

Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství  
se sídlem VŠB - Technická univerzita Ostrava

# **PSYCHOLOGIE PRÁCE PRO NOVÁČKY, HASIČE-ZÁCHRANÁŘE, ALE NEJEN PRO NĚ**

PhDr. Svatoslav Šváb

© Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, Ostrava 2006

## Obsah

Úvodní slovo k systémové spolehlivosti záchranáře .....	3
1. Osobnost hasiče – záchranáře jako součin vlastností osobnosti a fyzikálně sociálního prostředí .....	6
1.1. Obecná východiska .....	6
1.2. Charakterová výstavba osobnosti hasiče.....	7
1.3. Temperamentový základ osobnosti hasiče.....	8
1.4. Intelektový potenciál, vlohy a schopnosti.....	9
1.5. Ostatní interaktivní determinanty osobnosti ovlivňující spolehlivost výkonu hasiče... 12	
1.5.1. Potřeby .....	12
1.5.2. Motivace – motivy .....	13
1.5.3. Hodnoty a ideály – postoje.....	14
1.5.4. Vůle a volní jednání .....	15
1.6. Výkonnostní determinanty ovlivňující spolehlivost výkonu činnosti hasiče .....	17
1.6.1. Koncentrace pozornosti a psychomotorické tempo zpracování informace .....	17
1.6.2. Dělená pozornost – kolísání (oscilace) .....	18
1.6.3. Informační výkon, zpracování informace vizuální cestou .....	18
1.6.4. Vizuální paměť – krátkodobá .....	18
1.6.5. Reakční pohotovost – jednoduchá .....	19
1.6.6. Reakční pohotovost – výběrová.....	19
1.6.7. Rozhodovací procesy – tempo a kvalita .....	20
2. Faktory snižující pracovní a odborný potenciál hasiče - zátěž .....	20
2.1. Stres jeho vznik, expozice a charakter .....	20
2.2. Vliv stresu na celkový potenciál hasiče .....	22
2.3. Zdolávání stresu – praktická rozprava .....	27
2.4. Zásady posttraumatické autonomní první pomoci pro hasiče.....	30
2.5. Konflikty, jejich charakteristika a vývoj.....	31
3. Psychologická služba HZS ČR .....	35
3.1. Historická východiska – listování v dokumentech, vznik psycholog.služby.....	35
3.2. Spolupráce s veliteli a ostatními výkonnými a organizačními pracovníky péče o psychický a odborný potenciál záchranáře. ....	36
3.3. Hluboké jsou kořeny hasičského záchranářství – hasičské vyznání z počátku dvacátého století (psal se rok 1912).....	37
4. Závěrečné slovo .....	40

## Úvodní slovo k systémové spolehlivosti záchranáře

Hasičský záchranný sbor (dále jen HZS) lze definovat jako otevřený, dynamický bezpečnostní systém s řadou alternativních stavů.

Mezi základní patří pohotovost k akci a následná regenerace. Změny jednotlivých stavů často probíhají v agresivním prostředí. Dynamika systému je determinována chováním lidí, kteří musí:

- hodnotit prostředí a procesy v něm probíhající, to znamená zda jsou neutrální, rizikové neohrožující.
- určovat strategii postupu k předcházení nebo likvidaci mimořádných událostí v prostředí ohrožujícím nebo prostředí ohroženém.
- analyzovat průběh mimořádné události a závěry využívat k profesionálnímu zdokonalování.

Realitou současné doby je různorodost rizik, které hrozí při selhání člověka. Ještě nikdy neovládali lidé tak velké energie, síly a hmoty jako dnes. To co bylo dříve lokální poruchou, může být dnes příčinou globální katastrofy. Odpovědi na tyto základní otázky odolnosti člověka i pracovního týmu (sociální skupiny) budeme hledat ve funkčnosti a tím i spolehlivosti jejich výkonů.

Příčinou selhání je v 99% případů systémovým součinem přehlédnutí, nedodržování dohodnutých pravidel a podcenění rizik. Významná většina mimořádných událostí bývá zpravidla ovlivněna právě „omylností“ člověka.

Procesy v bezpečnostních systémech jsou syceny informacemi a energiemi generovanými prostředím ve kterém se v kritické době záchranáři nacházejí. V průběhu řešení mimořádné události dochází k jejich zpracování jejichž výslednicí je postup řešení. Procesy probíhají obousměrně, tj. od záchranáře do zachraňovaného systému a ze zachraňovaného systému směrem k záchranáři.

Dynamika změn vychází ze dvou vzájemně protikladných stavů. Buď dojde k porušení rovnováhy systému, což vyvolá mimořádnou událost, nebo nedojde k porušení rovnováhy systému a mimořádná událost nenastane. Analýzou funkčnosti systému musíme kontrolovat vždy všechny prvky systému. Opomíjení faktorů týkajících se chování člověka vytváří předpoklady pro vznik systémové chyby (disfunkci).

Prostředí ve kterém daný systém působí tvoří činitelé materiálního základu a činitelé nemateriálního povahy. Materiální činitelé tvoří fyzikální, chemické nebo biologické faktory. Nemateriální činitele představuje sociální prostředí, mezilidské vztahy realizované ve způsobech komunikace a spolupráce. Vyjdeme-li z předpokladu, že v součinu vztahů člověk – stroj (technický prostředek) představuje činnost člověka opět složitý součin proměnných. Při uvážení všech zvláštností práce záchranáře dojdeme ke třem souborům (trům) předpokladů.

Soubor A tvoří předpoklady fyzické a fyziologické tj. zdravotní stav.

Soubor B tvoří předpoklady psychické.

Soubor C tvoří předpoklady odborné.

V odborné záchranářské veřejnosti jsou více známy jako požadavky na fyzickou - zdravotní, duševní a odbornou způsobilost hasiče-záchranáře. Ne tak běžně známé jsou požadavky psychické. Psychické předpoklady - požadavky lze zjistit jen odborným psychologickým vyšetřením nebo dlouhodobým sledováním praktického výkonu činností. Tedy pragmatický (practicistní) přístup. Tento přístup má své kořeny a důvody. Jeho největší slabinou

je vysoká pravděpodobnost omylu vlivem subjektivních hodnocení a nutná dlouhá doba poznávání hodnoceného subjektu. Dnes trvá ověření psychické spolehlivosti psychologickým vyšetřením cca 4 –5 hodin při spolehlivosti výsledku 75%.

Obecně se osobnost člověka realizuje jako součin kvalitativně – kvantitativních faktorů tvořících předpoklad pro výkon jakékoliv pracovní činnosti. Není možno hodnotit jeden prvek systému bez součinného vztahu s ostatními prvky celého systému včetně vyhodnocení jeho vlivu na všech sledovaných úrovních. Obvykle se zaměřujeme na strukturu systému (organizace, technika, řízení), protože je dobře čitelná, poznatelná. Na chyby v dynamické výstavbě systému, což představuje chování lidí do systému vřazených často zapomínáme.

Samotná dispozice k výkonu činnosti hasiče-záchranáře neznamena odpovídající míru spolehlivosti. Průběžné hodnocení celého systému s důrazem na péči o výchovnou základnu je podmínkou. Výchova a vzdělávání záchranářů jako lidského potenciálu HZS musí využívat všech současných dostupných prostředků použitelných ke zvýšení jejich fyzického,psychického a odborného potenciálu a tím i jejich systémové spolehlivosti při výkonu odborných činností.

Věřím, že mně naši záchranáři při čtení následujících kapitol správně pochopí.

Autor

## **Poznámka k sestavení celého textu**

Předkládaný text je rozdělen do tematických okruhů. V prvním okruhu jsem se věnoval osobnosti záchranáře a jeho vztahu k fyzikálně - sociálnímu prostředí.. Vyšel jsem od obecného psychologického základu ke zvláštnostem záchranářských činností.

Ve druhém okruhu jsem věnoval pozornost určujícím faktorům, které ovlivňují spolehlivost práce záchranáře.

Ve třetím okruhu přibližuji psychologickou službu HZS ČR, historická východiska a současnou filozofii psychologické služby.

Čtvrtou částí tvoří závěrečné slovo.

Informace uvedené zejména v prvním a druhém tematickém okruhu byly sestavovány s ohledem na platnou osnovu psychologické přípravy nástupního odborného výcviku (NOV 1999).

V části I.6 je stručně vysvětlen přijatý jednotný výkonový standard (soubor faktorů) určující výkonovou spolehlivost hasiče – záchranáře. Jednotný standard je uspořádán ve stejném členění i pořadí jednotlivých faktorů jak jsou uvedeny na výsledkovém listě psychologického vyšetření. Popis jednotlivých faktorů je uveden bez hodnotících kritérií, které jsou již součástí vlastní metodiky.

Je mým přáním, aby text přispěl k pochopení a utřídění informací spojených s hodnocením psychické spolehlivosti hasiče – záchranáře a jeho vřazení do širších společenských struktur našeho státu.

# 1. Osobnost hasiče – záchranáře jako součin vlastností osobnosti a fyzikálně sociálního prostředí.

## 1.1. Obecná východiska

„Vznešený“ název kapitoly, ale o co v podstatě jde. Obecně určují jedince anatomicko - fyziologické předpoklady a fyzikálně - sociální prostředí prostřednictvím výchovy. U každého člověka lze pozorovat velkou rozmanitost jeho projevů. Na základě zkušeností dokážeme zobecňovat (stejný postup v podobných situacích). Zobecněním chování vznikají jednotlivé vlastnosti. Nutno poznamenat, že situačně nemusí chování jednotlivce odpovídat získaným vlastnostem. Na příklad člověk čestný se „pod tlakem okamžiku“ zachová proti tomuto přesvědčení. To je život. Ze zkušenosti ale víme, že můžeme uvedením vlastností charakterizovat určitého člověka tak, že ti, kteří jej znají obvykle poznají o koho jde. Může se také stát, že charakteristika jedince je deformována tzv. „zaslepeností“ Na příklad matka nevidí nedostatky svého dítěte.

Vlivem životních zkušeností a životních osudů dochází ke změnám kterým někdy říkáme „zrání osobnosti“. Například mladí bouřliváci se mění v rozvážené pány. Obvykle probíhají tyto změny vlastností pomalu a mají značnou setrvačnost. Například člověk, který díky své šetrnosti naspořil značné jmění nebo vyhrál obnos, který nemůže do konce života utratit zůstává i nadále spořivým.

Všechny vlastnosti člověka tvoří celek, který ale může mít různou úroveň vyrovnanosti. O vyrovnané osobnosti hovoříme tam, kde všechny vlastnosti člověka tvoří harmonický celek. U méně vyrovnaných osobností jsou jednotlivé vlastnosti různě zvýrazněné.

Vlastnosti se v činnosti projevují a činností se utvářejí. Pod vlivem sociálního prostředí se člověk učí sociálnímu chování k ostatním lidem. Některé vlastnosti spolu úzce souvisejí. Například snadné přebírání vůdcovské role s vysokým sebevědomím a snahou ovládat druhé. Některé vlastnosti se vyskytují u všech lidí stejně výrazně, jiné mají u každého různou intenzitu. Jiné vlastnosti jsou individuální. Někteří lidé je mají, jiní ne.

Z uvedeného vyplývá, že *psychologické hodnocení chování člověka nelze určit se stejnou přesností*. Je to stejně jako u fyzikálních jevů kde za určitých podmínek daný jev nastane nebo nenastane. Chování člověka můžeme předvídat jen s určitou pravděpodobností. Předpověď bude tím bližší skutečnosti čím výraznější vlastnosti hodnocená osoba má. Příčinou nepřesností mohou být situačně protikladné projevy vlastností. Na příklad člověk šedý k členům rodiny je spořivý mimo rodinu. Pojmů označujících jednotlivé vlastnosti má každý jazyk mnoho. Často musíme užívat dalšího zpřesňování abychom vystihli jednu vlastnost. Například nečestnost se může projevat tím, že člověk lže, krade, nedrží slovo. Musíme ale znát za jakých okolností se tato vlastnost projevuje, co je motivem jeho jednání. Někdo krade jen když má jistotu, že jej nechytí, jiný riskuje, další to považuje za zcela normální záležitost pokud okrádá stát a ne jednotlivce.

Lidské vlastnosti se mění i vlivem životních podmínek. Stačí připomenout jak se změnil chování lidí, kteří se dostanou „k moci“. Lidé, kteří ve jménu nějaké myšlenky vraždili své bližní, týrali je, nemohli být jen psychopaté. Tak je „zformovala“ situace. Moc kterou dostali je mravně zkorumpovala, dala jim pocit, že se nemusí ze svých činů zodpovídat. Touhu po moci považuje jedna psychologická škola za základní pud člověka. Není-li uspokojován stávají se z nich jedinci kteří bez morálních zábran usilují o znovuzískání své bývalé moci.

Po celý život se každý člověk pohybuje v sociálním prostředí na které sám působí ale které jej také ovlivňuje. Jako klasický příklad může posloužit vliv rodinného prostředí. Vlastnosti budoucího „dospělce“ ovlivňují vzájemné vztahy mezi rodiči, uplatňované typy

autority (např. agresivní rodič podpoří vznik agresivity u dítěte). Obdobně působí i pracovní prostředí přátelské i nepřátelské chování lidí kolem nás.

Záměrnému, soustavnému, plánovitému a cílevědomému působení na lidi říkáme výchova. Výchova může mít jak orientaci kladnou, společensky žádoucí, tak i zápornou, společensky nežádoucí. Připomeňme si některé dřívější výchovné přístupy a teorie. Například Aristoteles přirovnával dítě k nepopsané tabuli na kterou můžeme napsat vše tj. dobré i zlé co chceme v člověku „vypěstovat“. Sofijský profesor Alfred Odin zkoumal životopisy francouzských spisovatelů a došel k názoru, že rozhodující v jejich životě bylo společenské a kulturní prostředí ve kterém žili. Se specifickým názorem přišel americký psycholog Watson. Prohlásil, že dokáže vychovat z tuctu normálních dětí náhodně vybraných lékaře, umělce ale i zloděje bez ohledu na jeho vlohy, sklony a schopnosti. Tato smělá hypotéza se bohudík nepotvrdila.

*Za moderní a objektivní názor lze pokládat to, že vývoj člověka ovlivňuje jednak prostředí a výchova, jednak temperamentový základ a vlohy získané po rodičích.*

Hezky to vysvětluje profesor Mysliveček konstatováním, že vlastnosti se vždy vyvíjejí ve vzájemném součinu vrozených tendencí a vnějších vlivů. Povahové rysy jsou tak systémovým součinem vlivu prostředí a vrozených sklonů, dispozic a tendencí daného jedince.

## 1.2. Charakterová výstavba osobnosti hasiče

Sociálním učením, jak jsem uvedl, formujeme především charakterové vlastnosti jedince. Projevují se jednak ve vztazích k vnějšímu světu, jednak k sobě samému. V širším smyslu tvoří charakter vlastně povahu člověka. V užším smyslu představuje soubor vlastností, které charakterizují morální stránku osobnosti. V praktickém životě se užívá pojmu CHARAKTER jako vyjádření souhrnu především dobrých vlastností jako např. čestnost, upřímnost apod. Označíme-li nějakého člověka za bezcharakterního máme na mysli člověka bez pevných morálních zásad.

Během života se člověk dostává do situací ve kterých musí nebo chce jednat určitým způsobem. Způsob jakým to činí se postupně ustaluje jako návyk. Stává se charakterovou vlastností. Když se na příklad záchranář odměňuje stejně za dobrou i špatnou práci zvyká si na nedbalost, nedůslednost apod., protože dosáhne stejného hodnocení bez ohledu na vynaloženou námahu. Postupně se u něj vytváří charakterový rys nedbalosti. Záchranář, který měl pro situační chybu nebo ve zvláštní souhře náhod opakovaný neúspěch v záchranné činnosti se postupně stane bázlivý nebo agresivní vůči kolegům. Vidíme tedy, že jedna skutečnost může ovlivnit vytvoření zcela různých charakterových vlastností. Zvláště rychle se nové vlastnosti vytvářejí v případech kdy je daná činnost odměněna. Buď penězi, nebo pochvalou. Říká se, že „každý je tím, čím se mu situačně nejlépe vyplatí být“. Uvedené konstatování je však platné jen pokud je pojímáme v širších souvislostech, jinak bychom nemohli zdůvodnit proč je někdo situačně ochotný bojovat „za dobrou věc“ i když mu z toho vznikají jen potíže. Jeho uspokojení je totiž větší když obhajuje „svou pravdu“ i když bude mít nepřijemnosti. Pasivita některých záchranářů, kteří vidí nedostatky a nesnaží se je napravit je vysvětlitelná jedině tím, že potřebná aktivita by se jim nevyplatila.

Utváření charakterových rysů ovlivňuje především sociální skupina jejíž je každý jedinec členem. V mládí je to rodina, později přátelé, parta, pracovní skupina. Člověk vrůstá do společnosti napodobováním ostatních. Přejímá jejich postoje, podrobuje se normám, které platí ve skupině jíž se stal členem. Charakter však neposuzujeme jenom jako výsledek působení navykých způsobů jednání a chování blízkých skupin. Objevují se v něm i prvky názorů,

postojů a přesvědčení vyjadřující naši sebevýchovu (tj. záměrné působení na sebe sama). Stejný charakterový rys může být různě situačně zabarven motivy a navyklými způsoby jednání. Situačně odlišná reakce na stejný princip. Na příklad dodržení daného slova při zvládnání mimořádné události a dodržení daného slova ohledně návštěvy biografu.

Značný vliv na budování charakterových vlastností má obecně platný hodnotový systém. Někdo si cení více své cti, jiný peněz, další bezproblémového života. Podle hierarchie hodnot může být tatáž činnost chápána jako zdroj uspokojení nebo jen jako společensky prospěšná činnost byť ji společnost aktuálně nedovede nebo nemůže lépe ocenit. Charakter člověka nemůžeme vztahovat jen k jeho minulosti, jak probíhalo sociální učení, ale i k jeho budoucnosti, k jeho celoživotním cílům a perspektivám, které vytvářejí celkovou orientaci člověka. Nelze vyloučit situace kdy člověk začne pracovat proto, aby si jen vydělal. Práce se mu však zalíbí, je mu dobře v kolektivu spolupracovníků a začne pracovat dokonce i bez finanční odměny. Uspokojuje jej vědomí, že jeho práce je společností uznávána.

Charakterové rysy můžeme rozdělit na ty které jsou odvozeny od vztahu člověka ke světu, ke společnosti a na ty, které každý z nás pocítuje k sobě a k práci.

Pro aktivní záchranáře jsou důležité charakterové rysy vyjadřující míru sebevědomí, schopnost sebehodnocení a zejména názorovou pevnost, stálost a vyrovnanost. Významné jsou také volní vlastnosti, to znamená vědomé usměrňování svého chování podle navyklých zásad.

Charakter má, zejména u aktivních záchranářů, silně hodnotící zabarvení. Nejen, že předpokládáme u každého určité charakterové vlastnosti, ale současně je vyhodnocujeme podle měřítek stanovených personálními agendami HZS ČR, které jedny charakterové rysy považují za žádoucí a druhé neschvaluje. Z hlediska pevnosti, stálosti a harmonizace jsou jednotlivé vlastnosti charakteru významným regulátorem chování a jednání záchranáře. Čím pevnější je celkový charakter záchranáře, tím spíše můžeme předvídat jeho chování v náročných situacích a tím méně jej budou ovlivňovat situačně nežádoucí motivy.

V kritických situacích při řešení mimořádných událostí mají významný podíl navyklé způsoby jednání. Vždy si však musíme uvědomit, že všechny způsoby chování získal člověk sociálním učením od lidí ze svého nejbližšího sociálního okolí.

### 1.3. Temperamentový základ osobnosti hasiče

Temperament je souhrn duševních vlastností, které se projevují v dynamice chování člověka. Fyziologickým základem temperamentu jsou vlastnosti nervové soustavy, činnost žláz s vnitřní sekrecí a vegetativní nervové soustavy. Jde tedy významně o vrozené osobnostní dispozice.

Připomeňme si některá historicky vzniklá typologická schémata.

Jednotícím hlediskem většiny autorů typologických schémat bylo celkové „ladění osobnosti“, stálosti a četnosti kolísání intenzity situačního chování.

Ve třetím století před naším letopočtem vytvořili starověcí lékaři Galenos a Hipokrates čtyřfaktorovou typologii. Označení temperamentových typů, které užili se mimochodem užívá dodnes. Některé dokonce přešly do lidové mluvy - nářečí. Například temperamentový typ cholerik přešel do lidové mluvy v hanáckém nářečí jako „koler“, flegmatik jako „flegma“.

Charakteristika jednotlivých typů:

**Sangvinik** - jedinec, který reaguje živě, pohotově, je aktivní ke svému okolí. Upřednostňuje změnu.



**Cholerik** - jedinec, který reaguje na vnější podněty prudce, má tendenci k nevyrovnanému chování.

**Flegmatik** - jedinec, který reaguje na vnější podněty spíše pomaleji, uvážlivě, opatrně. Hůře se přizpůsobuje novým situacím. Může působit situačně jako nerozhodný, pasivní.

**Melancholik** - jedinec, který reaguje na vnější podněty citlivě, má sklon k sebepodceňování. Málo odolný proti zátěži.

Dvoufaktorovou typologii vytvořil švýcarský psycholog C.G. Jung. Jeho *extrovertní* typ – má živý vztah ke společnosti, je rád mezi lidmi, rád se účastní společných aktivit, rád se baví. Má sklon vyhledávat nebezpečné situace, touží po vzrušení, je ochoten riskovat. Pohotově reaguje a snadno se přizpůsobuje. Na druhé straně ale má sklon k pohodlnosti. Snadno ztrácí kontrolu nad svým chováním. Nelze vyloučit situační nespolehlivost a citovou nestálost. Životní optimista.

Jeho *introvertní* typ – má sklon k uzavřenosti vůči svému sociálnímu okolí. Je zdrženlivý, opatrný, rozvažuje než se pustí do práce a činnosti obecně. Příliš nemiluje vzrušení. Přímé komunikaci se spíše vyhýbá. Rád čte. Dobře se ovládá. Dodržuje etické normy. Spíše životní pesimista.

Ruský fyziolog I. P. Pavlov studoval na pokusech se zvířaty, konkrétně se psy, vztah konstituce nervové soustavy k temperamentu. Svou typologii založil na třech dvojicích postavených proti sobě.

**Síla – slabost**: podle toho jak se nervová soustava vyrovnává s podnětem a jak reaguje na konflikty (střet) podnětů.

**Vyrovnanost – nevyrovnanost**: podle toho jak vyrovnaný a v jaké vzájemné rovnováze je vzruch a útlum jednotlivých podnětů.

**Pohyblivost – nepohyblivost**: podle toho jak snadno se jednatel dovede přizpůsobit novým podmínkám, okolnostem a do jaké míry lpí na svých návycích.

Výchova a sebevýchova má u každého jednotlivého záchranáře podporovat ty rysy temperamentu, které jsou v souladu s požadavky HZS a naopak potlačovat jejich nevhodné projevy. Pouze temperamentové vlastnosti člověka, záchranáře, nelze činit odpovědné za jeho celkové chování. Záchranář by měl dokázat své temperamentové založení volně regulovat a přizpůsobit situačním požadavkům. Vhodná výchova má pomáhat tlumit nevhodné projevy temperamentu.

Po dvacátém roce života se uklidňuje citový vývoj jedince. Mladý člověk je rozvážnější ve třiceti letech než po dvacátém roce života. Dosáhl již určitého stupně sebeovládání. V průběhu života se mění chování člověka vlivem získaných zkušeností. Za vrcholné životní období se považuje doba mezi třicátým a čtyřicátým pátým rokem života.

Potřeba pracovní činnosti je u lidí velice silná. Lze říci, že práce udržuje člověka v kondici. Zpomaluje celkový proces stárnutí.

#### 1.4. Intelektový potenciál, vlohy a schopnosti

Inteligence představuje obecně schopnost mobilizovat vyšší nervovou činnost, dále jen VNČ a realizovat myšlenkové operace. Obvykle se uvádí schopnost abstraktního myšlení,

schopnost vidět souvislosti, rozlišovat podstatné od nepodstatného, nalézání vlastní cesty řešení problému, schopnost přizpůsobit se novým podmínkám (nové situaci), revidovat vlastní názor.

Psycholog Charles Binet do hodnocení intelektového potenciálu vnesl kvantitativní hledisko tzv. INTELEKTOVÝ KVOCIENT (IQ), který výsledek zpřehlednil.

Pásma intelektového kvocientu (původní rozdělení):

- IQ 70 – 80 pásmo slaboduchosti, základní vzdělatelnost.
- IQ 80 – 90 slabý podprůměr.
- IQ 90 – 110 průměrná inteligence.
- IQ 110 – 120 pásmo lehkého nadprůměru.
- IQ 120 – 130 pásmo výrazného nadprůměru.

Předpokládá se, že primární intelektový potenciál je zformován do šestnáctého roku věku života. Druhotný vývoj probíhá obecně vlivem životních zkušeností, zejména po kvalitativní stránce obvykle až do padesátého roku života. Inteligence koreluje s pracovními výsledky ve škole, pracovními výkony, ve schopnosti učit se (nikoliv jen absolvovat nějakou školu).

Lze uvést řadu příkladů, kdy významní jedinci měli problémy s plněním požadavků školy nebo učitelů.

František Palacký chodíval „za školu“. Charles Darwin se „špatně učil“ a otec mu vyčítal, že bude rodině jen na ostudu. T. A. Edisonovi tvrdil učitel fyziky, že z něho nic nebude. Charles Linné a Leebig byli vyloučeni ze školy. Napoleon, Schiller, Humboldt, Kant, Tolstoj, Hegel, měli špatný prospěch ve škole. Nezval měl čtyřku z češtiny. Jiní zase nepoznali včas své schopnosti a vystudovali jiné obory. Například největší fyzik dvanáctého století Otto von Guericke byl právník. Denis Papin byl lékař. Faraday byl knihař. Morse, vynálezce morseovy abecedy, byl malíř. Galvani byl lékař. Všichni v oboru ve kterém vynikli se vzdělávali soukromě samostudiem. Většina významných vědců, vynálezců nebo umělců měla právě vysoký intelektový potenciál.

Pro ověřování intelektového potenciálu jsou sestavovány testy, které uměle v laboratorních podmínkách exponují míru intelektuálních schopností člověka. Jsou orientovány na již připomenutou intelektovou potenci. Pro úplnost připomínám - zobecňování, logické myšlení, schopnost abstrakce, schopnost úsudku, paměť atd. Výhodou testování je pohotovost a statisticky významné rozložení jednotlivých složek intelektového potenciálu u konkrétního jedince. Nutno připomenout, že ne všichni mladí lidé, kteří se rychle vyvíjejí v ranném věku a v prvních školních letech budou v dospělosti vynikat nad ostatními. Může se jednat o tzv. předčasnou zralost při které je psychický vývoj zpočátku urychlen, ale dříve také ukončen, takže jsou svými vrstevníky po čase dostiženy. Opakem je tzv. opožděný vývoj při kterém postupuje vývoj pomaleji než je obvyklé, ale časem dosáhne normální úrovně.

Výzkumy jednovaječných dvojčat například vykazují v testech intelektového potenciálu vysokou korelaci. Vysvětluje se to výchovou ve stejném sociálním prostředí.

Významný vliv bio-sociálního prostředí na psychický rozvoj jednotlivce prokázal výzkum u šestiletých romských dětí v Severočeském kraji. Děti žijící v romských komunitách vykazaly statisticky významné opoždění psychického vývoje než děti v romských rodinách, které byly rozptýleny mezi ostatními obyvateli kraje. Pravděpodobně vlivem asimilace.

*Vlohy* - jsou vrozené anatomickofyziologické vlastnosti organismu zejména mozku, které jsou *podmínkou pro vznik schopností*.

*Schopnosti* - jsou vlastnosti osobnosti (dispozice), které předurčují míru úspěšnosti jedné nebo více činností. Schopnost uložit a podržet informaci v paměti významně ovlivňuje celkový informační potenciál.

Schopnost dobré prostorové představivosti zvyšuje například úspěšnost při konstrukci strojů.

*Vlohy* jsou tak důležitým předpokladem pro celkový rozvoj schopností. Jejich úspěšný rozvoj je však podmíněn vhodným sociálním, ekonomickým a výchovným prostředím. Například schopnost učit se cizímu jazyku se nerozvine, když se člověk s jazykovými vlohami nezačne cizímu jazyku učit. Samotná schopnost nezaručuje odpovídající výsledek. Je však podmínkou pro její zdokonalování.

Například specialista v oboru slaboproudých zařízení. Předpokladem pro zapojování a propojování jednotlivých zařízení je velmi dobrý barvocit. Rozlišování jednotlivých kabelů však musí cvičit, jinak se citlivost na barevné rozlišování kabelů bude snižovat.

Vlohy jsou „plastické“. Jedna vloha může být základem několika schopností, ale i jedna schopnost se může zakládat na několika vlohách.

Rozvoj schopností je významný v práci záchranáře. V profilu úspěšného záchranáře jsou skryty ve všech třech částech systémového součinu jeho spolehlivosti (interaktivního základu, intelektového potenciálu, psychické výkonnosti).

Souhrn schopností zaměřených na určitou specifickou činnost označujeme jako nadání. Rozvinuté nadání nazýváme talentem. Poměrně zřídka se setkáváme s mimořádným talentem, což může v příznivých podmínkách vytvářet prostředí pro rozvoj genia.

Výslednou pracovní činnost neovlivňují jen schopnosti. Závisí také na volních vlastnostech. I výborně disponovaný záchranář nebude úspěšný když nebude chtít.. Zhruba 60% jedinců v dané populaci se svými schopnostmi pohybuje kolem průměru.

Rozdíly jsou i v tempu rozvoje schopností v průběhu života. Dobře je to vidět u významných osobností ve které fázi života vytvořili svá nejlepší díla. U některých to bylo v časném mládí, u některých ve zralém věku a u některých až ve stáří.

Rozeznáváme tři hlavní oblasti rozvoje schopností:

*rozumovou* tj. rozvoj intelektu,

*psychomotorickou* tj. rozvoj pohybové koordinace, přesnost dynamiky pohybu,

*percepční* tj. rozvoj schopností poznávat a vyčleňovat tvar, rozvoj smyslu pro prostor.

Pro záchranáře je důležitý rozvoj všech tří oblastí. Každý záchranář by měl dokázat odhadnout složení a míru svých schopností.

Zajímavé jsou studie dědičnosti vloh k učení zkoumané na zvířatech. Prováděl je Tolman se svými žáky na krysách. Podle výsledku průchodu krys bludištěm spárovali krysy „chytré“ a krysy „hloupé“. V sedmé generaci se již výsledky práce chytrých a hloupých krys významně lišily.

Vliv dědičnosti je významný i pro člověka. Nejlépe prokazatelný je u anatomicko - fyziologických znaků. Jedná se zejména o barvu vlasů, barvu očí, tvar lebky, celková tělesná konstituce, náchylnost k určitým chorobám. Z psychických vlastností zejména temperamentový základ a intelektový potenciál. Charakterové rysy jsou již výsledkem působení sociálního okolí ve kterém jedinec žije, to znamená jeho výchovy.

Nyní by ses měl, milý čtenáři zamyslet, a pokusit se odpovědět na následující otázky.

Jaké jsou hlavní determinanty psycho - sociálního vývoje osobnosti ?

Charakterové rysy osobnosti člověka lze lépe chápat podle určitých vztahů. Které to jsou?

Co znamená pojem temperamentový základ osobnosti (temperament) a jaký je jeho význam pro záchranáře ?

Co si představujete pod pojmem intelektový potenciál a jaký je jeho význam pro záchranáře?

## 1.5. Ostatní interaktivní determinanty osobnosti ovlivňující spolehlivost výkonu hasiče

### 1.5.1. Potřeby

Člověk tvoří se svým okolím otevřený biologický systém, který je otevřený. Neustále dochází k výměně energií a informací mezi jedincem a jeho okolím. Dochází tak k nepřetržitému vyrovnávání, vytváření rovnováhy mezi člověkem a jeho okolím. Každé její narušení vyvolává nerovnováhu, například nedostatek potravy. Dochází k aktivizaci směřující k obnovení rovnováhy.

Fyziologické potřeby nejsou jediné i když jsou pro život člověka důležité. Rovnováha organismu není statická. Člověk roste a vyvíjí se. Není pouze biologickým systémem, ale je také součástí určité společenské struktury, vytváří vzájemný vztah se sociálním prostředím.

Rozhodujícími činiteli pro jeho chování jsou vlivy sociálního prostředí. Člověk se musí orientovat v aktuální skutečnosti. Jde o *potřebu* interaktivního poznávání okolí doprovázeného emocionálními aktivitami ve vzájemných kontaktech s druhými lidmi.

Potřeba poznávání tak slouží k udržení sociální rovnováhy. Bez získání nutného množství informací a bez možnosti poznávat situace nemůže člověk žít. Potřeba poznávat nemá jen smysl pasivního udržení rovnováhy, ale projevuje se i v aktivním bádání, v průzkumu. Člověk zkoumá své okolí i když ještě nezná praktickou hodnotu této explorační. Zvědavost v nejobecnějším smyslu působí jako motiv tj. vyvolává účelové chování, které vede buď k uspokojení nebo k aktivizaci potřeby. Explorační potřeba aktivuje manipulativní chování. Potřeba poznávání je zaměřena do budoucnosti, poznávání je komplexní proces jehož se účastní jak faktory vnější – externí, tak faktory vnitřní – interní v systémovém součinu.

Potřeba sociálního kontaktu patří mezi základní lidské potřeby. Lidské potřeby nelze vysvětlovat izolovaně od působení sociálního prostředí které člověka obklopuje. Chování člověka má svou vnitřní dynamiku, člověk je řídicím subjektem změn ve vnějším okolí. Je například členem různých sociálních skupin které spolupracují při realizaci základních potřeb. Pod vlivem direktivně působících sociálních norem vznikají způsoby jednání užívané v určitých situacích. Tak vznikají potřeby *získat vedoucí roli, udržet si určitou pozici, být konformní* atd. Jedince tak ovlivňují skupinové cíle vyjadřující potřeby celé skupiny. Každý člen skupiny se snaží, aby skupinový cíl byl ve shodě s jeho vlastními potřebami. Důležité je, aby skupinové cíle byly spjaty s uspokojením osobních potřeb jednotlivých členů. Na druhé straně každý člen skupiny vyhodnocuje jak daný skupinový cíl ovlivní jeho potřeby. Normy skupiny, například záchranářského družstva HZS, požadavky, které jsou kladeny na členy družstva se tak stávají společnými potřebami – motivy určujícími jeho výsledné chování.

Každý člověk má víceméně pevnou hierarchii potřeb, která se projevuje v situačním chování, ale různým způsobem je realizována. Důležité ale je, aby společensky významné

potřeby – jejich realizace byla v souladu s vnitřními potřebami lidí, kteří je realizují, na příklad již připomenutého družstva záchranářů HZS.

Co jednotlivec vidí jako žádoucí, tomu připisuje vyšší hodnotu. Nemusí to však vždy být to co si přeje. Hodnota spíše vyjadřuje to co bychom si měli přát. Tyto úvahy však již patří do okruhu, který jsme nazvali „hodnoty, ideály a postoje“ (viz kapitola 1.5.3)

### 1.5.2. Motivace – motivy

Pod pojmem motiv – pohnutka chápeme vnitřní nebo vnější činitele, které aktivují, řídí a integrují naše chování určitým směrem.

Současně může působit více motivů i když některý z nich bývá určující. Stejně motivy mohou mít různé účinky a stejné jednání může mít různé motivy. Některých motivů jsme si vědomi, jiných nikoliv. Naše chování může být nevědomou potřebou. Můžeme jednat na základě návyků nebo postojů. Některé motivy mohou být pro nás nepřijatelné (nízké a nečestné pohnutky), ale naše potřeba udržet si sebeúctu jim zamezí vstup do našeho vědomí.

V podstatě je tedy motivace vyvolávání činností situačními pohnutkami. Z uvedeného vyplývá, že posuzování lidí podle jejich motivů je významné. Například je rozdíl, jestliže někdo vystoupí s kritikou v zájmu zlepšení sociálního klimatu nebo ze snahy upoutat na sebe pozornost, získat lepší hodnocení nebo lepší pracovní zařazení apod.

Působit na lidi, vychovávat je znamená především ovlivňovat jejich motivaci – pohnutky. Obecně reagujeme na podněty, které přicházejí z našeho okolí. Z přírodního, ale zejména ze sociálního okolí. Obvykle to jsou potřeby druhých lidí k nimž máme nějaký vztah nebo požadavky, skupin jejichž jsme členy. Musíme respektovat zákony, normy a předpisy, které lidské společenství vytvořilo.

Mnohdy nám působí potíže vyznat se ve vlastních motivech a motivech lidí „kolem nás“. Například záchranář se domnívá, že se snažil, ale nebyl spravedlivě ohodnocen a velitel se domnívá, že se snažil, ale nebyl dobře připraven. Motivace se mohou spojovat do „trusů“, takže určité jednání může mít více dílčích motivů i když jeden motiv lze označit za hlavní. Obecně lze říci, že výsledkem motivace je účelové, cílené chování vedoucí k uspokojení potřeby. Probíhá tak, že nejprve vyvolává „neklid“ a následně účelové chování.

Motivace ovlivňuje všechny psychické procesy. Vnímání vnějšího světa, obraz, který si o něm děláme a způsob jímž na základě tohoto obrazu reagujeme závisí nejen na povaze podnětů, ale i na naší reakci. Vyčerpaný záchranář při řešení mimořádné události bude reagovat jinak než záchranář odpočínutý „v pohodě“. Motivace působí i na naši paměť. Co si zapamatujeme a co si podržíme v paměti. Naše dlouhodobá, ale i okamžitá motivační aktivita tvoří relativně stálý soubor pohnutek a cílů. Umožňuje nám předvídat „životní styl“ dané osobnosti. Například jeden záchranář riskuje život, aby pomohl jinému v nesnázích, druhý, aby se zvýraznil jako záchranář.

Silně působí motivace na pozornost zaměřenou na řešení situace vedoucí k žádoucímu cíli. Lidé mají tendenci vybírat, organizovat a vysvětlovat své chování v soulase se svými motivy.

Motivace se uplatňuje i v myšlení a představách – fantazii. Je jedním z rozhodujících „hybatelů“, kteří určují jednání člověka.

### 1.5.3. Hodnoty a ideály – postoje

Za hodnoty lze označit vše co ovlivňuje výběr příhodných způsobů, prostředků a cílů jednání. Jsou to „měřítka“, která užíváme při jednotlivých volbách cílů. Pro každého z nás mají takovou „sílu“, jakou připisujeme uspokojující působnosti. Objektivně tím, kolik času a energie věnujeme jejich uplatnění. Ideál je cílovou hodnotou.

Každý z nás má svůj systém hodnot kterým se řídí ve svém jednání. Můžeme, ale nemusíme si svůj hodnotový systém plně uvědomovat. Každý hodnotový systém obsahuje „jádro“, které je společné všem členům skupiny které se týká. To znamená orientace, aktivity, cíle, vztahy. Čím je systém ucelenější, více spojen s naším „já“, tím více ovlivňuje naše chování. Hodnotový systém by měl být přiměřený realitě, citlivý na změny v nás i našem okolí. Měl by dodávat smysl našemu životu. Ztrnulý hodnotový systém se dostává do rozporu s požadavky života i naší práce. Přijatý hodnotový systém nás „prostupuje“, neseme si jej v sobě. Ohrožení hodnot spojených s naším „já“ chápeme jako ohrožení nás samotných.

Náš motivační a hodnotový systém můžeme označit jako vztahový rámec, kterým se vymezujeme k sobě i světu. Vede nás to k jednání určitým způsobem. Využíváme při tom své zkušenosti, vůli a myšlení. V tomto smyslu je každý podnět z vnějšího okolí srovnáván s hierarchií našich hodnot. Stejný podnět tak může působit různě, protože je srovnáván s osobními hierarchiemi hodnot každého z nás.

Naše hodnoty a ideály vznikají z našich zkušeností. Přijímáme je od nejbližšího sociálního okolí-týmových kolegů i od celé společnosti. Učíme se rozlišovat mezi dobrým a špatným, užitečným a neužitečným. Učením získáváme schopnost hodnotit svět kolem nás. Ačkoliv má každý z nás svůj vlastní systém a hierarchii hodnot nasáváme a budeme vždy jako záchranáři přijímat hodnotový systém HZS.

Nehledíme-li na množství vlivů, kterými jsme obklopeni můžeme říci, že každý z nás je v každém okamžiku veden k takovému jednání, které odpovídá celkovému vztahovému rámci hodnotového systému HZS.

Obecně nese v sobě každý hodnotový systém prvky stability, uspořádanosti a smysluplnosti. Svou vnitřní rovnováhu se snažíme udržet, protože je zárukou jistoty a smyslu. Stojíme-li tváří v tvář nové situaci, při řešení mimořádné události hodnotíme ji podle hodnotového systému, který jsme přijali. Nelze však očekávat, že jako záchranáři se budeme v reálné situaci chovat stejně. Základním požadavkem však zůstává reálná „týmová jednota“ uznávaných hodnot a ideálů. Včleněním do konkrétní sociální struktury máme tendenci pod zorným úhlem vlastního hodnotového systému přijatý hodnotový rámec organizace idealizovat nebo i odsuzovat. Mezi naším „vnitřním“ hodnocením a tím jak nás vidí širší sociální okolí a celá společnost mohou být a obvykle jsou dosti značné rozdíly. Chyby a omyly, které z takových hodnocení vzniknou bychom měli minimalizovat. Plná realizace hodnot a ideálů záchranářství je naší trvalou potřebou a významným motivem.

Postoje obvykle bývají definovány jako relativně stálá, získaná tendence odpovídat nebo reagovat na chování lidí nebo informaci. Postoj je vlastně připravenost reagovat na určitou aktivitu nebo stav. Současně obsahuje postoj tendenci vyhodnocovat objekt nebo jeho symbol určitým způsobem. Postoje nám umožňují orientaci v sociálním prostředí, nemusíme tak vždy znovu vytvářet své chování v určitých situacích. Postoje nám tak šetří čas a energii, zvyšují naši přizpůsobivost. Na druhé straně však vedou k šablonovitému jednání pokud je užijeme v situacích kde daný postoj není vhodný. Mohou nás omezovat a vést k nereálnému posouzení situace. Vytváření nových postojů je vždy snadnější než přetváření postojů již existujících.

Každý kdo působí na názory a mínění jiných, to znamená utváří, vyhodnocuje a zaměřuje jejich chování se zabývá jejich postoji. Vytváření záchranářsky a společensky žádoucích postojů je trvalý úkol velitelů HZS na všech stupních řízení.

Každý postoj můžeme hodnotit ze tří stran:

*Stránka kognitivní* (poznávací) představuje sumu poznání o objektu. Množství poznatků může být různé. Od minimální informovanosti až k podrobným informacím.

*Stránka efektivní* se vztahuje k citům vázaným k danému objektu. Pociťujeme ji jako příjemnost nebo nepříjemnost a je základní pro celkové hodnocení.

*Stránka tendenční* se vztahuje k akční pohotovosti směrem k objektu nebo od něj. Každý záchranář operuje s řadou postojů, které se od sebe liší zdůrazněním nebo potlačením jednotlivých stránek postoje.

### **Stručné repetitorium**

*Potřeba* - představuje množství (kvantitu) a kvalitu hmotné i nehmotné „látky“ (peněz, ideje) potřebné k obnovení homeostatické rovnováhy jedince tj. mezi subjektem-člověkem a objektem-prostředím.

*Hodnota* - představuje „míru“ žádoucího i nežádoucího. Každá jednotlivá potřeba má svou hodnotu.

*Postoj* - představuje relativně stálou tendenci chovat se určitým navyklým nebo situačně vytvořeným způsobem. Postoje vytváří vzorce výstupního chování.

*Motiv* - představuje funkční součin aktivity subjektu (člověka) a jeho odpovědi. Motiv je obvykle viditelné chování. Potřeba, hodnota, postoj nemusí být vždy viditelné.

#### 1.5.4. Vůle a volní jednání

Lidský život probíhá řešením rozmanitých činností, kterými se člověk vyrovnává se společenským a přírodním prostředím. Tyto činnosti zahrnují jednak vnější činnosti, jednak vnitřní prožívání. Jejich součinná jednota má základní význam pro vývoj člověka. Psychika je utvářena v životních činnostech. Umožňuje nám lepší poznávání psychiky druhých lidí, poznávání jejich vlastností, jak se projevují v jednotlivých činnostech. Snahy člověka jsou zaměřeny do budoucnosti. V tom je základní rozdíl mezi zvířetem orientovaným na uspokojování aktuálních fyziologických potřeb a mezi člověkem. Každá činnost je systémovým součinem reakcí kterými subjekt - člověk odpovídá na „působení“ prostředí.

Při interakci s prostředím můžeme vnější činnost rozdělit:

Na *orientaci* kterou reagujeme na nové a neočekávané podněty, které tvoří základ bezděčné pozornosti. Dále činnost *lokomoční* kontrolující pohyb z místa na místo. Činnostmi *konzumačními* přijímáme z prostředí látky, které potřebujeme k životu. Činnostmi *manipulačními* zacházíme s předměty, bereme je do rukou-manipulujeme s nimi. Pomocí *repulsivních* činností odstraňujeme nežádoucí věci pomocí výrazových aktivit např. mimikou obličeje vyjadřujeme svůj vnitřní stav. Používáme je ve styku s druhými lidmi když gestikulujeme.

U člověka ustupuje do pozadí nepodmíněná instinktivní činnost, která se projevuje jen u novorozence nebo v afektu (např. panický útěk). Jako automatismy (vytvořené dynamické stereotypy) označujeme ty účelové reakce, které si buď vůbec neuvědomujeme nebo si je uvědomujeme jen nejasně. Souvisejí zpravidla těsně s vegetativní činností, jsou vrozené a stálé. Praktické činnosti jsou ty, které si člověk osvojil během svého života. Praktické činnosti mohou mít dvojí základ. Jsou to buď pohybové návyky - chůze, zautomatizované činnosti, nebo činnosti

vzniklé opakováním pohybových činností. V určitých situacích se člověk nesoustředuje na vlastní činnost, ale na výsledek činnosti - např. řízení vozidla. Volní jednání je typicky lidské cílově zaměřené, vědomé jednání. Na cestě k vytčenému cíli musí překonávat nejrůznější překážky. Počátkem - východiskem volního jednání je motiv či motivy, jeho koncem je dosažení vytčeného cíle.

Ve volním jednání můžeme vyzorovat několik fází. V první fázi jsou *vytvořeny motivy*, může jít o motivy krátkodobé, podmíněné okamžitou situací, nebo jde o motivy dlouhodobější až dlouhodobé. Motiv působí jako „spouštěč“ jednání a udržovatel směřování k cíli. Jak jsme již uvedli nejedná se obvykle o jeden motiv, ale o více motivů, které mohou být i ve vzájemném rozporu. Další fází volního jednání je *boj motivů*. Výhra jednoho motivu nebo souboru motivů se stává pohnutkou pro naše další jednání. Při boji motivů jsou obvykle posuzovány jednotlivé motivy, váženy jejich přednosti a nedostatky a jsme také ovlivňováni našim citovým rozpoložením, svým vnitřním vyhodnocovacím systémem, vlastnostmi své osobnosti a sociálním pozadím. Východiskem pro volní jednání je tedy „boj motivů“ z něhož vychází vybraný vítěz.

Význam vůle a volního či volně regulovaného chování má v záchranářské činnosti značný význam a bude vhodné si některé situace více přiblížit.

Předem nutno poznamenat, že situací kdy lze snadno použít jeden postup, řešení je velmi málo. Obvykle musíme vybírat. Čím více faktorů bude „ve hře“, tím obtížněji budeme zaměřovat naše úsilí, *naš volní potenciál* tím správným směrem. Pokud se budeme rozhodovat jen mezi dvěma možnostmi - postupy řešení z nichž jeden představuje jednoznačně správné východisko a druhý postup představuje jednoznačně chybné východisko, může být nasměrování našeho volního potenciálu okamžité a nekompromisní. Pokud ale budeme muset rozhodovat mezi součinným působením několika motivů z nichž každý vyvolává kladné i záporné důsledky, potom se mezi počátek *aktivace volního potenciálu* a volní nasazení vklíní *fáze rozhodování*. Rozhodování se stane obtížnější a časově náročnější čím větší počet možných řešení vychází jako stejně hodnotný. Může dojít až jakoby k „zastavení“ procesu hodnocení. Čím více se přibližuje okamžik nutného ukončení rozhodování, tím více se zvyšuje časový tlak, pocit neschopnosti rozhodnout. Velmi náročné je rozhodování kdy každá z možných voleb má negativní vyústění. Například záchranář má rozhodnout situaci kdy obě řešení vedou ke ztrátě života jednoho ze zachraňovaných. Následkem bývá silná posttraumatická zátěž s následnou neurotizací.

Finální rozhodnutí obvykle doprovází prožitek vlastní odpovědnosti za provedené rozhodnutí. Mnohdy si záchranář není zcela jistý, že jednal skutečně správně a že zvolený postup byl ten nejlepší. Někdy tak záchranáři po realizované mimořádné události hledají důvody, kterými zdůvodňují své rozhodnutí a žádají ujištění, že jednali správně. Má-li se stát naše rozhodnutí východiskem pro další jednání, vyvolává v našem vědomí značné napětí.

Rozhodnutím teprve začíná vlastní volně regulované jednání. Rozhodnutí může být signálem k okamžitému jednání nebo k jednání za určitou dobu (úmysl), nebo k jednání rámcově stanovenému na větší časové období (předsevzetí). Volní jednání je dosahování cílů při překonávání různých překážek, které se staví mezi jedince a cíl. Překážky mohou být vnitřní (poražené motivy, vlastnosti osobnosti), nebo vnější (fyzické, sociální, jednání druhých osob). Aby mohl záchranář tyto překážky překonat a dosáhnout cíle, musí si stanovit plán postupu a zvolit vhodné prostředky k dosažení zvoleného cíle. Někdy nelze směřovat k vybranému cíli přímo, protože je příliš vzdálený nebo těžko dosažitelný. V takových případech volíme postupné dílčí cíle. Konečným stadiem volně regulovaného jednání je buď dosažení stanoveného cíle, nebo odstoupení - rezignace. Volní jednání je vlastní jen člověku (stanovuje si cíle a plánuje postupy k jejich dosahování). Volní jednání obvykle dosažením cíle nekončí. Dosažený cíl se



může stát novou pohnutkou k dalšímu jednání, takže dochází k sledování k celé serii vzájemně na sebe navázaných cílů. Někdy může dojít k tomu, že během volně regulovaného úsilí se cíl změní nebo zaniká. Nebo se může stát, že i prostředek například činnost, která původně vedla k dosažení cíle se sama stane uspokojujícím cílem. Tyto situace právě nezřídka musí řešit záchranáři v akci.

Nyní byste se měl milý čtenáři zamyslet a pokusit se odpovědět na následující otázky:

Jaký je význam vloh a schopností pro práci záchranáře?

Jaký je význam motivů a motivace pro práci záchranáře?

Pokuste se vysvětlit význam hodnot, postojů a ideálů pro práci záchranáře.

Vysvětlete princip vůle a volního jednání. Jaký je jejich význam, klady a zápory v práci záchranáře.

## 1.6. Výkonnostní determinanty ovlivňující spolehlivost výkonu činnosti hasiče

Práci záchranáře při řešení mimořádné události významně ovlivňují výkonnostní faktory obecně. Pro usnadnění vzhledu do základní problematiky psychické výkonnosti uvádíme jen ty, které stojí co do významnosti na předních místech. Jejich výraznější snížení nebo dokonce absence ovlivňuje spolehlivost při pracovním nasazení hasiče-záchranáře.

### 1.6.1. Koncentrace pozornosti a psychomotorické tempo zpracování informace

Schopnost koncentrace pozornosti ve své podstatě představuje míru situační schopnosti soustředit se na bezchybné přijetí informace. Bývá obvykle vyjadřována procentem chybných nebo přehlédnutých či přeslechnutých jednotek informace.

#### **Koncentrace pozornosti**

Klíčová slova: SOUSTŘEDĚNÍ, KVALITA, INFORMACE.

Předpoklad pro úspěšnou práci v HZS budou mít významně jedinci, kteří jsou schopni zaměřit svoji pozornost na třídění jednoduché informace. Podstatná je kvalita a její kolísání (nárůst, pokles) v průběhu zatěžování.

Možnost řízeného ovlivňování:

Řízené ovlivňování je realizováno v průběhu vlastního výcviku záchranáře ve výcvikových programech. Například při řízení výjezdových vozidel HZS, při výcviku obsluhy spojových zařízení HZS a technických agregátů používaných při řešení mimořádné události (MU).

#### **Psychomotorické tempo**

Klíčová slova: TEMPO, INFORMACE.

Předpoklad pro úspěšnou práci v HZS budou mít významně jedinci, kteří jsou schopni pohotově třídit jednoduché informace. Podstatné je tempo třídění a jeho kolísání v průběhu zatěžování.

Možnost řízeného ovlivňování:

Řízené ovlivňování je realizováno v průběhu vlastního výcviku záchranáře ve výcvikových programech zaměřených na pohotovost k akci. Souvisí s již připomenutým

nácvikem řízení výjezdových vozidel HZS, při obsluze spojových zařízení a technických agregátů při řešení MU. Rozvíjí jej také významně požární sport i sporty obecně.

Oba uvedené výkonové faktory spolu úzce souvisí. Významné hledisko představuje dlouhodobá kondice. Bez zaměřeného trénování schopnost koncentrace pozornosti i tempo zpracování informace klesá.

#### 1.6.2. Dělená pozornost – kolísání (oscilace)

Dělená pozornost představuje schopnost pohotového postřehnutí (vizuální kontroly) dvou podnětů (obvykle světel) exponovaných na vymezené podnětové ploše s následnou motorickou reakcí (obvykle ruka). Motorický výstup může být *součtového typu* – pohyb jedné ruky nebo *rozdílového typu* – pohyb obou rukou. Hodnocen je vývoj a tempo psychomotorické pohotovosti s účastí vůle. Faktor dělené pozornosti je významný pro stanovení míry kolísání mžikové pozornosti a stanovení míry odolnosti proti zátěži.

Klíčová slova : KOLÍSÁNÍ, VULE, TEMPO.

Předpoklad pro úspěšnou práci v HZS budou mít významně jedinci, kteří mají požadovanou schopnost volně regulované psychomotorické pohotovosti při zpracování optických podnětů exponovaných za dobu jedné sekundy. Kolísání psychomotorické pohotovosti a její kvantitativní vývoj je individuálně rozdílný. Významná je dlouhodobá vyrovnanost.

Možnost dlouhodobého ovlivňování :

Řízené ovlivňování je realizováno ve výcvikových programech nejrůznějšího zaměření. Na příklad při výcviku řízení motorových vozidel, při výcviku činností spojených s obsluhou agregátů pro spojovou činnost (bezdrátových i na pevných linkách). Významný je faktor kondice - bez pravidelné tréninku kvalita i výkon klesá.

#### 1.6.3. Informační výkon, zpracování informace vizuální cestou

Jedná se o odezírání významného detailu v tempu a kvalitě. Významný detail představuje poloha přerušení (rozštěp) na Landoltově prstenci. Získané hodnoty informačního výkonu v bitech za sekundu tvoří základnu pro hodnocení zejména změn v pohotovosti zpracování informace před a po exponované pracovní zátěži.

Klíčová slova: ZPRACOVÁNÍ, INFORMACE, KVALITA, VÝKON.

Předpoklad pro úspěšnou práci v HZS budou mít významně jedinci, kteří mají schopnost odezírání kritického detailu a tím i schopnost zpracování vizuální informace na úrovni platného standartu pro hasiče - záchranáře. Podle dosud zpracovaných výsledků experimentálních měření před a po determinované tj. přesně určené zátěži u kladně disponovaných jedinců schopnost zpracovat odezíranou informaci po zátěži narůstá, to znamená dosahuje vyšších hodnot.

Možnost dlouhodobého ovlivňování:

Dosahování platného standartu pro hasiče-záchranáře významně souvisí s faktory popsány v kapitole 1.6.1 a 1.6.2.

#### 1.6.4. Vizuální paměť – krátkodobá

Vizuální paměť představuje v souboru výkonových faktorů schopnost uložení vizuální informace do krátkodobé paměti a její následné vybavení. Významné je podržení informace a její následné vybavení bez jejího skreslení.

Klíčová slova: PAMĚŤ, VYBAVENÍ, INFORMACE.

Předpoklad pro úspěšnou práci v HZS budou mít významně jedinci, kteří dokáží pohotově a nezkresleně uchovat komplexní vizuální informaci v paměti a následně ji účelově vybavit. Významné je tempo „odvětrávání“ uložených informací a velikost jejich zkrácení, které je obvykle nahrazováno fabulací (vymyšlením).

Možnost dlouhodobého ovlivňování:

Vizuální paměť primárně souvisí se všemi výše uvedenými výkonovými faktory. Důležitá je situační kondice ve které se právě záchranář nachází. Jiná bude u odpočínutého záchranáře, jiná u záchranáře po absolvování náročné mimořádné události.

#### 1.6.5. Reakční pohotovost – jednoduchá

Reakční pohotovost jednoduchá představuje v souboru výkonových faktorů schopnost pohotového zpracování jednoduchého optického nebo akustického podnětu (signálu), motorickou reakcí, cíleným pohybem končícím dotekem citlivé plošky nebo stiskem tlačítka. Tempo zpracování jednotlivých podnětů je vnucené. Hodnotí se počet správných, opožděných, chybných, zdvojených a přehlédnutých podnětů.

Klíčová slova: SVĚTLO, TÓN, REAKCE, CÍLENÝ POHYB.

Předpoklad pro úspěšnou práci v HZS budou mít významně jedinci, kteří jsou schopni pohotově a správně reagovat na jednoduchý podnět – barevné světlo, zvuk, orientovaným pohybem ruky nebo nohy (manipulací nebo pedipulací) při vnuceném tempu zpracování exponovaného podnětu. Významné pro hodnocení je přesnost a správnost reakce tj. pohybu ruky nebo nohy a předpokládaná akce tj. dotek citlivé plošky, stisknutí tlačítka nebo pedálu přístroje.

Možnost dlouhodobého ovlivňování:

Reakční pohotovost je v daném okamžiku, ověřování nebo reálném prožívání v průběhu MU odrazem stavu psychiky po stránce její základní akceschopnosti. Z hlediska možností jejího dlouhodobého ovlivňování je výrazně kladný vývoj málo pravděpodobný.

#### 1.6.6. Reakční pohotovost – výběrová

Výběrová reakční pohotovost představuje schopnost pohotově a správně reagovat na požadovanou informaci přikázanou (uloženou) výzvou. Uložená výzva je zamíchána do souboru podobných informací (číslice, grafické znaky). Významné pro hodnocení hasiče - záchranáře spočívá v ověření míry pohotovosti k nalezení zadané informace v informačním šumu podobných, ale v daném okamžiku nevýznamných informací.

Klíčová slova: POKOTOVOST, ROZLIŠENÍ, VÝBĚR.

Předpoklad pro úspěšnou práci v HZS budou mít významně jedinci, kteří dokáží pohotově a správně reagovat na situačně významnou informaci v informačním šumu podobných informací (fonických, vizuálních).

Možnost dlouhodobého ovlivňování:

Výběrová reakční pohotovost je situačně závislá na aktuálním stavu psychiky každého jednotlivce. Možnost řízeného ovlivňování je nevýznamná.

### 1.6.7. Rozhodovací procesy – tempo a kvalita

Rozhodování, jeho tempo a kvalita představuje schopnost pohotově a kvalitně zpracovat vizuálně - akustickou informaci podle předem určených principů (pravidel) uložených v paměti. Pro hodnocení záchranářské způsobilosti je významná pohotovost (čas reakce), kvalita rozhodnutí (správné užití pravidel - principů uložených v paměti) a rozhodovací rozpětí (rozdíl mezi minimálním a maximálním časem řešení).

Klíčová slova: INFORMACE, PAMĚŤ, UCHOVÁNÍ, VYUŽITÍ.

Předpoklad pro úspěšnou práci v HZS budou mít významně jedinci, kteří jsou schopni pohotově a kvalitně zpracovat složitější vizuálně - akustickou informaci podle předem určených pravidel uložených do paměti v průběhu přípravy (zácvik, výcvik). Pro hodnocení je významná pohotovost a správné užití pravidla uloženého v paměti.

Možnost dlouhodobého ovlivňování:

Schopnost pohotového a správného rozhodování lze upravit vhodnými výcvikovými programy speciálně zaměřenými. V současné době existuje řada trenažerů speciálně zaměřených na určité operátorské činnosti (řidiči, spojovní operátoři, operační důstojníci atd.). Výsledný efekt je však vázán na dispozice osobnostního základu, intelektového potenciálu a výkonových dispozic popsanych v předcházejících kapitolách.

Nyní se opět zamyslete a pokuste rozvést následující teze a otázky :

V čem leží obecně význam psychické výkonnosti pro záchranáře (připomenutí těch nejvýznamnějších).

Význam schopnosti koncentrace pozornosti a tempa zpracování informace.

Proč nás zajímá v práci záchranáře dělená pozornost ?

Jak lze měřit informační výkon vizuální cestou? Jeho význam pro záchranáře.

Význam krátkodobé paměti pro záchranáře.

Reakční pohotovost, její formy a význam pro záchranáře.

Význam schopnosti pohotového a správného rozhodování pro záchranáře.

## 2. Faktory snižující pracovní a odborný potenciál hasiče - zátěž

### 2.1. Stres jeho vznik, expozice a charakter

Žijeme ve složité, technicky, organizačně i sociálně náročné době. Uvedené konstatování platí obecně. Tím víc platí pro profese a povolání plnící náročné úkoly ochrany zdraví a majetku občanů našeho státu.

Při této činnosti se generuje psycho - fyziologická zátěž z následujících faktorů:

*Tempa práce a množství informací*, které vyvolávají časový tlak.

*Odpovědnosti* za včasné vyřešení MU, se všemi riziky a včasností operačních a strategických rozhodnutí.

*Problém vnitřního nesouhlasu* jednotlivého záchranáře, který generuje nedorozumění nebo nesouhlas s realizovaným postupem v daném okamžiku řešení MU.

*Vnějších faktorů prostředí* při práci v extrémních teplotách, hluku, exhalacích, agresivních kapalinách atd.

Uvedené faktory vyvolávají pocity vnitřního napětí. Buď převažuje individuální vzrušení organismu, které provází každé úsilí směřující k dosažení vybraného cíle a vliv sociálních faktorů je nevýznamný, nebo generuje převážně ze sociálních vztahů, které vznikají mezi lidmi navzájem, nebo mezi lidmi a širším sociálním prostředím. Jejich působení může mít kladný vliv na celkový průběh situačního prožívání, který podněcuje k překonávání překážek, nebo se může vyvíjet negativním směrem s expozicí prvků neochoty, okázalosti, nekritičnosti, nízké pracovní morálky atd.

Neoddělitelnou součástí prožívaného napětí je fyziologická odezva organismu. Americký fyziolog Hans Selye ji nazval *stresovou reakcí*. Studium problematiky odezvy organismu na zátěž se datuje od osmdesátých let minulého století. Významně jej ovlivnily zejména práce Waltera Cannona a již zmíněného Hanse Selyeho. V současné době není stres chápán jako jednostranně škodlivý důsledek působení zátěže, ale jako proces ve kterém člověk jedná a reaguje na své okolí. Jedná se v podstatě o *normální reakci v nenormální situaci*.

Pro lepší vhléd do „vnitřních sil“ stresové reakce, což je v podstatě systémová odezva našeho těla (organismu) na vnější nebo vnitřní stresor, uvádím podrobnější výklad.

Prvotně probíhají chemické změny v našem vnitřním prostředí. Do krevního oběhu se začne vyplavovat *Adrenalin* což způsobí :

*Zvýšení tepové frekvence.* Zrychlí se transport krve v krevním oběhu a proces okysličování krve v plicích. *Tělo se připravuje k akci.*

Dochází k *odkrvení* zažívacího traktu a podkoží. Krev se *kumuluje ve svalech*. Pokud tento stav trvá déle dochází obvykle ke zvýšení potivosti. Do krve se *uvolňuje cholesterol* ke zvýšení energetického potenciálu. Při dlouhodobém působení zátěže může zadržování cholesterolu v cévách působit škodlivě. Dochází k *zahušťování krve*, které v případě zranění snižuje krvácivost. Zvyšuje se *zraková ostrost*, narůstá *citlivost na zvuky*, roste *citlivost hmatových zakončen*. Chlazení povrchu těla se nastavuje na očekávanou zvýšenou zátěž *zvýšením potivosti*. Roste *napětí v obličejové části*, které se projevuje červenáním a grimasami vyjadřujícími připravenost k akci. Dochází k *roztahování plicních sklípků*, které ulehčují dýchání a usnadňují okysličování krve. Snižuje se *citlivost na bolest* vyplavováním endorfinů z hypothalamu do krevního oběhu.

Uvedené změny ve funkci vnitřních orgánů záchranáře systémově sledují zlepšení připravenosti organismu ke zvládnutí očekávané akce. V průběhu civilizačního vývoje se člověk naučil reagovat nejen na očekávanou velkou zátěž, ale reaguje ve stejné systémové odezvě i při malých změnách jako např. uvědomění si chybného rozhodnutí, kritika vlastní osoby, nebo špatná známka ve škole. Přetrvává-li situační připravenost organismu delší dobu, dochází k uvolňování hydrokortizonu, který způsobuje zhoršení celkové dispozice organismu překonávat zátěž. Pro hodnocení průběhu stresové reakce je důležité znát velikost a četnost pozitivních (eustres), i negativních (distres) zátěžových faktorů. Stresovou odezvu organismu může vyvolat nejen psychická, ale i nadměrná fyzická zátěž.

Obecným principem živé přírody je neustálé hledání rovnováhy mezi tlakem vnějšího prostředí a vnitřní aktivitou tj. prožíváním každého jedince. Tomuto vyvažování říkáme homeostatický princip. Reakce organismu na zátěž probíhá postupně ve fázích, které lze v subjektivním prožívání záchranáře vysledovat.

Rozvedme si ji blíže. Vyjdeme situačně z rovnováhy organismu v nočních hodinách služby. Rozezní se poplachový zvonek. Akustický signál zvonku vyvolá *alarmovou reakci*. Začínají probíhat v organismu změny připravující jej na očekávanou zátěž. Změny mají charakter eustresu tj. kladného nastavení vůči očekávané zátěži (viz. vysvětlení pojmu eustres a

distres). Na příklad u řidičů-strojníků dochází během jedné minuty ke zvýšení tepové frekvence z klidových 70-75 tepů za min. na 130-140 tepů za min. Dochází k nastavení na rezistentní úroveň. Uvolňují se energetické rezervy. Záchranář je připraven k akci. Následně dochází v průběhu řešení MU k jejich odčerpávání až vyčerpání. Přiměřená míra vyčerpání je v práci záchranáře velmi důležitá. Neměla by překročit míru profesionálně přiměřeného vyčerpání, to znamená míru zátěže na kterou je dlouhodobě připravován ve výcviku. Pokud dojde k jejímu překročení může dojít k nevratným změnám psycho - fyziologických funkcí. Například svalové křeče nebo nástup neurotických symptomů projevující se v poruchách motoriky (třesy končetin, blokování chůze).

Obecně vzato je zvládání stresu dáno osobností, jejími silnými a slabými stránkami, snahou po seberealizaci i zdravím. Celkem zajímavě rozebírá problematiku stresu Pavel Drašar v metodické příručce „Survival“, která mimochodem vyšla jako pátý svazek ediční řady SPBI Spektrum. Dovolím si některé jeho myšlenky a postřehy připomenout.

Například pozoruhodné je, že se příjemné a milé pocity nekumulují a jdou-li v sekvenci prožíváme je odděleně. Nepříjemné faktory vedoucí ke stresovým situacím se naopak hromadí, či vrství a vedou již popsanou cestou nahromaděním metabolických substrátů aktivovaných pro zvládnutí jednotlivých dílčích stresů k podlomení odolnosti organismu a jeho nervovému zhroucení. Aby k tomu nedošlo, je třeba chybné myšlenkové pochody (operace) a rozhodovací procesy jednoduše řečeno ukáznit. Možné přístupy k řešení jsou v podstatě dva. První představuje rozbor nejhorší možnosti. Spočívá v tom, že si uvědomíme nejhorší možný vývoj událostí se všemi negativními důsledky. Naše myšlení přestane být zatěžováno nekonkrétními obavami, ale naopak, začneme se naprosto konkrétně bát. Poznání, že i na nejhorší možný vývoj lze reagovat, přináší úlevu. Pravděpodobnost nejhoršího možného vývoje klesá s počtem vymyšlených variant. Druhý přístup představuje pozitivní přehodnocení (umpolung). Spočívá v intrapsychické manipulaci s fakty vedoucí k optimistickému přehodnocení původní pesimistické situace. Na příklad někomu něco závidíme a zamyslíme se co by mohl on závidět nám.

Nejtypičtějším symptomem stresu je tzv.uvažování v bludném kruhu. Problém je opakovaně přehráván v naší mysli tak intenzivně, že nejsme schopni uvažovat racionálně. Často k tomu dochází ve fázi relativního klidu (ukončení MU a návrat na stanici). Vymanit se z této smyčky vyžaduje co nejlépe popsat problém, uvolněně si o něm pohovořit, nejlépe řízeným rozhovorem. Pomáhá někdy také vysilující fyzická činnost (posilovna, hřiště).

## 2.2. Vliv stresu na celkový potenciál hasiče

Matka příroda nás vybavila reakcí na stres. Změny v organismu, na který působí stresor jsou *nespecifickými adaptačními reakcemi*. Nespecifické proto, že různé stresory vyvolávají obdobnou nebo stejnou odpověď. Adaptační proto, že se subjekt, záchranář snaží adaptovat, to znamená přizpůsobit se, akceptovat jejich vliv. Z časového průběhu zatěžování stresorem lze odvodit do jaké míry je postupné snižování intenzity odezvy dáno vyčerpáním nebo adaptací (trénink, výcvik). Biologická reakce na stres má jediný účel. Poskytnout organismu rychlou možnost bojovat nebo nejde-li to, utéct. Reakce na stres při které se vyplavuje do krve adrenalin je velmi krátká, ale velmi energeticky náročná. Po dobu několika sekund si odebírá organismus energii z rezerv. Série rychle po sobě následujících stresových situací tak může způsobit velmi rychlé totální fyzické i duševní vyčerpání.

Stres, lépe řečeno působení stresorů jsou obvykle uváděny podle jejich psychopatologického působení.

*Somatické symptomy:* Bolesti hlavy, závrať, bolesti na hrudi, pocit nedostatku energie, pocení, bolesti ve spodní části zad, bolesti svalů, dechové potíže, pocity na zvracení, „knedlík“ v krku, slabost, tíže v končetinách apod.

*Symptomy nutkavé, zachvacující:* Potíže s pamětí, úzkost, zmatenost, potíže s „rozhodováním“, zhoršená koncentrace, prázdná hlava, zpomalená činnost ve snaze o perfektnost apod.

*Symptomy podrážděnosti a nepřátelství:* nepochopení druhými, pocity ublížení, kritičnost, dráždivost, nekontrolované výbuchy zlosti apod.

*Symptomy deprese:* Špatná chuť k jídlu, plačtivost, sebeobviňování, pocit samoty, beznaděj, nezájem, ztráta sexuální aktivity, myšlenky na ukončení života apod.

Hovoříme-li o stresu nelze nepřipomenout alespoň stručně problematiku frustrace a deprivace.

*Deprivace* představuje zjednodušeně nepřítomnost určité podnětové sféry, která za normálních podmínek uspokojuje jednotlivé potřeby. Obvykle se jedná o deprivaci sensorického, spánkového nebo citového základu.

*Frustrace:* Frustraci prožíváme při znemožnění (blokování) cesty k uspokojení potřeby.

Frustrace se projevuje jako pocit ohrožení, nedostatku, omezení, ztrátě sebedůvěry apod.

Reagujeme několika způsoby. První možnost je útokem (agresí), nebo resistencí (snést a přestát), někdy regresí (primitivní chování), či rezignací (ústupem, útekem).

Stresory nás nutí k přizpůsobování nebo k akci. Možnosti zvládnutí MU, do kterých se záchranáři dostávají, jsou závislé v prvé řadě na osobní systémové spolehlivosti (součinu fyzického zdraví, psychického zdraví, odborných znalostí). Pokud je naplněna uvedená podmínka potom budou možnosti zvládnutí MU závislé na tom jak:

- je záchranář schopen srozumitelně chápat pravidla hry řešení mimořádné události (opakem je chaos).
- záchranář zvládá jednotlivé úkoly, které má splnit. Důvěřuje ve svůj potenciál, ve své schopnosti (opakem je stav: je to nad mé síly).
- je záchranář přesvědčen o smysluplnosti úsilí, které při řešení mimořádné události vynakládá. Že stojí za investici energie, času a rizika. Potom přijímá úkoly a problémy ne jako tupou nutnost, ale jako VÝZVU.

Významná je také připravenost k riziku. Připravenost podstoupit rozumné riziko je spolu se samostatností a iniciativou předpokladem pro úspěšné řešení mimořádné události. Připravenost k riziku však není lehkomyšlnost a nezodpovědnost. Spočívá v rozvíjení morálně volných a intelektuálních schopností hasičů - záchranářů. Přijímání kalkulovaného (řízeného) rizika je zahrnuto do výcvikových programů realizovaných v průběhu přípravy záchranářů na jejich významné společenské poslání.

Úspěšné zvládnutí připravenosti k riziku je spojené se zvládnutím pocitů úzkosti a strachu. Projevy úzkosti a strachu jsou velmi individuální. Je-li záchranář v daném okamžiku vybaven dostatečnou vůlí, vírou a sebedůvěrou, zvyšuje se významně úspěšné vyřešení MU. Zejména konkrétní strachy, na příklad strach z neznámého, tmy, smrti, zvířat apod., mohou situačně snížit psychickou odolnost (spolehlivost) vyrovnávat se s MU.

Strach nesmí záchranáře ovládnout (paralyzovat). Záchranář ochromený strachem je obvykle pro řešení MU nepoužitelný. Existují však i jedinci, kteří záměrně vyhledávají nebezpečí vyvolávající silné podráždění sympatiku s účinkem, které je blízké sexuálnímu podráždění. Toto chování je však s činností záchranáře neslučitelné. Jedinci s takovým chováním mohou být pro své okolí nebezpeční, protože jejich vztah k odpovědnosti je změněn. Nedá se jim

věřit. Věřit také nelze jedincům, kteří tvrdí, že nemají strach. Buď se jedná o hazardéra nebo jde o chlubení.

Ke kontrole a zvládnání strachů a úzkostí lze obecně doporučit: očekávat je, poznat je, zůstat klidný, soustředěný, pokusit se je pochopit, pozorovat, přijmout. Podívat se na ně jakoby zvenčí, vyhodnotit je, rozptýlit představy, uvědomit si míru nebezpečí. Varujte se nečinnosti, pozitivně naladěni a trpěliví. Sklenka na kuráž je s činností záchranáře v průběhu řešení MU i bezprostředně po ní neslučitelná. Zvládnutí strachů a úzkostí v sociální skupině (družstvu, pracovní směně) vyžaduje názorovou a postojoyou jednotnost, jednoznačné vedení (řízení-velení), využití osobního příkladu, být aktivní, likvidovat již první známky paniky, sledovat a odhadovat myšlení ostatních členů skupiny.

Projevy strachu nelze zaměnit s panikou. Panika paralyzuje, kdežto strach v počátečních stadiích aktivizuje.

*Paniku* je možno charakterizovat jako hromadné zděšení vedoucí k neracionálnímu jednání, které se obvykle rozvíjí jako důsledek kolektivního (nesourodého) strachu, hrůzy prožívané skupinou jedinců nebo jedince. Panika může být jak jednorázovým, tak i složitým mechanismem (narůstání panických projevů ve vlnách). Panika je téměř nezvladatelným projevem, pokud se budeme snažit použít prostředky psychologické domluvy nebo příkazů. Panika je při řešení MU prakticky zvládnutelná jen pomocí násilných aktů na úrovni stáda zvířat. Má to svoji logiku, neboť člověk zachvácený panikou ve svých projevech klesá na vývojově nižší úroveň prožívání, vnímání, chování.

Jako projev příbuzný panice je někdy uváděna masová hysterie, která se projevuje kolísáním mezi několika možnými volbami řešení okamžité situace, které se však jeví všechny jako bezvýchodné. Masová hysterie snadno přechází v paniku.

Stojí za to zmínit se v této souvislosti o kategoriích hrdinství, odvaha, statečnost. Plné hřbitovy hrdinů evokují otázku, že to s tím hrdinstvím nebude tak jednoduché. Hrdinové jsou buď lidé psychicky velmi dobře disponovaní a kvalitně trénovaní pracující jako normální lidé. Hrdiny se však také mohou stát lidé, kteří mají jiné prožívání obav a strachů, nebo jejich vyhledávání jak již bylo připomenuto. Do kategorie hrdinů se také dostávají tzv. hrdinové z donucení. Jsou to lidé s normálními reakcemi jednající pod jařmem kategorického imperativu. Na příklad vyloďování na pláži Omaha při invazi do Francie. Jako všude je i zde rozdíl mezi „odpovědným rozhodnutím“, „pózou“ nebo „vynucením“

Psychické problémy jednotlivého záchranáře při řešení MU jsou úzce spjaty s psychickými problémy ostatních členů skupiny (týmu), družstva, směny. I když organizační pravidla hry jsou u záchranářů jasná, výcvikem a zkušenostmi průběžně upevňovaná, připomínáme několik dobrých zásad.

Po zhodnocení situace musí být okamžitě zřetelně viděn VELITEL ZÁSAHU. Jen velitel zásahu bude v průběhu MU přijímat, poskytovat a rozhodovat jak se naloží s informacemi. Praxí ověřený postup doporučuje:

Stanovit POŘADÍ DULEŽITOSTI jednotlivých činností.

Nepřipustit UNÁHLENÉ JEDNÁNÍ, snadná řešení, laciné kompromisy.

Zabránit DESINFORMACÍM, které vznikají u každé MU.

Osobním příkladem šířit KLID, ODHODLÁNÍ.

Upevňovat DULEŽITOST každého člena zasahujícího týmu.



## **Zkušenosti s prožíváním psychické zátěže při řešení MU.**

Jednoduché pracovní činnosti vykonávané pod vlivem stresorů jsou obvykle zvládnány dobře i delší dobu. U složitějších nebo složitých činností součinné působení mnoha faktorů může působit řadu problémů. Pokusme se na vybraném příkladě o vhléd do problematiky chyb ve vnímání pozorování a hodnocení práce záchranářů. Zvláštní pozornost budeme věnovat vzniku stresu.

Základní informace z výzkumu stresů udávají shodně, že nestačí MU jen vyhodnocovat a zpětně hledat příčiny jejich vzniku, ale že musí být analyzovány činnosti, které se odehrály ještě před MU. Stres představuje vždy silný individuální prožitek. Náš případ se týká požáru domu u kterého se pokusíme o rozbor psychické zátěže hasiče, strojníka obsluhujícího automobilový žebřík (AZ) před a během zásahu.

Situace na místě MU.

Již před příjezdem požárních jednotek zachvátil požár dvě horní poschodí obytného domu. Únikové cesty neprůchozí. Ohrožené osoby jsou natlačeny v oknech.

Situace strojníka obsluhujícího AZ.

Zátěž nastupuje v okamžiku výjezdu ze stanice. Po příjezdu na místo MU se dostává rychle do časové tísně. Psychická zátěž roste. Zvyšuje se úroveň koncentrace pozornosti a roste rozhodovací zátěž vyplývající z otázek:

Jak vypadá situace v ohrožených patrech domu?

Kolik lidí je v nebezpečí ohrožení života?

Ve fázi jízdy k zásahu a prvních minutách na místě MU je významným stresorem časový tlak. Strojník je zatížen odpovědností za ohrožené lidi. Kdo bude zachraňován jako první? Odpovědným a rozhodujícím je sice velitel zásahu, ale v konkrétní situaci zůstává obvykle provádějícím aktérem strojník. Musí zareagovat dynamicky a správně. Mimo probíhající časový tlak jej ovlivňují další stresory. Počasí (začalo poprchat), kouř hořícího domu, výkřiky, pláč. To vše tlačí informační kapacitu strojníka k její dolní hranici. Objevuje se další výrazný stresor. Světlo kontroly zatížení žebříku signalizuje jeho přetížení! Tato dodatečná zátěž již může způsobit mezery ve vnímání a jednání strojníka. Situace vyžaduje řešení, ale strojník nereaguje.

V naznačené stresové situaci byly popsány zátěžové faktory které mohou vést k vyčerpání informační kapacity hasiče. I když jej nemůžeme považovat za úplný (nebyly zohledněny vlivy fyziologického a sociálního základu), představuje časté rušivé vlivy při řešení MU.

Výčet stresorů k předchozí modelované situaci:

HLUK, křik (rozkazy velitelů, výkřiky zachraňovaných).

ZMĚNA POČASÍ (začíná drobně pršet).

HORKO (sálavé teplo z plamenů).

ČASOVÝ TLAK (vývoj požáru).

DLOUHODOBÁ KONCENTRACE POZORNOSTI (obsluha žebříku).

ODPOVĚDNOST (bezpečnost zachraňovaných lidí na žebříku).

Mezní kritéria jednotlivých faktorů jsou stanovitelná (všeobecně platné limity). I když stresory mohou působit u jednotlivých záchranářů rozdílně.

Například:

jsou definovány koncentrace vybraných chemických látek při řešení MU i když existují individuální rozdíly v jejich snášenlivosti.  
osmihodinový pracovní den je uzákoněn i když existují lidé, kteří mohou pracovat déle, aniž by snížili svoji výkonnost.

Jak je vidět hasiče může zatěžovat dlouhá řada stresorů, které snižují jeho kapacitu zpracování informací. Snižování intenzity jejich působení. Buď se je snažíme omezit přímo, například odhlučnění kabiny řidiče nebo jiných technických agregátů, snížení provozního šumu ve vysílačkách tak, aby nebyl snížen jejich výkon atd. Nebo výcvikem zaměřeným na zvyšování odolnosti záchranářů. Zvyšování informační kapacity záchranáře snižují sklon k chybám ve vnímání a rozhodování. Nácvik způsobů chování však samo o sobě nestačí, protože dost dobře nelze simulovat opravdový strach nebo pocity úzkosti. Potřebujeme systémově vyhodnocovat zkušenosti ze skutečných zásahů, které mohou posloužit ke zkvalitnění výcviků.

Čím více informací budeme znát předem, tím větší šanci budeme mít ke snížení rizika nebo k jeho úplnému odstranění. Informovanost předem (před konkrétním rizikem) je rozhodující pro včasnou i dlouhodobou strategii.

Profesor Ungerer z univerzity v Brémách zdůrazňuje důležitost předsunutých informací a technických údajů, aby bylo možno vytvořit vstupní preventivní vhlad, hodnocení.

Slabá místa v systémech člověk - člověk nebo člověk - stroj mohou být řešena nebo omezována jen dlouhodobě pomocí vědecky fundovaných přístupů. Jen tak mohou být vyvinuty postupy a pravidla pro výcvik v řešení náročných situací zejména na bázi reálné simulace vazeb člověk - stroj nebo člověk - člověk.

Další zajímavou oblastí patřící do výzkumu zátěže a zátěžových faktorů je problematika schopnosti vnímání nebezpečí. Vnímání nebezpečí záchranářem v průběhu řešení MU je obecně významně závislé na míře praktických zkušeností. Například hasiči s praxí nižší než dva roky berou rizikové a nehodové situace za největší zdroj k získání osobních zkušeností. Schopnost vnímat nebezpečí v prvních letech pracovního nasazení záchranáře nemá lineární vývoj. V prvních dvou letech, zejména však v prvním roce je vnímáno s napjatou pozorností. V tomto období obvykle nedochází k podceňování nebezpečí, protože nováčci si více uvědomují nebezpečí a dramatičnost následků špatného rozhodnutí. Prožitky prvního poplachu jsou ještě příliš čerstvé. Pochybení a podcenění nebezpečí hrozí více až mezi druhým až pátým rokem praxe. Rozdíl mezi uvedenými dvěma skupinami (do dvou roků a dva až šest roků) je statisticky významný. V období výkonu praxe do dvou roků se projevuje nováčkovské rozkoukávání. V období do šesti roků se považují již za staré mazáky. Konkrétně nejvyšší sklon k podceňování rizika vyšel u skupiny s praxí dva až pět roků. Tuto skutečnost by si měli uvědomit především nejen sami hasiči, ale i jejich velitelé a ostatní odborníci HZS. Při podcenění nebezpečí mohou ohrozit nejen sebe, své kolegy, ale i zachraňované osoby.

Z uvedeného vyplývá, že teprve hasič s praxí nad šest roků dokáže relativně citlivě odhadnout situační míru nebezpečí. Jejich osobní vývoj, s přibývajícím věkem, životními změnami (založení rodiny), působí na přesnější a objektivnější posouzení nebezpečí. Začínají např. myslet na další vývoj kariéry, povýšení apod. Chtějí trávit více času se svou rodinou a s tím si ostřeji uvědomují reálné nebezpečí. Mladí hasiči nemají ještě cit pro reálné situační nebezpečí, ale obvykle dokáží těžít z nářeků starších, hlavně zkušených kolegů. Velitelé zde hrají velmi významnou roli. Mladý, nezkušený hasič vnímá sice reálné nebezpečí stejně jako zkušený, ale nemá s čím srovnávat (praktické zkušenosti). Tak hledá pomoc zejména v tiché podpoře velitele.

Za jediné kvalitní východisko řešící trvale uvedený problém je považována realizace programů REÁLNÉ SIMULACE (trenažery, polygony). Jakýkoliv i ten nejlepší výkladový přístup bude málo účinný pro navození vnímání stupně nebezpečí a pravděpodobnosti míry selhání.

Význam délky praxe při budování citu pro nebezpečí je nutno chápat obecně. Každý kraj, okres, obvod má jinou skladbu v počtu ročně provedených zásahů i jejich náročnost. I přes tuto skutečnost považují vyslovené názory za významné a doporučuji věnovat jim více pozornosti. **HASIČI - ZÁCHRANÁŘI POTŘEBUJÍ VÍCE PRAKTICKÉHO TRENINKU K BUDOVÁNÍ CITU PRO REÁLNÉ SITUAČNÍ NEBEZPEČÍ**, kterému čelí každý pracovní den.

### 2.3. Zdolávání stresu – praktická rozprava

Stres mnohé z nás doprovází téměř každodenně. V práci, při studiu nebo i ve volném čase. Setkáváme se s ním vědomě i nevědomě. Akčnost, kterou člověk potřeboval v pravěku obecně se ale stala spíše výběrovou. Významná však zůstává pro náročná pracovní zařazení mezi něž patří hasiči - záchranáři.

Mnozí z profesionálních hasičů říkají: Stres, co to má být? A právě hasičů se problematika stresu týká velmi významně.

Specifické reakce hasiče na stres:

- tělesné: pocení, nevolnost, bušení srdce, svalové křeče, nekoordinované pohyby,
- mentální: snížená koncentrace pozornosti, vybavování informací, pocity viny,
- emoční: smutek, neschopnost pocítit radost, skleslost,
- chování: přehnaná nedůvěra, extrémní mlčenlivost, změněné chování (stravovací, pitné, kuřácké návyky), přehnaná osamělost.

Při náročných zásazích může být zasaženo akutním stresem až 85% nasazených záchranářů. Proto je stále nutné vysvětlovat hasičům, že reakce na stres jsou normální reakce člověka v nenormální situaci. Významně kladně ovlivňuje hladinu zátěže pohovor o náročných prožitcích s kolegy nebo s velitelem. Na příklad hamburští hasiči začali organizovat pracovní semináře o stresu. V tomto směru je a bude důležitá spolupráce velitelů s psychologickou službou HZS ČR, která má problematiku extrémních zátěží obsaženu v jednom ze základních pilířů její práce. Důvod je prostý. Proti jiným náročným pracovním zařazením mají hasiči významně vyšší počet stresogenních faktorů (je jich více jak sto).

Připomeňme si nejvýznamnější stresory v průběhu řešení MU.

- a) Nedostatek informací: Běžně se může pracovník na svou práci v klidu připravit. Hasiči zejména v prvních minutách výjezdu nikoliv. Většinou mají k dispozici jen nepřesné zprávy (pokud vůbec nějaké mají) o situaci, která je čeká. O co jde, zjistí často až na místě zásahu. Tělo hasiče reaguje prakticky okamžitě nárůstem tepové frekvence. To potvrzují jak česká, tak i zahraniční měření (USA). Z klidové frekvence 70-80 tepů za min. na 120-135 tepů za min. U hasičů s delší praxí nižší kolem 106 tepů za min., u hasičů nováčků až 140 tepů za min. Akutním stresorem obvykle bývá v dojezdové fázi pocity ohrožení vlastního života, ve fázi záchranné např. práce s nebezpečnými látkami, vyprošťování těžce zraněných nebo mrtvých. Výrazně ovlivňuje vyprošťování zraněného nebo mrtvého dítěte. U rozsáhlých MU počet mrtvých a zraněných.
- b) Časová tiseň: Každé rozhodnutí musí být pohotové, správné a většinou je i konečné. Následky jsou obvykle neměnné. Kdo se dlouho rozmýšlí, snižuje šance na záchranu

ohrožených osob i majetku. Zejména při požárech. Naše měření (grant č.17) i měření cizí (USA) opět prokazují tepovou frekvenci v rozsahu 150 až extrémně přes 180 tepů za min., což představuje víc jak 75% výkonu srdce. S tímto souvisí i informační výkon záchranáře. V normální situaci se pohybuje informační výkon v rozmezí 3-5 bitů za sec. Při zátěži se může informační výkon významně snížit.

- c) Strach: Jen intelektově narušení nebo neinformovaní lidé nepocítují strach. Je zcela přirozené, že hasiči uvažují o tom co dělají nebo mají udělat. Jak jedovatý je kouř ve kterém stojím? Nedojde k poškození mého zdraví? Vystačí mi vzduch v dýchacím přístroji k bezpečnému návratu? A tak dále.
- d) Služba na směny: Bez ohledu na denní nebo noční dobu je během 24 hodinové služby hasič při vyhlášení poplachu vždy vytržen z klidového stavu. Očekává pracovní nasazení. Sekundárně se mohou přidávat faktory spojené s nedostatečným vybavením stanic, špatným stavem výzbroje, výstroje a technických prostředků. Nespolehlivá vozidla obvykle bývají noční můrou řidičů - strojníků.
- e) Mlčení: Rozhovory o pocitech, smutku, bolesti a účasti se na stanici nevedou. Mluví se sice hodně, ale ne o prožitcích z MU. Nejpozději do 72 hodin po MU by se měl stresem zatížený záchranář se svou starostí svěřit - vypovídat se. Jinak se exponované zátěže bude zbavovat obtížně. Akutní stres se může změnit ve stres chronický. Pokud zůstane významná stresová reakce nevyřešená déle než 4 týdny existuje reálné nebezpečí expozice tzv.traumatického stresového syndromu, který je na příklad v USA dokonce v seznamu nemocí z povolání. Je nutno počítat i s tím, že od vlastní rodiny hasič obvykle neočekává pomoc, protože nechce své blízké zatěžovat svými problémy a starostmi.

Co mohou hasiči udělat sami pro zmírnění následků stresu?

Důležité je tělesné i duševní zdraví. Kdo se cítí fit je klidnější. Předpokladem je správná životospráva, přiměřená hmotnost (těl.váha), nekuřáctví. Sekundárně ovlivňuje negativně odbourávání stresu například situační přejídání, zvýšený konzum cigaret a alkoholu po náročném zásahu.

Velitelé mohou organizovat školení a semináře s využitím zkušeností záchranářů i z jiných zemí. Například již připomenuté aktivity hamburských hasičů nebo záchranářů z USA.

Cílem vedení hamburských hasičů bylo ukázat vliv stresu a jeho závislost na plnění pracovních úkolů. V přípravné části byl rozdán anonymní dotazník se zaměřením na výčet faktorů vyvolávajících stresovou odezvu. Vlastní seminář byl určen pro velitele, kteří mají přímý kontakt s aktivními záchranáři, tj. veliteli stanic a veliteli družstev. V úvodu čtyřdenní výuky byl vysvětlen pojem stres na praktických příkladech. Následně byl přednesen rozbor stresorů, které uvedli účastníci v anonymním dotazníku. Na základě přednesených informací byla teprve realizována řízená rozprava k problematice duševního zdraví záchranáře, vhodnosti prezentace prožitků po náročném MU v kolektivu, účasti psychologa při řešení náročných zásahů. Z otevřené rozpravy byly vytěženy například úpravy jídelníčku, zlepšení lékařské preventivní péče, zefektivnění práce psychologa atd. Takovýchto seminářů bylo uspořádáno celkem šest. Byť se stejným programem byl ve výsledku každý jiný. Celkový výsledek významně ovlivnil postoj vedení a dobrá úroveň přednášejících. Důležité je také konstatování, že uvedená tematika nesmí být pojímána jako kampaň. Naopak systémový a průběžný zájem o tuto problematiku je podmínkou.

V USA je uvedená problematika metodicky i prakticky zpracována ještě podrobněji a převedena do propracovaného systému zavedeného v řadě států unie. Na rozdíl od „hamburských“ zkušeností datovaných rokem 1991 se Američané zabývají problematikou stresu

od počátku 80tých let. Zmíněný systém byl zpracován v roce 1985. Do této doby patří i zavedení funkce pracovně - inženýrského psychologa se zaměřením na záchranářství. Obdoba psychologické služby u HZS ČR. Zase naopak v Anglii, se při sestavování seznamu odborných povolání nejvíce zatížených stresem, na hasiče úplně zapomnělo.

Prvotním cílem programu opatření u amerických hasičů bylo snížení intenzity a doby působení stresorů ve fázi jejich vzniku. Bohužel ani nejlépe vymyšlená preventivní opatření nemohou zamezit často překvapujícímu rozvoji stresové zátěže. Tak došlo k přesunu těžiště zájmu na informovanost a pomoc při odstraňování následků po akutní stresové zátěži. Opatření byla rozdělena do tří na sebe navazujících fází (stupňů).

Na první úrovni je pozornost věnována informovanosti. Systémová účinnost roste s úrovní informovanosti. Jen dobře informovaný hasič může včas rozeznat potencionální stresory a může učinit vhodná opatření ve svůj prospěch. Pokud je hasič přesvědčen, že jeho reakce je normální, dochází k uvolnění a snadněji dokáže hovořit o svých pocitech. Na této úrovni se záchranáři setkávají i se svými psychology, kteří o ně budou pečovat po náročných zásazích. Důležité je, aby důvěra k psychologovi vznikala předem, ne až ve chvíli kdy již musí řešit často složitou reálnou situaci.

Na druhé úrovni jsou prováděny pohovory za účasti psychologa. Po rozsáhlých MU vládne na stanicích buď klid - mlčení, nebo naopak přehnaný ruch. Žádný z těchto stavů neprospívá odbourávání stresu. Vhodné je realizovat řízené rozhovory, které umožní rychlejší odplavování zatěžujících zážitků. Jejich realizace má svá pravidla:

- Rozhovor se provádí nejdříve za 24hod., nejpozději 72hod. po zásahu.
- Trvání rozhovoru 2-4 hod.
- Atmosféra rozhovoru otevřená. Kritika zúčastněných osob je nepřipustná.
- Rozhovor začíná rekapitulací události a pokračuje přes vyjadřování myšlenek a pocitů k nepříjemným prožitkům.
- V závěrečné části rozhovoru rozhodnout, zda je třeba realizovat ještě další rozhovor.
- Rozhovoru se účastní jen záchranáři, kteří byli v akci. Platí zásada, že se neposuzuje taktika zásahu, ale odplavují se zraňující zážitky.

Na třetí úrovni provádí psycholog konzultace s jednotlivými záchranáři u kterých zátěž ze zásahu neodezněla v přiměřené době. Možná je i spoluúčast rodiny.

Uvedený přístup se praktikuje v hasičském záchranném sboru USA od poloviny osmdesátých let.(uvedený přístup je součástí strategie i psychologické služby HZS ČR). Faktem je, že jednotlivé státy si uvedený přístup upravily, ale výše uvedené zásady jsou obecně dodržovány.

Významného efektu bylo dosahováno u rozsáhlých MU (např. pád letadla, srážka vlaků atp.). Reakce záchranářů i zkušenosti psychologů jsou významně kladné. Celkový přínos je značný, ale nevyčíslitelný. Ošetření lidského potenciálu je nevyčíslitelné.

Žádný přístup nebo postup řešení nelze otrocky kopírovat. Podotýkám, že v současné době se v rámci psychologické služby HZS ČR formuje odborný potenciál pro řešení posttraumatické intervenční péče (PIP) zapadající v širších kontextech do budování IZS.

## 2.4. Zásady posttraumatické autonomní první pomoci pro hasiče

Na tomto místě je vhodné připomenout skladbu celkového profesního potenciálu záchranáře. Celkový scénář tvoří dva systémově na sebe navazující okruhy.

První okruh začíná výběrem kandidáta a končí speciálními výcvikovými programy. Cílem je systematické zvyšování profesionální zdatnosti a psychosociálního potenciálu, jak bylo uvedeno v předcházejících kapitolách. Klíčová slova pro tento okruh jsou VYBRAT, VYCVIČIT.

Druhý okruh je zaměřen na průběžné dodržování psychohygieny profese významné zejména tehdy když dojde k překročení profesně přiměřené míry zátěže.

Klíčová slova pro tento okruh jsou UDRŽET, UPEVNIT.

V současné době je metodicky i organizačně zpracován hlavně první okruh přípravy pro výkon povolání hasiče. Druhý okruh problematiky byl dán do vínku zejména psychologické službě HZS ČR. Jeho význam je zatím zejména ve velitelských strukturách spíše tušen než řešen. Problémy generující z této oblasti jsou ještě dosti často řešeny posttraumatickými postupy typu „pomoz si sám“. Neúspěch je připsán na konto ztrát.

Základní psychohygienické zásady jsou obvykle uváděny v následujícím pořadí:

### ***Dlouhodobé dodržování správné životosprávy.***

Nemáme na mysli žádnou speciální dietu. Jedná se především o dodržování denního stravovacího cyklu v pravidelnosti a přiměřené střídmosti. Důležité je vědět, že mezi množstvím a energetickou vydatností stravy a celkovou fyzickou dispozicí není přímá úměrnost. Významnou složkou životosprávy je vitaminová prevence.

### ***Nekuřáctví.***

Kouření nelze nikomu zakazovat. Současná doba však obecně začíná držet palce nekuřákům. Plně platí, že kouření krátí dech i věk. Nikotin snižuje průměr cév. Zhoršuje průtok krve cévním řečištěm a tím i její zásobování důležitých orgánů, zejména mozku. Mozek potřebuje k dobré funkci kyslík. Hasič potřebuje pro svoji práci dobře fungující mozek. Tedy co nejlépe fungující oběhový aparát. Co k tomu dodat ?

### ***Dodržování alkoholové hygieny.***

Prospěšnost dodržování této zásady se mužům, kteří jsou často vystavováni nadměrné fyzické i psychické zátěži z následujících důvodů obtížně vysvětluje. Alkohol a jeho situačně snadná dostupnost představuje stále velice pohotový uvolňovač zátěže. Velký význam pro přiměřený konzum má morálně volní regulace situačního chování. Znamená to okřídlené „pij s mírou“. Ze zkušeností i studia funkce systémů součinnosti člověka a technických prostředků, technicko-organizačních podmínek víme, že alkoholová problematika tvoří kritické místo nejpravděpodobnějšího selhání člověka.

Respektování uvedených tří zásad a správné využívání volného času mimo službu vytváří základní předpoklady pro zajištění standartní odolnosti záchranáře proti přetížení (fyzickému i psychickému).

Nezvládnutí psycho-fyzické zátěže však nelze úplně vyloučit. Potom nastupuje psycholog (psychologická služba HZS ČR) s posttraumatickou intervencí na úrovni řízených rozhovorů, individuální psychoterapie, konzultací, ozdravných terapeutických postupů, např. uhlíčitých lázní a podobně.

U všech uvedených postupů je však aktivní účast záchranáře nutná. Přetížení se nevyhýbá ani velitelským kádrům HZS. Připomeňme si ty nejčastější.

*Přetížení velitelů a pracovníků s vysokou výkonností a pozitivní pracovní motivací.* Jsou velitelé známi svojí vysokou osobní angažovaností, což se pojí i s odpovídajícími pracovními úspěchy ve velitelských činnostech a při řešení MU. Obvykle pro svoji vysokou osobní angažovanost nedokáží jiným ani sobě říci NE. Dostávají se tak často na hranici své osobní zátěžové tolerance bez možnosti regenerace, protože na tu není čas. Obvykle jsou spojováni se syndromem nepostradatelnosti. Jejich psycho-fyziologické rezervy jsou vyčerpány a přicházejí problémy v nejrůznějších podobách od bolestí hlavy k projevům nerudnosti až celkové apatii a neschopnosti pracovat.

Další formou je expozice distresu u pracovníků, kteří mají již připomenutou výkonnost i motivaci, ale jejich *aktivity jsou brzděny nebo dokonce blokovány systémovými chybami v řízení organizace.* Postupně u nich vzniká pracovní nespokojenost, zklamání, zneuznání atd. Navíc může být narušena orgánová rovnováha s následnou tvorbou žaludečních nebo dvanácterníkových vředů, zvýšeného krevního tlaku, migrén atd.

Třetí formu můžeme nazvat syndromem *nepřiměřené touhy po sebeuplatnění.* Obvykle vzniká z nabírání úkolů na které pracovník nestačí časově ani svojí mentální kapacitou.

V praktickém životě bývají uvedené tři formy obvykle namíchaný v nejrůznějších kombinacích. Pro minimalizaci nežádoucích vlivů uvedených forem distresu lze obecně doporučit:

**ODSTRAŇUJTE TECHNICKÉ A ORGANIZAČNÍ DUPLICITY A NEJASNOSTI !**

**ZVYŠUJTE PROSYSTÉMOVÉ CHOVÁNÍ LIDÍ, zejména v oblasti řízení, velení a zvyšování odbornosti.**

## 2.5. Konflikty, jejich charakteristika a vývoj

Naše jednání směřuje vždy k určitému vybranému cíli nebo uvědomované hodnotě, kterou sledujeme. Při realizaci zvolených postupů se setkáváme s menšími nebo většími komplikacemi. Obvykle vycházejí z našeho blízkého okolí. Nemusí tomu tak být vždy. Někdy mohou vycházet z nás samotných. Poměrně často považují lidé jakoukoliv odchylku od svého názoru nebo postoje za zdroj konfliktu a zaměňují pouhé názorové rozdíly za rozpor nebo dokonce za konflikt. Co je tedy konflikt.

**ZA KONFLIKT POVAŽUJEME PŘÍMÝ VZÁJEMNÝ STŘET ROZPORNÝCH ZÁJMŮ, VLVIVŮ, TENDENCÍ, JEVŮ NEBO SITUACÍ, KTERÉ DOPROVÁZÍ STÁLÉ NARUSTÁNÍ NAPĚTÍ.**

Za otevřený konflikt považujeme případy kdy velikost rozporu a z něj generující napětí mezi soupeřícími jednotlivci nebo skupinami vrcholí a projevuje se popíráním (negací), křížením (interferencí) tendencí a snah nebo otevřeným střetem (kolizí), směřující k potlačení zájmů, vlivů, postojů soupeřící protistrany. Budeme-li charakterizovat jednání účastníků konfliktu, zjistíme, že v něm převažují destruktivní aktivity. Konstruktivní aktivity jsou menšinové. Problematika konfliktů je velmi pestrá. Rozdílná v projevech aktérů i rozsahem zasaženého sociálního prostoru.

Pro lepší vhlad do problematiky konfliktů

Konflikt má ve své podstatě dvě podoby. Ve své INTRAPERSONÁLNÍ podobě probíhá skrytě (latentně) v naší mysli. Ve své podobě INTERPERSONÁLNÍ se odehrává mezi

jednotlivci nebo sociálními skupinami. Konflikty interpersonálního základu mohou mít podobu diadického konfliktu (mezi dvěma jedinci) nebo mohou mít podobu skupinovou. Skupinová varianta zase může mít další modifikace. Konflikt jednotlivce s vlastní skupinou. Konflikt mezi členy dvou skupin. A zvláštní a méně častý případ střetu jednotlivce jedné skupiny s celou cizí skupinou. Jak je vidět konfliktní střety mají v sociální rovině velmi pestrou podobu. Uvedené dělení považujte víc jako pomocný studijní vhled. V praktickém životě je reálná i možnost přestavba intrapersonálního konfliktu v konflikt interpersonální diadického nebo skupinového základu.

Specifickou skupinu tvoří KONFLIKTY ROLÍ. Jedná se o konflikty mezi představiteli sociálních rolí ve skupině. Již z terminologické specifikace je patrné, že jsou významné pro velitele na všech stupních řízení HZS. Jaké mohou nabývat podoby.

KOLIZE FORMÁLNÍCH ROLÍ (funkcí) na stejné úrovni řízení. Například mezi dvěma veliteli družstev. Veliteli čet nebo směn.

KOLIZE FORMÁLNÍCH ROLÍ (funkcí) na nestejně úrovni řízení. Například mezi velitelem družstva a velitelem čtyř nebo směny.

KOLIZE NEFORMÁLNÍCH ROLÍ, na příklad střet dvou členů družstva se stejně vysokým sociálním statutem.

Z uvedeného vyplývá, že problematika konfliktů se pohybuje jak na vertikální ose řízení (nadřízený-podřízený), tak i na horizontální ose řízení, mezi veliteli i příslušníky na stejné organizační úrovni. Opět nutno poznamenat, že v „čisté“ podobě se v praxi nevyskytují. Dynamika chování jednotlivců i skupin je velmi proměnlivá v délce trvání, počtu aktérů i zasaženém sociálním prostoru. Právě proměnlivost sociální role v průběhu konfliktu je významná pro hledání a poznání východisek jejich řešení.

Angažovanost v konfliktu z pohledu „hrané“ role může mít charakter:

ÚČASTNICKÝ - „nepřátelé“ mezi nimiž vznikl konflikt.

MORALIZUJÍCÍ – ti, kteří jsou přesvědčeni, že musí tišit hněv a mírnit napětí. Snaží se smíř.

PROVOKUJÍCÍ – ti, kteří popichují, dráždí, provokují k odvetě. Někdy působí skrytě, v pozadí což je nebezpečné.

PODPŮRNÁ – ti, kteří působí jako rádci účastníků, kteří se na ně obracejí o porozumění a pomoc. Význam jejich podpory závisí na hodnotě jejich sociálního uznání (statusu) ve skupině. Obvykle jim jde o posílení nebo udržení pozice účastníků konfliktu než o řešení situace. Zasahují nepřímou a jednostranně.

ŘEŠITELSKÝ – ti, kteří se snaží najít kořeny konfliktu, navodit věcnou komunikaci, vyřešit a zvládnout situaci.

EVIDUJÍCÍ – ti, kteří pozorují konflikt, ale nezasahují do jeho průběhu. Konflikt hodnotí, ale komentář sdělují jen svým přátelům.

DISTANCUJÍCÍ – ti, kteří pozorují konflikt s odstupem. Dbají, aby do něj nebyli vtaženi.

NEVŠÍMAVÝ – ti, kteří jsou neteční k situaci, ignorují vzniklé napětí a pracují osamocně.

Připomenutý charakter sociálních rolí usnadňuje systematický vhled do jednotlivých konfliktů, do chování jeho účastníků. Reálné řešení komplikuje proměnlivost lidského chování. Účastníci konfliktu mohou snadno přecházet na příklad z role moralizující do role provokující, nebo z role podpůrné do role účastnické. Z role účastnické do role řešitelské nebo provokující. Pro nás, ale i obecně je důležitá role řešitelská. Není snadná. Pro velitele na všech stupních uvádíme její bližší charakteristiku.



OVLÁDAVOST, ROZVÁŽNOST, NEZAUJATOST.

ZNALOSTI A ZKUŠENOSTI Z ŘEŠENÍ KONFLIKTU.

NOSITEL DŮVĚRY A ÚCTY ČLENU KOLEKTIVU.

SCHOPNOST POLOŽIT ZÁJEM KOLEKTIVU NAD ZÁJEM SVŮJ, zejména v průběhu řešení konfliktu.

Řešení konfliktů vyžadují dobrou psychickou kondici. Náročné situace vyžadují sebeovládání a vyrovnanost, trpělivost a snahu dosáhnout co nejlepšího výsledku. Dokázat v případě osobní indispozice pověřit řešením osobu vhodnější. V životě velitelů dochází k situacím kdy musí přijmout roli řešitele i když ví, že v dané situaci nemá dostatek znalostí a zkušeností a dává v sázku svou formální (velitelskou) i neformální (osobní status) autoritu.

Jako pomůcku pro usnadnění vhledu a následného řešení konfliktu (náročné situace) uvádím hlavní zásady řešení z pohledu řešitele (řešitelské role).

VZNIK konfliktu (náročné situace) – okamžik porušení systémové rovnováhy.

Možná chyba: Porušení rovnováhy vyvolal sám řešitel a nemá náhled na svůj podíl na jejím vzniku.

ZPOZOROVÁNÍ konfliktu – ujisti se, že jde o konflikt (jde-li jen o rozdíl nebo rozpor je postup jiný). Poznej kořeny konfliktu (druh, rozsah, předmět sporu).

Vlož bariéru mezi nepřátelené strany. Uklidni situaci. Zamez rozšíření.

Vyluč vliv provokujících, moralizujících a podpurných rolí (osob).

Nedělej rychlé závěry. Nedávej najevo svůj názor, zejména před zainteresovanými osobami.

Nepodceňuj. Nedramatizuj. Dodržuj odstup.

Možné chyby: Nezpozorování konfliktu (náročné situace) včas. Bagatelizace.

Pasivita. Nerozpoznání skrytého konfliktu. Neomezení aktivity nepřátelených stran. Přípuštění zasahování dalších osob.

ANALÝZA konfliktu – hledej příčiny, kořeny. Žádej vysvětlení účastníků. Nenechej se jednostranně ovlivnit. Nezaměňuj podnět za příčinu protože nemusí být totožné. Zjisti rozsah, charakter a možné důsledky konfliktu (pozice a role zúčastněných, jejich argumenty, postoje, jednání). Jednej věcně (se nepřátelenými stranami). Pozor na zaujatost nepřátelených stran. Nenechej se vyprovokovat (útoky proti své osobě a poslání řešitele). Nepřehlédni konstruktivní (kladné) momenty situace.

Možné chyby: Nerozpoznání objektivních znaků konfliktu (záměna přeneseného konfliktu za autentický, záměna konfliktu postojů za konflikt rolí). Neschopnost zbavit se předsudků. Angažovanost ve prospěch jedné strany. Povrchní analýza kořenů a příčin. Přezírání odůvodněných nároků a připomínek. Ponechání volného průběhu konfliktní situace která přeroste původní rámec. Přehlédnutí a nevyužití kladných prvků situace. Nerozhodnost. Váhavost. Neuvědomění si nebezpečí z prodlení.

ŘEŠENÍ konfliktu – navrhnout nejvhodnější postup řešení (nespoléhat na jeden postup, vytvářet varianty). Volte přiměřená opatření (vyhýbejte se nekompromisním a stroze administrativním postupům). Mějte připravené jasné zdůvodnění. Posuďte možnou odezvu na svůj návrh. Připravte se na možné námitky a odpor proti řešení. Podněcujte spolupráci soupeřících stran.

Možné chyby: Rutinní a stereotypní řešení které neodpovídá situaci. Uplatňování autoritativních postupů. Potlačení konfliktu do latentní formy (nevyřešení konfliktu, jen jeho násilná

pacifikace). Prosazování nevěcného řešení. Snaha o povrchní kompromis. Ututlání konfliktu (zametení pod koberec). Hledání obětího beránka. Stanovení nevhodného postupu. Nestanovení žádného postupu.

**NÁSLEDNÁ KONTROLA** řešení konfliktu – sleduj neustále realizaci dohodnutého postupu (jak se kryje dohoda se skutečností). Získej pro dohodnuté řešení co největší počet členů týmu. Řeš operativně vzniklé problémy (nedopusť zvrát situace zpět do konfliktu). Podporuj všechny doplňující návrhy podporující dohodnutý postup.

Možné chyby: Řešitel odchází ze scény (nepomáhá při realizaci dohodnutého postupu, nekontroluje průběh řešení). Zaskočen obtížemi realizace dohodnutého postupu nereaguje na nevhodné odchylky od dohodnutého postupu řešení.

**POUČENÍ** z konfliktu – stále si pokládejte otázku zda jste udělali vše co bylo ve Vašich silách (optimální zvládnutí situace). Proveďte analýzu realizovaného postupu (mohl být lepší? – v čem byly chyby?). Důsledně vyvoďte preventivní poučení do budoucna.

Možné chyby : Nebyl odstraněn zdroj konfliktu (konflikt se vrací nebo dokonce rozrůstá). Konflikt byl pouze potlačen do latentní podoby (stále doutná pod povrchem). Nebylo vyvozeno poučení ze získaných zkušeností (kladných i záporných).

Při řešení konfliktu (náročné situace) nesmíme nikdy zapomenout na výrazně aktivní a konstruktivní náboj řešitelské role. Chování řešitele je výrazně cílové. Úsilí směřuje k překonání náročné situace v zájmu všech členů sociální skupiny- pracovního týmu záchranářů.

**Pamatuj !**

**V AFEKTU, ZLOSTI, NÁVALU HNĚVU, NETRPĚLIVOSTI** je každý člověk hloupější (nedokáže využít svého intelektového potenciálu). Může snadno i jediným slovem rozbít to co bylo ve vzájemných vztazích dlouhodobě budováno. Náprava je často obtížná, někdy dokonce i nemožná.

**LÉPE JE KONFLIKTŮM PŘEDCHÁZET NEŽ KONFLIKTY ŘEŠIT!**

**ZKUŠENOST JE DOBRÁ ŠKOLA, JEN ŠKOLNÉ JE NĚKDY PŘÍLIŠ VYSOKÉ!**

Milý čtenáři, pokuste se opět zamyslet a odpovědět na následující teze, které byly zmíněny v předcházejícím textu.

- a) Faktory stresové situace, jeho expozice a charakter.
- b) Fyziologické reakce organismu (hasiče) v průběhu řešení MU.
- c) Vliv stresorů na potenciál hasiče.
- d) Vysvětlete rozdíl mezi deprivací a frustrací.
- e) Přípravenost na rizika a jeho zvládnutí.
- f) Zásady psychického zvládnutí průběhu MU.
- g) Schopnost vnímat nebezpečí.
- h) Zkušenosti ze zdolávání stresu, nejvýznamnější stresory MU.
- i) Význam účasti psychologů, možnosti spolupráce.
- j) Význam a zásady autonomní posttraumatické pomoci pro hasiče.
- k) Vysvětlete rozdíl mezi konfliktem intrapersonálním a interpersonálním.
- l) Vysvětlete konflikt rolí v souvislosti s řešením náročných situací.
- m) Charakterizujte řešitelskou roli.
- n) Uveďte postup při řešení náročné situace (konfliktu).

### 3. Psychologická služba HZS ČR

#### 3.1. Historická východiska – listování v dokumentech, vznik psycholog. služby.

Dnes, když probírám dokumentaci spojenou s problematikou pracovní a inženýrské psychologie zaměřené na práci hasičů-záchranářů, vzpomínám na jednotlivé události, které svým zaměřením a náplní vedly k zavedení psychologické služby u HZS ČR.

Často se dostává do hry i náhoda. V našem případě to bylo setkání dvou lidí, kteří nezávisle na sobě konstatovali nález chybějícího článku. Byl to Doc.ing.Jiří Lošák, CSc. a moje maličkost. Chybějícím článkem bylo hodnocení člověka - hasiče v systémové vazbě člověk - stroj, technické zařízení, organizační vazby. Místem setkání se stalo konání semináře k činnostem ve výšce a nad volnou hloubkou. Organizátorem byla VŠB - Hornicko-geologická fakulta, katedra techniky požární ochrany a bezpečnosti průmyslu (TPO a BP). Datum konání 22-23 dubna 1993. Následovala vzájemná výměna informací, která postupně přerostla do trvalé spolupráce mého tehdejšího pracoviště s katedrou TPO a BP. Do této doby spadají i aktivity a realizované programy s mladými, tehdy ještě odbornými asistenty, nyní doc. Dr. Ing. Michaelem Šenovským a doc. Dr. Ing. Milošem Kvarčákem. Mezi zajímavé pracovní experimenty patřilo například vytvoření programu pro hodnocení Meisterova dotazníku s využitím expertního systému s počítačovou podporou neuronové sítě.

Presentace omezujících lidských determinant postupně způsobila kladnou odezvu u tehdejšího vedení HZS, které se realizovalo ve vypsání grantu s pracovním názvem „Stanovení systému pro určení a kontrolu způsobilosti hasičů pro výkon služby“(grant č.17).

Souběžně s řešením grantu č.17 pracoval kolektiv z Vojenské lékařské akademie J.E.Purkyně v Hradci Králové pod vedením Doc. MUDr. J.Chaloupky, CSc. na dvou výzkumných úkolech:

„Rizikové faktory metabolických onemocnění hromadného výskytu u příslušníků HZS okresu Hradec Králové“ a „Hodnocení zdravotního stavu příslušníků HZS ČR“.

Tak v relativně krátkém časovém období byl k dispozici „trs“ významných informací, které ve svém důsledku objektivizovaly potřebu specializované služby.

Zvyšující se náročnost profese hasič - záchranář a zavedení služebního poměru u příslušníků HZS tuto potřebu jen dotvrdily.

Tak byla v roce 2002 založena Psychologická služba HZS ČR. Historicky prvním hlavním psychologem se stala PhDr. Marie Sotolářová.

Nová služba dostala do vínku především následující úkoly:

- 1) Posttraumatickou péči o příslušníky HZS, zejména záchranáře zařazené do represních složek. Servis se zaměřením na psychologickou pomoc při odstraňování pozásahového stresu, realizaci výcviků ke zvýšení psychické odolnosti a vzdělávání výkonných a řídicích pracovníků sboru. Dále poskytovat psychologické poradenství v rámci rekondičních programů při ozdravných pobytech.
- 2) Spolupracovat s personální službou sboru při zabezpečování personální práce při výkonu služby. Zejména při výběru nových uchazečů o službu ve sboru, spolupracovat při výběrových řízeních, pomáhat při výběru nových velitelů apod.
- 3) Poskytovat psychologickou pomoc obětem závažných dopravních nehod, přírodních a jiných katastrof nebo rodinám příslušníků sboru..

Významným momentem pro současnou i budoucí úspěšnost práce psychologické služby je získání důvěry všech příslušníků sboru. Ta může vzniknout jen na základě trvale dobré práce všech současných i budoucích členů psychologické služby.

### 3.2. Spolupráce s veliteli a ostatními výkonnými a organizačními pracovníky péče o psychický a odborný potenciál záchranáře.

V předcházejících částech textu bylo těžiště informací směřováno k jednotlivému hasiči - záchranáři, což by ve svém důsledku mohlo působit dojmem izolovanosti psychologické problematiky od ostatních technicko - organizačních činností realizovaných v rámci začlenění a fungování sboru v širších sociálně - společenských souvislostech. Opak je pravdou. Zákon systémového součinu je neúprosný. Přehlížení nebo podceňování významu respektování a následného využívání dobrého psychologického servisu se musí zákonitě projevit v poklesu akčního potenciálu jednotky.

Nehovoříme však akademicky. Hasiči jsou lidé velmi praktičtí. Dostanou-li se do náročné situace hledají řešení. Není-li po ruce postup řešení nebo informace odborně kvalitní sáhnou po řešení, které je po ruce. To však nemusí být jak se říká to pravé ořechové. Například použití alkoholového uvolňovače posttraumatické zátěže po náročném zásahu může být jedenkrát vhodné, ale pokud by se stalo běžně užívaným postupem stane se nebezpečné a pro některé hasiče se může stát osudné. Pokud dobře funguje psychologická služba v daném regionu dojde k odbornému psychologickému ošetření jednotky nebo postižených jednotlivců, celkový akční potenciál je uchován k novému nasazení.

Pokud je význam a praktické využití psychologické služby podceňován nebo dokonce bagatelizován, nastupují dříve nebo později velitelům na všech stupních problémy, které jsou-li opět řešeny amatérsky, mohou vytvořit i řetězec následných problémů jejichž řešení je často velmi složité. Vedení psychologické služby by mohlo posloužit příklady opožděného vyžádání pomoci psychologa, když si již velitel nevěděl rady.

Citlivé řešení vztahů v kolektivech záchranářů i řešení osobních problémů jednotlivých záchranářů na profesionální úrovni se musí vždy vyplatit.

Velitel, který poznal dobrou práci psychologa, který mu pomohl jak se říká vytrhnout trn z paty, dovede ocenit i význam psychologické služby. Odsudky některých velitelů doprovázené mávnutím ruky je nutno považovat minimálně za zastaralé a zjednodušující.

Dynamika každého systému obecně a záchranářského tím více spočívá v řízení a péči o správné a situačně přiléhavé chování lidí. Bez kvalitního a profesionálně vytříbeného chování se stává i nejlépe technicky a organizačně vybavená jednotka nefunkční.

Mimo spolupráci v rovině velitel – psycholog v oblasti posttraumatické intervenční péče je důležitá spolupráce v oblasti vzdělávací tj. v trvalém přísunu významných informací o fungování naší psychiky v situacích extrémní psychické zátěže.

Znalost chování naší psychiky v náročných situacích nevytváří pocity strachu a nejistoty, ale uklidňuje.

Psychologická služba HZS je službou mladou, která v řadě krajů ještě bojuje o své místo na slunci. Kdyby však za dobu její existence byl zachráněn jen jeden lidský život člověka v nouzi (např. sebevrah) a pomoheno jedinému záchranáři z následků posttraumatické zátěže, je její místo v souboru služeb HZS plně oprávněné.

### 3.3. Hluboké jsou kořeny hasičského záchranářství – hasičské vyznání z počátku dvacátého století (psal se rok 1912)

Všem mladým a nastupujícím hasičům - záchranářům bych chtěl připomenout, že jsou nástupci a pokračovateli naplňování významné lidské činnosti, která vzešla z potřeby pomoci druhému v nouzi vzniklé ohrožením jeho života a majetku. Neboť, člověk je tvor společenský. Pro vlastní seberealizaci se vzájemně potřebujeme. Dnes pomůžu já Tobě, zítra pomůžeš Ty mě.

Jak velký důraz kladli naši předkové na výchovu mladé generace hasičů (tehdy jen dobrovolných hasičů) názorně dokumentuje přednáška pana Františka Válečka, starosty Hasičské župy moravských enkláv ve Slezsku č.14 a též starosty obce a náčelníka hasičského sboru v Mikolajicích. Přednáška byla přednesena na župní škole Hradecké župy č. 7 (Gudrichova-Slezsko). Z této přednášky uvádím hlavní myšlenky s aktualizujícími poznámkami.

Přednáška byla uvedena jako „Vlastnosti dobrého hasiče“. Výčet vlastností uvádím ve stejném pořadí jak je uveden v původní přednášce včetně jejich terminologického označení.

Tak tedy jaká byla představa „dobrého hasiče“ v roce 1912.

Jako první vlastnost je uvedena:

#### *Bdělost a pohotovost*

At' den či noc, buď jedno nám, na stráž stůjme bdělí! Pomoci kde nutně třeba mají, nečekej, až Tebe zavolají! Oči a uši máme mítí otevřené, abychom hned poznali, kde pomoci naši potřebují.

Aby mohla být uvedená vlastnost realizována jsou připomínány související důležité podmínky. Pořádek v ukládání výbroje a výstroje. Dostatek místa ve zbrojnici. Technické a organizační podmínky rychlého výjezdu - vrata nejen na venek, ale i dovnitř aby otvírati se dala. Ku zbrojnici nestačí mítí toliko jeden klíč.

Stříkačka budiž vždy k odjezdu přichystána, aby se snad k požáru bez hadic nebo koše savého či svíček nevyjelo.

Sbory v lesnaté krajině obeznámené s hašením lesních požárů včetně poučování občanů. Sbory podle vod vycvičené v záchranných pracích při povodních. Na pořízení člunů, vorů, lan a háků byla již tehdy zemská subvence.

#### *Kázeň a pořádek*

Dobrá kázeň má větší cenu než dobrá nauka (rozuměj – cvičení). Na dobrém pořádku záleží všecko. Když velitel první a nejvíce dbá kázně a pořádku, pak může je očekávat i od svých hasičů.

Pořádek ve výbroji a výstroji zvyšují hasičové vážnost svou i svého sboru. Práce uložené konati se mají bez odmluvení. Každý má znát své místo při obsluze stříkačky.

#### *Mužnost a neohroženost*

Odvahu na čele, rámě z ocele! Mužnost-li se s klidnou myslí pojí, i přísný osud musí ustoupiti. Ne slov, ale činů třeba! Chovejme se statečně a neohroženě jak při požáru, tak i v životě občanském.

#### *Obětavost a odvaha*

Kde vůle pevná, mysl neohrožená a snaha vytrvalá, tam i skrovné síly divy tvoří! Jen ten hasič vlasti zdárným synem, jenž svou sílu dobrým tvrdí činem! Odvaha i obětavost mají však své meze. Je-li kdo trknutý (rozuměj podnapilý) nemá u požáru co dělat. Milovníci „skleniček“

nepatří do sboru. Spěchej pomalu! Na nerovné cestě se stříkačka snadno poláme. Utíkaním ku požáru mnohý unaví se velice a při hašení vysílí se, nemůže se hýbat a příčina nemoci je hotova.

#### *Opatrnost a rozvaha*

Opatrného Bůh miluje! Rozumnému všude kyne vítězství. Jen ten muž ducha sílu má, jenž dřív myslí, než mluvívá. Chladná rozvaha více prospěje nežli ukvapená práce. Žebře potřeba občas vyzkoušet na pevnost a při cvičeních neprovádět krkolomné a parádní kousky. K hasičské opatrnosti náleží též hasičské pojištění (rozuměj - pojistka proti úrazu). K občanské opatrnosti životní pojištění a proti škodě.

#### *Svornost a rovnost*

Rovnost, svornost, bratrství spoj nás v župy klínu! Jedna krev nás bratří váže, přitulme se k sobě blíže! Lépe se daří každá práce, když víc rukou se jí chytí. Kde svornost, tam i Boží hojnost. Svornost velká díla tvoří, rozkol ničí vše a boří. Láska a svornost činí šťastné rodiny, šťastné obce, šťastné národy.

Co je svornost? Tam kde lidé pospolu vedle sebe žijí, navzájem si pomáhají, tam je svornost.

#### *Vzájemnost a důvěra*

Jeden za všechny a všichni za jednoho! Hasič u hasiče pomoc hledá! Člověk stává se tou měrou větším, čím více sebe a svou sílu poznává. Čím jste dnes, tím stali jste se sami svojí prací a svým rozumem! Naše sbory buďte květem vzájemnosti, občanství, naše hesla buďte vznětem k pokroku a bratrství. Ať sbor volí za své činovníky jen ty členy, ke kterým má plnou důvěru. Nenastane podezřívání, nechut' k práci, rozháranost spolkového života. Podvody a jiné nepoctivé jednání nebudou možné. Kdo spolkové peníze schová do „nezašité“ kapsy (rozuměj -uleje se) ten nemá místo ve sboru.

#### *Dobročinnost a láska k bližnímu*

Kdo prokazuje dobrodiní, je šťastnější než lidé jiní! Kdo pro svůj lid pracoval, nejlepší si staví pomník. Bez lásky co život člověka?

Jedině to se daří, k čemu nás srdce táhne! Když oblažíme jiné bez odměny, nabude skutek teprve pravé ceny.

#### *Čest a poctivost*

Dbej pravdy ve všem počínání, před tváří pravdy vše se sklání!

Vystříhej se špatností. Co hasič, to muž vzorný, příkladem jiným. Přičiň se o to, aby občané mohli říci: „ Hasičové jsou nejpořádnější lidé v obci“. Hasičové vnikají do cizích příbytků, uklízíjí cizí majetek. Lehko by mohli něco odciziti, kdyby nedbali na čest hasičskou, na poctivost! Každý hasič ví, že nepoctivostí by sobě nepomohl, ale pošpinil by hasičskou čest, poškodil by celý sbor.

#### *Veselost*

Pevná ruka, mysl veselá, často velkých divů vyvolá! Zábavy hasičské každého druhu buďte vždy lepšími, ušlechtilejšími, nežli bývají ostatní občanské zábavy. Zvláště nesmí se po cvičeních pravidelně navštěvovati hospoda! Jest nutné, aby hasičský svolávací signál nebyl vykládán posměšně.

#### *Pracovitost*

Dělné dlaně – naše zbraně! Dokud síla, hled'me díla, aby památka po nás zbyla! Nekazme svévolně svého zdraví, ale hled'me ho udržeti nebo znovu nabýti. Jeden dnešek za více stojí, nežli dva zítřky. Pilný člověk nalezne času k odpočinku, lenivý nikdy nemá odpočinku dosti. Lenost způsobuje ničemnost, nemoc a chudobu.

### *Spořivost a šetrnost*

Chceš-li bohatý býti, neuč se jen vydělávati, ale i šetřiti! Kdo neumíš šetřiti, upracuj se k smrti, nezůstavíš haléře. Dávej pozor na své věci, aby se nekazily, nebo netratily. Žij podle své kapsy!

### *Podnikavost a vytrvalost*

Heslo: „ Zisk nebo v pysek“ měli bychom uplatňovati v životě ve všem. Když sami se přičiníme, budeme mít spíše zisk nežli ztrátu. Přejme podnikavosti a vytrvalosti. Pokud se někdo podnikavý mezi námi vyskytne tak mu všichni spíše závidíme.

### *Střídmost a mírnost*

U nás dosud tuze mnoho drží se na všelijaké lihoviny. Alkohol kazí žaludek, mozek, nervy. Podobně škodí také i kouření. Kouření krátí dech i věk.

### *Volnost a hospodárnost*

Stůj na svých nohách! Více člověka těší vlastní „koruna“, nežli vydlužený „tisíc“. Hleď dostačiti sobě sám, abys nemusel jiných se doprošovati, před nimi se stydět nebo se jim vyhýbat. To pole dobře rodí po kterém hospodář chodí.

### *Prozíravost*

Co mně může prospěti, co mně může škoditi? Kdo to rozeznat nedovede, neubrání se mnohým mrzutostem. Hasič má býti vzorným občanem. Jeho chování má budít úctu! Má číst alespoň jedny noviny, ale ne štvavé, aby mohl správně rozsuzovati co užitečného může býti jemu, obci nebo národu.

### *Spravedlnost*

Čiň dobře a bude dobře! Cizí nechtějme, ale svého si hajme! S kým právo jest, ten smí býti ducha velikého. Spravedlivý má míti každého souseda za pořádného, dokud se o jeho špatnosti nepřesvědčil. Spravedlivý každému vzdá patřičnou čest, ale žádnému nepodlézá. Spravedlivý nemusí být ani pomlouvačným ani mstivým!

### *Pokrokovost*

V práci a vědění jest naše spasení. Jen osvěta a práce zachrání nás a přinese našim vnukům požehnání. Co bylo dobré našim dědům, není již dobré pro nás a našim vnukům nebude stačit co stačí nám! Mravní hodnota člověka a jeho práce jsou dobrým měřítkem pokroku.

### *Láska k vlasti a národu*

Milujme národ a své povolání, vzejde z toho vlasti požehnání! Co jest vlast? To jsou naše vlastní chalupy, naše vesnice, náš kraj, naše země. Jak máme svou lásku k vlasti a národu projevovati? Děti své vychovávejme po česku, učme je vážit si všeho českého. Kupujme pokud možno u našich českých firem a přistupujme za členy našich svépomocných spolků hasičských, hospodářských a záloženských a matice školské.

Podíváme-li se na uvedený text pod zorným úhlem současnosti může na první pohled působit archaicky - budít úsměv.

Při hlubším zamyšlení nad uvedeným textem se však začnou vynořovat momenty, které platí i v současnosti, dokonce některé můžeme řadit k nadčasovým.

Při systémové analýze přednášky pana Františka Válečka se obsah přednášky sám uspořádal do následujících skupin, které uvádím v nezměněném pořadí se stručnými poznámkami.

První skupinu tvoří vlastnosti spojené se základem osobnosti záchranáře.

Jsou to:

Bdělost a pohotovost - měla by být vrozená (temperamentový základ).

Kázeň a pořádek - obecně i historicky byla a je na velmi dobré úrovni.

Mužnost a neohroženost - dravá ochota riskovat je neoddelitelná od práce hasiče.

Obětavost a odvaha - taktéž (viz. mužnost a neohroženost).

Opatrnost a rozvaha – taktéž (viz. mužnost a neohroženost).

Druhou skupinu tvoří vlastnosti spojené s týmovou spoluprací.

Jsou to:

Swornost a rovnost – dobré vztahy v pracovním týmu (soc.skupině) jsou podmínkou pro udržení výkonnosti týmu.

Vzájemnost a důvěra - viz.swornost a rovnost.

Dobročinnost a láska k bližnímu - viz. swornost a rovnost.

Třetí skupinu tvoří vlastnosti spojené s hodnocením práce hasičů společností.

Jsou to:

Čest a poctivost - hrdost na příslušnost ke sboru.

Veselost - s úsměvem jde všechno lépe (v práci i při odpočinku).

Pracovitost - poctivě dokázat „máknout“, nevést se na úkor ostatních.

Spořivost a šetrnost - žít „na dluh“ snižuje akční potenciál záchranáře.

Podnikavost a vytrvalost - aktivní hasič nemá čas na „blbosti“.

Čtvrtou skupinu tvoří vlastnosti spojené se sebehodnocením (vztah k sobě samému).

Jsou to:

Střídmost a mírnost- vše co snižuje „akčnost“ záchranáře je špatně (alkohol, kouření, životospráva).

Volnost a hospodárnost - zdravé ekonomické zázemí umožňuje plně se věnovat profesi (dluhy ne!!).

Prozíravost - orientovaný hasič (sociálně i politicky) je solí HZS.

Spravedlnost - neobjektivní hasič může být situačně nebezpečný.

Pokrokovost - schopnost přijímat vše nové a moderní v práci i v životě.

Láska k vlasti a národu - může působit trochu „starovlastenecky“, ale tvrdíme, že nášivka „CZECH REPUBLIC“ má stále svoji hodnotu.

Možná je to trochu odvážné, ale přesto si troufám tvrdit, že uvedený rozbor přednášky významného hasiče, našeho předka, může docela dobře tvořit základ kodexu současného moderního hasiče - záchranáře.

#### **4. Závěrečné slovo**

Není krásnějšího pocitu než sebeuspokojení z pomoci člověku, který se ocitl v tísní, ve složité nebo náročné životní situaci. To Vám potvrdí všichni aktivní hasiči. Uvedený fakt často bývá příčinou celoživotní vazby na profesi hasiče. V minulosti historický rozvoj dobrovolného „hasičství“, dnes společenský status, který si vydobylo současné hasičské záchranářství je toho jasným důkazem. Hasičské záchranářství není možno realizovat jako zaměstnání. Hasičské záchranářství je povolání - úděl s celoživotním závazkem.

Mimo tuto morálně-etickou determinantu se současné hasičské záchranářství rozvíjí velmi dynamicky jako specializovaná inženýrsko - technická a sociálně psychologická odbornost. Není obecně známo, že české hasičské záchranářství má ucelený systém odborného



školství začínající u základního vzdělávání a končící až možností dosáhnout vědecké hodnosti, odborně zaměřeného doktorátu. A to je dobře. Obor, který nerozvíjí svoji teoretickou základnu k posilování akčního potenciálu výkonné praxe nemá perspektivu.

Pan František Váleček před řadou let ve své přednášce hovořil k tehdejším hasičům s plným vědomím významu „hasičství“ a jsem přesvědčen, že i osobního přesvědčení. Stejně je tomu i v mém případě.

Dovolím si zakončit pojednání, které je věnováno především všem začínajícím hasičům - záchranářům a nejen jim, básní, kterou věnovala Mirka Ertlová všem, kteří nasazují své životy, aby ostatní mohli žít.

Chlapi, Vám .....

Oheň, slzy, šílenství a strach,  
to je Vaše pracoviště.  
Zoufalství, bolest, nebezpečí  
a otázka: „Co bude asi příště?“

Nevím, jak sklonit se víc mám,  
já žena,  
máma od syna.  
Jak asi správní chlapi  
na duši je Vám,  
tam, kde tak často, život zhasíná.

Jen na ty oči vzpomínám –  
obrázek v novinách  
hasiče, záchranáře,  
na výraz jeho chlapský, špinavý,  
upocený tváře...  
a titulky v novinách  
jak strohé a výstižné,  
prosté: „ BEZ KOMENTÁŘE“.

srpen, L.P. 2005

Mirka Ertlová

Všem současným hasičům záchranářům i všem, kteří stojí teprve na začátku svojí záchranářské kariéry držím palce

PhDr.Svatoslav Šváb

## Literární prameny – literatura ze které bylo čerpáno :

### Publikace:

- Homola M., Žáková H. Základy psychologie. Naše vojsko, Praha 1970
- Hoskovec J., Štikar J. Malé pracovní skupiny a technické systémy. Acta universitatis Carolinae, monographia 1983
- Lošák J. Studie k posouzení způsobu a kvality rozhodovacího procesu. SPBI Spektrum 1999
- Lošák J., Šenovský M., Šváb S. Stanovení systému pro určení a kontrolu způsobilosti hasičů pro výkon služby. Grant MV č.17. ukončení práce 1999
- Matoušek O., Růžička J., Hladký A. Člověk a práce, Praha 1972
- Rosina J., Štefanovič J. a kol. Obecná psychologie pro ped.instituty. SPN 1963
- Štikar J. Obrazová komunikace. Acta uninersitatis Carolinae, monographia 1991
- Šváb S. Základy pracovní a inženýrské psychologie hasiče.Edice SPBI Spektrum č.14, 1997

### Články, přednášky:

- Jones J.C. Designing of Man – Machine Systems. Ergonomics, 1967 č.2
- Kretzschmar A., Pasch V. Belastung des Feuerwehrangehörigen. Brandschutz Deutsche Feuerwehr-Zeitung č.5, 1992, str.291-298
- Lošák J. Analýza aktivit hasičských záchranných sborů. Sborník Požární ochrana, VŠB- TU 1999
- Lošák J. Člověk jako biologický systém. Sborník Požární ochrana 2000, VŠB – TU 2000
- Lošák J. Posouzení energetického výdeje záchranáře. Sborník Bezpečnost a ochrana zdraví při práci 2001, VŠB-TU 2001
- Lošák J. Prostředky pro stanovení předpokladů pro práci v požární ochraně.Sborník Požární ochrana 95, VŠB-TU 1995
- Lošák J., Šváb S. Posouzení žadatelů o práci hasiče. Sborník Požární ochrana1997, VŠB- TU 1997
- Lošák J., Tinschmidt L. Reakce hasiče-záchranáře na tepelnou zátěž v definovaných podmínkách. Sborník Bezpečnost a ochrana zdraví při práci 2001, VŠB-TU 2001
- Lošák J., Trčka M. Somatografická měření hasiče-záchranáře. Sborník Bezpečnost a ochrana zdraví při práci 2001, VŠB- TU 2001
- Lvončík S., Jirá Z. Hodnocení práce a pracovních podmínek podle nové legislativy-fyziologie práce a ergonomie, sborník Bezpečnost a ochrana při práci, VŠB – TU 2001
- Müller V. Brummer D. Stres und Stresbewaltigung, Brandschutz. DFZ č.2, 1992, str. 75-82
- Müller V. Stres und Stresbewaltigung bei besonderen Brandschutz“, DFZ č.11 1991, str. 554-557
- Rudolph B. Stres in der Feuerwehr. Feuerwehr č.5, 1991, str.53-57
- Šváb S. Východiska pro hodnocení spolehlivosti operujícího záchranáře. Sborník Bezpečnost a ochrana při práci 2001 VŠB – TU 2001
- Váleček F. Vlastnosti dobrého hasiče. Hasičství, příloha Slezského věstníku ročník XV, číslo 4 (ročník 1912)

---

**Psychologie práce pro nováčky, hasiče-záchranáře, ale nejen pro ně**

PhDr. Svatoslav Šváb

Vydalo Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství v Ostravě, roku 2006.

1. vydání

Publikace neprošla jazykovou úpravou

**ISBN: 80-86634-: 6-3**