznačte pre každú položku jednu odpoveď.

1. Zaoberal som sa prácou alebo inými vecami, aby som prišiel na iné myšlienky.

1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

2. Koncentroval som moje úsilie na to, aby som urobil niečo so situáciou, v ktorej sa nachádzam.

1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

3. Nahováral som si, že to všetko nie je pravda.

1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

4. Požíval som alkohol alebo iné drogy, aby som sa cítil lepšie.

1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

5. Dostal som emocionálnu pomoc od druhých.

1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

6. Podarilo sa mi tým už ďalej nezaoberať.

1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

7. Aktívne som sa podieľal na tom, aby som zlepšil situáciu.

1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

8. Jednoducho som odmietal veriť tomu, že sa to stalo.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
9. Nechal som mojim pocitom voľný priebeh.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
10. Dostal som pomoc a radu od iných ľudí.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
11. Požíval som alkohol, aby som sa cez to preniesol.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
12. Pokúšal som sa hľadiť na veci z pozitívnej stránky.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
13. Kritizoval som sa a robil som si výčitky.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
14. Pokúšal som sa premyslieť si nejakú stratégiu o tom, čo môžem urobiť.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
15. Nieкто ma potešil a pochopil.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
16. Pokúsil som sa mať situáciu pod kontrolou.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
17. Pokúsil som sa nájsť niečo dobré v tom, čo sa mi prihodilo.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
18. Robil som si z toho žarty.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
19. Robil som niečo, aby som na to čo najmenej myslel. Napr. návšteva kina, pozeranie TV, čítanie, spánok, nakupovanie.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
20. Akceptoval som to, čo sa stalo.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
21. Často som dával najavo svoje negatívne pocity.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

22. Pokúsil som sa nájsť útechu vo svojom náboženstve alebo viere.

1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

23. Pokúsil som sa dať si poradiť alebo pomôcť od iných ľudí s tým, čo mám robiť.

1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

24. Naučil som sa s tým žiť.

1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

25. Veľmi veľa som premýšľal o tom, čo by bolo správne urobiť.

1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

26. Sám som sa vinil za to, čo sa mi prihodilo.

1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

27. Modlil som sa alebo meditoval som.

1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

28. Všetko som bral s humorom.

1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

Spomeňte si, prosím na najstresujúcejšiu udalosť (udalosti), ktoré ste v poslednom období svojho života zažili - uprednostnite udalosti v súvislosti s Vašou prácou (môžu však byť aj zo súkromného života):

Na nasledujúcej stupnici označte, nakoľko stresujúce (záťažové) boli pre Vás tieto situácie (táto situácia):

nebola vôbec stresujúca 1 2 3 4 bola veľmi stresujúca

Nasledujúce výroky majú za úlohu zistiť, čo ste po prekonaní Vami opísaných stresujúcich udalostí získali, prípadne čo ste sa naučili. Preto Vás prosím o vyznačenie tej odpovede, ktorá najviac zodpovedá vašej osobnej skúsenosti.

Na základe tejto udalosti:

1. Vybudoval/a som si nové vzťahy s ľuďmi v pomáhajúcich profesiách.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
2. Zistil som, že som silnejší, než som si myslel.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
3. Dokážem druhých viac prijímať, ako predtým.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
4. Naučil som sa rešpektovať city/ pocity a presvedčenia iných.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
5. Teraz je v mojom živote viac zmyslu a uspokojenia.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
6. Naučil som sa pozitívnejšie pozerat' na veci.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
7. Zistil som, že všetko musí mať nejakú príčinu.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
8. Rozvinula sa vo mne viera v Boha.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
9. Naučil som sa nenechať sa ťažkosťami znepokojovať natoľko ako predtým.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
10. Naučil som sa preberať viac zodpovednosti za to, čo robím.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
11. Naučil som sa žiť pre dnešok, lebo nikdy neviem, čo sa stane zajtra.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
12. Niektoré veci už nepovažujem za samozrejmé.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
13. Naučil som sa „nezbláznit' sa“, keď sa stane niečo zlé.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

14. Naučil som sa, že musím viac premýšľať o dôsledkoch toho, čo robím.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
15. Naučil som sa menej hnevať, rozčuľovať.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
16. Naučil som sa byť optimistickjším človekom.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
17. Naučil som sa pristupovať k životu pokojnejšie.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
18. Naučil som sa pristupovať k životu serióznejšie.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
19. Naučil som sa nachádzať v živote viac zmyslu.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
20. Svoje životné ciele som nahradil hodnotnejšími.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
21. Naučil som sa poskytovať pomoc iným.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
22. Naučil som sa byť sebedomejším.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
23. Naučil som sa nepovažovať svoje telesné zdravie za samozrejmosť.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
24. Naučil som sa druhých pozornejšie počúvať.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
25. Naučil som sa úprimnejšie komunikovať s druhými.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
26. Naučil som sa lepšie zvládať neistotu.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
27. Naučil som sa, že je v poriadku požiadať iných o pomoc.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
28. Zistil som, že väčšina z toho, čo ma kedysi rozčuľovalo, sú nepodstatné veci.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
29. Moje predchádzajúce vzťahy sa stali pre mňa zmysluplnejšími.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi
30. Mám väčší zmysel pre komunitu, potrebu byť súčasťou nejakej skupiny.
1. Vôbec nie 2. Trochu 3. Značne 4. Veľmi

