

Jana Buttková

Zdroje a zvládanie psychickej záťaže v práci policajtov a hasičov

Anotácia príspevku: Práca informuje čitateľa o výsledkoch prieskumu psychickej záťaže v práci policajtov a hasičov. Poukazuje na závažnosť psychickej záťaže v práci policajtov a hasičov. Informuje o konkrétnych zdrojoch, ktoré sú pre hasičov a policajtov zaťažujúce.

Kľúčové slová: psychická záťaž, zvládanie záťaže, pracovný stres, policajti, hasiči.

Úvod

Záťažové situácie nie sú vo svojej podstate nežiaduce, pretože nás motivujú k vyšším výkonom. Pri nahromadení záťaže však môže prísť k ohrozeniu nášho zdravia. Profesia hasiča a policajta je spojená s psychicky náročnou prácou. Pocit zodpovednosti za životy ľudí je prítomný od nástupu na zmenu až po jej koniec. Niekedy sa tohto pocitu nezbavia ani v čase osobného voľna. V súčasnosti zaznamenávame oproti minulosti stále vyšší počet zásahov hasičov. Pokrok v automobilovom priemysle spôsobil, že na cestách je oveľa viac áut a častejšie dochádza k vážnejším nehodám, ku ktorým sú volaní hasiči. Tento nárast práce zasahuje do psychického stavu hasiča a vyžaduje si stále viac odolnosti voči záťaži. Práca policajta sa vplyvom času taktiež mení (pre psychický stav policajtov) k horšiemu. Zločiny, ktoré sa páchajú, sú stále vážnejšie, delikventi sú odvážnejší a agresívnejší ako v minulosti. Preto je téma psychickej záťaže v práci policajtov a hasičov aktuálna a mala by sa riešiť.

Cieľom autorky bolo zistiť zdroje psychickej záťaže u policajtov a hasičov a akými spôsobmi reagujú na záťaž, s ktorou sa v ich povolani nevyhnutne stretávajú. Zámerom bolo poukázať na skutočnosť, že záťaž sa v danom povolaní nedá vyhnúť. Profesia hasiča a policajta patria k najstresujúcejším povolaniam¹. Preto je dôležité zistenie konkrétnych zdrojov, ktoré spôsobujú hasičom a policajtom záťaž, ale aj to, či záťaž zvládajú pozitívne alebo negatívne.

Metódy

Vzorka

Cieľovou skupinou boli príslušníci Hasičského a záchranného zboru a príslušníci poriadkovej polície Slovenskej republiky. Výber tvorili hasiči z Trnavského kraja a policajti z Trnavského a Bratislavského kraja. Na prieskume hasičov sa zúčastnilo celkovo 50 osôb, z toho 38 hasičov z Trnavy a 12 hasičov zo Serede. Priemerný vek u hasičov bol 31,98 roka. Skupinu policajtov tvorilo spolu takisto 50 ľudí. Z toho 10 policajtov z Bratislavského kraja a 40 policajtov z oddelenia poriadkovej polície Trnavského kraja. Priemerný vek policajtov zúčastnených na prieskume bol 34,44 roka. Z hľadiska rozdelenia podľa pohlavia boli okrem jednej policajtky všetko muži.

Prieskum prebiehal dovedna dva týždne – od 3. do 16. 12. 2012 a bol realizovaný s cieľom napísať diplomovú prácu. Autorka si stanovila nasledujúce hypotézy a prieskumnú otázku:

Hypotézy

Hypotéza 1: Medzi policajtmi a hasičmi nie je štatisticky významný rozdiel v stratégiách zvládania záťaže.

¹ ŽIDKOVÁ, Z. 2009. *Stresová práca*. [online]. 2009. [citované 2012-11-22]. Dostupné na internete: <http://www.psvz.cz/zidkova/doc/stresova_prace-vyber_z_tisku.pdf>.

Hypotéza 2: Hasiči a policajti s dlhšou praxou využívajú viac pozitívnych stratégií ako ich menej skúsení kolegovia.

Hypotéza 3: Z troch faktorov – preťaženie, monotónia, nešpecifický faktor – bude najviac zastúpený u policajtov a hasičov faktor preťaženia.

Prieskumná otázka 1: Ktoré situácie sú zdrojom záťaže pre policajtov a hasičov?

Metódy

Zdroje a zvládanie záťaže boli zisťované pomocou troch dotazníkov, a to Meisterovho dotazníka, dotazníka SVF 78 a vlastného dotazníka.

Meisterov dotazník slúži na hodnotenie vplyvu pracovnej činnosti na psychiku zamestnancov. Je to orientačné vyšetrenie psychickej záťaže pri práci. Dotazník tvorí 10 otázok, ktoré sú rozdelené podľa troch faktorov:

1. faktor preťaženia,
2. faktor monotónie,
3. nešpecifický faktor.

Charakteristika konečného zaradenia do stupňa psychickej záťaže je takáto :

- 1 Psychická záťaž, pri ktorej pravdepodobne nie je ovplyvnené zdravie, subjektívny stav a výkonnosť.
- 2 Psychická záťaž, pri ktorej môže dochádzať pravidelne k dočasnému ovplyvneniu subjektívneho stavu, resp. výkonnosti.
- 3 Psychická záťaž, pri ktorej sa nedá vylúčiť zdravotné riziko.

Stratégie zvládania boli zisťované štandardizovaným dotazníkom SVF 78. Dotazník SVF 78 umožňuje zachytiť variabilitu spôsobov, ktoré jedinec uplatňuje a rozvíja pri spracovávaní a zvládaní záťažových situácií. Obsahuje 13 subtestov: podhodnotenie, odmietanie viny, odklon, náhradné uspokojenie, kontrola situácie, kontrola reakcií, pozitívne sebainstrukcie, potreba sociálnej opory, vyhýbanie sa, úniková tendencia, perseverácia, rezignácia a sebaobviňovanie. Spracovaním výsledkov SVF 78 sa analyzujú stratégie smerujúce k redukcii stresu – pozitívne stratégie, alebo vedúce k zosilneniu stresu – negatívne stratégie.²

Na zistenie konkrétnych situácií, ktoré sú pre hasičov a policajtov zaťažujúce, bol použitý vlastný dotazník. Je tvorený piatimi subtestami:

1. subtest – psychická záťaž,
2. subtest – sociálna záťaž,
3. subtest – organizačná záťaž,
4. subtest – vecná záťaž,
5. subtest – fyzická záťaž.

Výsledky z testov boli spracované v programe Microsoft Office Excel 2007 a v štatistickom programe SPSS 17.

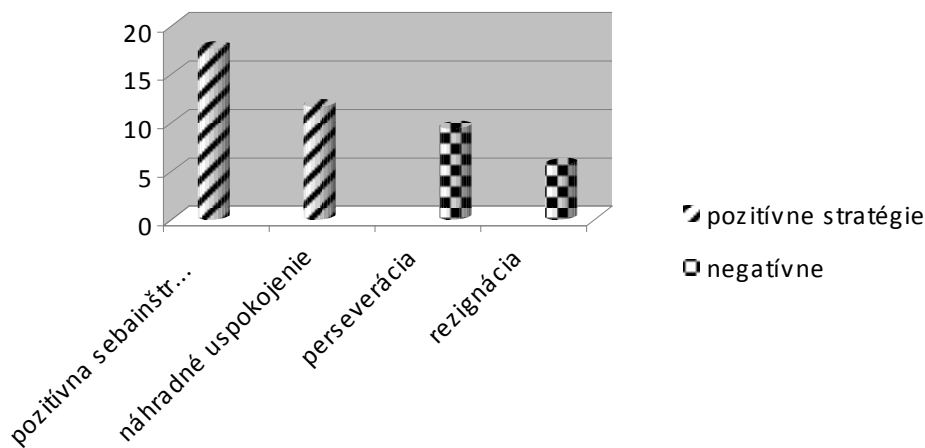
² JANKE, W., ERDMANNOVÁ, G. 2003. *Strategie a zvládání stresu - SVF 78*. Praha : Testcentrum.

Výsledky

Hypotéza 1: Medzi policajtmí a hasičmi nie je štatisticky významný rozdiel v stratégiách zvládania záťaže.

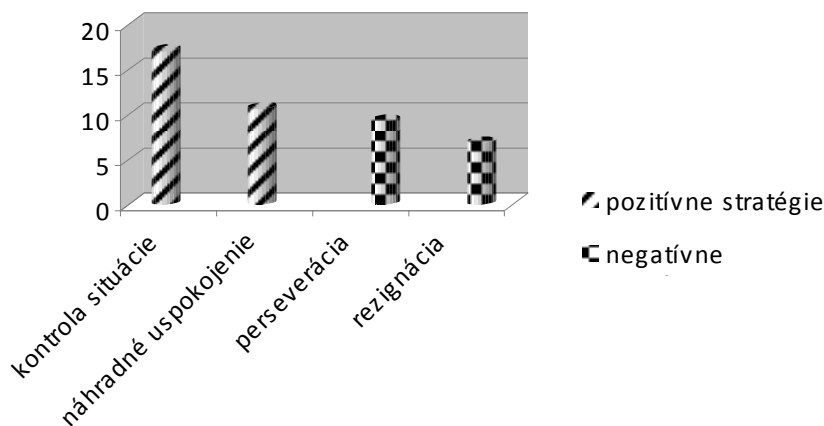
Hypotéza sa nepotvrdila. Štatistickou analýzou sa zistilo, že v skupine hasičov sa vyskytli vyššie hodnoty len v pozitívnych stratégiách – podhodnotenie a pozitívna sebainstrukcia. Kým u policajtov vyšli vyššie hodnoty v dvoch negatívnych stratégiách – rezignácia a úniková tendencia.

Práca hasiča – záchranára spočíva v zachraňovaní ľudských životov. Stretávajú sa so stresujúcimi situáciami, ale nie sú každodenne vystavovaní negatívnym emocionálnym prejavom na ich osobu ako policajti. Preto sa v ich skupine vyskytli pozitívne stratégie zvládania záťaže. Na rozdiel od hasičov sú policajti vystavovaní negatívne nabitým situáciám, napríklad v prípade, keď poriadková polícia zadrží zlodca alebo vandala, ktorý ničí cudzí majetok. Zo strany zadržaného smerujú k policajtovi vulgarizmy, a keď je takýmto situáciám príslušník Policajného zboru vystavovaný často, dá sa predpokladať, že to bude mať určité následky, napríklad voľbu negatívnych stratégií ako rezignácia alebo úniková tendencia.



Zdroj: Autorka

Graf 1: Najviac a najmenej používané stratégie u hasičov



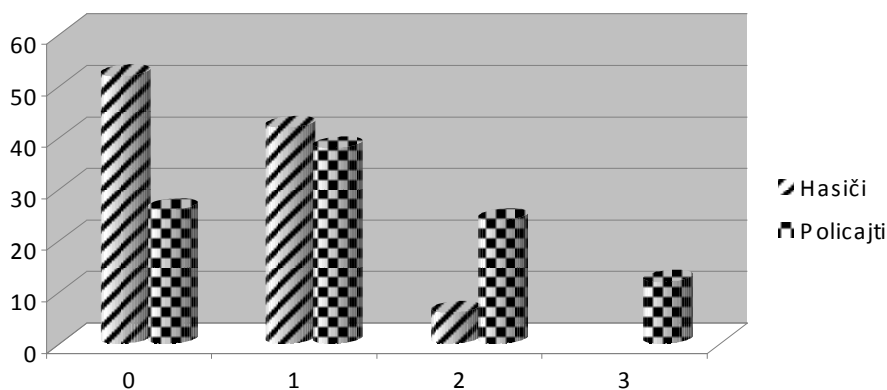
Zdroj: Autorka

Graf 2: Najviac a najmenej používané stratégie u policajtov

Hypotéza 2: *Hasiči a policajti s dlhšou praxou využívajú viac pozitívnych stratégií ako ich menej skúsení kolegovia.*

Hypotéza sa nepotvrdila. Štatisticky významné hodnoty vyšli v subtestoch podhodnotenie, pozitívna sebainstrukcia a rezignácia. Praxou pozitívna stratégia podhodnotenie klesá. Subtest podhodnotenie zachytáva tendenciu podhodnocovať vlastné reakcie v porovnaní s inými osobami alebo ich hodnotiť lepšie. Skutočnosť, že praxou podhodnotenie klesá, môže byť spôsobená tým, že v mladšom veku človek viac porovnáva svoje činy s okolím, so staršími kolegami, ktorí sú ich vzorom. Policajti a hasiči s dlhšou praxou majú množstvo pracovných skúseností za sebou a so svojim správaním a konaním sú viac vyrovnaní ako ich mladší kolegovia. Pozitívna sebainstrukcia praxou taktiež klesá. Touto stratégiou si človek dodáva odvalu. Ide o apel nevzdať sa, protipól rezignácie. Je možné, že hasiči s dlhšou praxou sú už zvyknutí na to, že často vidia smrť a nedokážu to zmeniť. Preto berú situáciu takú, aká je, a nedodávajú si zbytočne prehnanú odvalu. U policajtov bola štatisticky významná negatívna stratégia sebaobviňovanie, ktorá praxou narastala. Význam tejto stratégie vyjadruje sklon k prisudzovaniu chýb, niektoré položky vyjadrujú možnosť vlastnej viny na vzniku situácie. Negatívna stratégia rezignácia, ktorá praxou stúpa, nám potvrdzuje aj predchádzajúcu klesajúcu stratégiu pozitívnej sebainstrukcie, ktorá je v protiklade s rezignáciou.

Hypotéza 3: *Z troch faktorov – preťaženie, monotónia, nešpecifický faktor – bude najviac zastúpený u policajtov a hasičov faktor preťaženia.*



Zdroj: Autorka

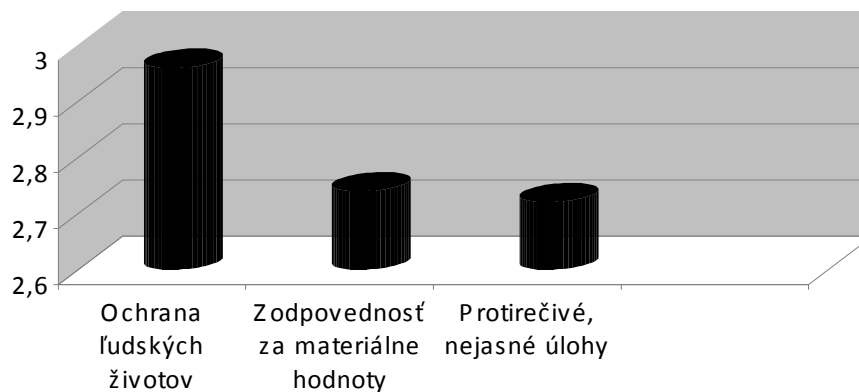
Graf 3: Faktor preťaženia

Hypotéza sa potvrdila. Najviac zastúpená hodnota u hasičov bola 0, a to v 52 %. Tento výsledok hovorí o tom, že 52 % hasičov v práci neovplyvňuje žiadna psychická záťaž v preťažení. V skupine policajtov označilo najviac (38 %) číslo 1, ktoré už hovorí o psychickej záťaži, ale minimálnej, ktorá neovplyvňuje zdravie a výkonnosť. Najviac probantov síce označilo minimálne hodnoty, v skupine policajtov však až 12 % osôb označilo číslo 3, ktoré značí psychickú záťaž, pri ktorej sa nedá vylúčiť zdravotné riziko.

Prieskumná otázka 1: Ktoré situácie sú zdrojom záťaže pre policajtov a hasičov?

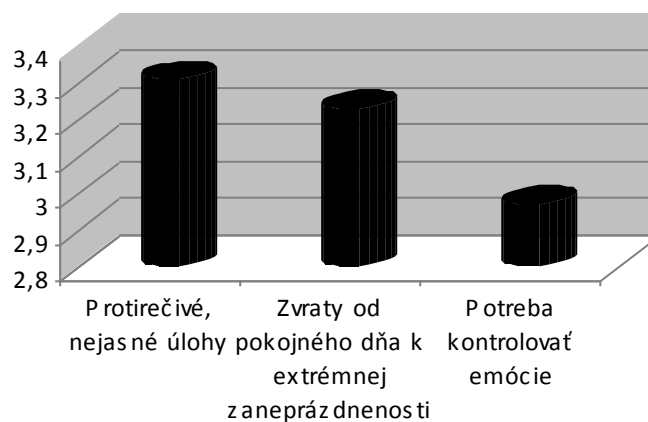
Na základe analýzy získaných dát sa zistilo, že hasiči považujú za najstresujúcejšiu zodpovednosť za ochranu ľudských životov, zodpovednosť za materiálne hodnoty spojenú s uvedomovaním si vlastného zlyhania a nejasné, protirečivé úlohy. Všetky uvedené situácie sa stotožňujú s charakterom práce hasiča. Sú to situácie, ktoré nemôže žiadny z nich ovplyvniť a vyjadrujú veľký tlak na osobu hasiča, ktorý je vnímaný ako záťaž.

Policajti považujú za najstresujúcejšie protirečivé, nejasné úlohy, zvraty od pokojného dňa k extrémnej zaneprázdnenosti a potrebu kontrolovať emócie, najmä ak sú provokovaní k tomu, aby vybuchli hnevom. Hliadky poriadkovej polície často chodia na prípady, ktorých details sa dozvedia až po príchode na miesto. Čas, kým prídu na miesto, je plný neistoty, čo vnímajú policajti ako psychicky náročné.



Zdroj: Autorka

Graf 4: Najstresujúcejšie situácie v povolání hasiča



Zdroj: Autorka

Graf 5: Najstresujúcejšie situácie v práci policajta

Záver

Analýzou výsledkov sa zistilo, že najväčším zdrojom záťaže pre hasičov je ochrana ľudských životov a u policajtov sú to protirečivé, nejasné úlohy. Pri hodnotení vplyvu pracovnej činnosti na policajtov a hasičov najviac prevláda faktor preťaženia. Čo sa týka voľby stratégií zvládania záťaže, u hasičov bola najvyššia hodnota v pozitívnej stratégii pozitívna sebainstrukcia a u policajtov kontrola situácie. Vzťah medzi dĺžkou praxe a pozitívnymi stratégiami sa nepotvrdil. Policajti aj hasiči s dlhšou praxou využívali viac negatívnych stratégií ako ich menej skúsení kolegovia. Po porovnaní všetkých výsledkov možno vysloviť záver, že policajti používajú väčšie množstvo negatívnych stratégií a v porovnaní s hasičmi vnímajú záťaž v práci ako väčšiu.

Literatúra

- BUTTKOVÁ, J. 2013. *Zdroje a zvládanie psychickej záťaže v práci policajtov a hasičov*: diplomová práca. Trnava : Univerzita sv. Cyrila a Metoda, 2013. 70 s.
- BALÁŽIKOVÁ, M. 2009. *Vplyv stresu na výkonnosť zamestnancov*. [online]. BOZPinfo, Výskumný ústav bezpečnosti práce, 2009. [citované 2012-11-22]. Dostupné na internete: <http://www.bozpinfo.cz/knihovna-bozp/citarna/tema_tydne/stressk09.html>.
- BRATSKÁ, M. 2007. *Osobnosť v situáciách psychickej záťaže*. [online]. Bratislava : Centrum ďalšieho vzdelávania Univerzity Komenského, 2007. [citované 2012-11-22]. Dostupné na internete: <<http://cdvuk.sk/blade/index.php?c=589&bratska-maria-phdr-csc-osobnost-v-situaciach-psychickej-zataze>>.
- ČÍRTKOVÁ, L. 2000. *Policejní psychologie*. 3. vyd. Praha : Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-475-3.
- CHAMBERLIN, M. J. A., GREEN, H. J. 2010. Stress and Coping Strategies Among Firefighters and Recruits. In *Journal of Loss and Trauma*. [online] 2010, Vol. 15, Issue 6, [citované 2013-1-20] p. 548–560. Dostupné na internete: <<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=b4b95aa7-f933-40b5-ba30-7870398a7b7c%40sessionmgr15&vid=17&hid=27>> ISSN: 15325024.
- JANKE, W., ERDMANNOVÁ, G. 2003. *Strategie a zvládání stresu - SVF 78*. Praha : Testcentrum.
- MEISTER, W. Hodnocení psychické zátěže při práci. Meisterův dotazník. 1987.
- VLKOVÁ, V. 1999. *Psychická záťaž policajta (Ako jej úspešne predchádzať a čeliť)*. Bratislava: Oddelenie psychológie odboru vzdelávania a psychológie SPSČ MV SR, 1999. 15 s.
- WELBOURNE, J. et al. 2007. Coping strategies in the workplace: Relationships with attributional style and job satisfaction. In *Journal of Vocational Behavior*. [online] 2007, Vol. 70, Issue 2, [citované 2013-1-21] p. 312–325. Dostupné na internete: <<http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=24&sid=b4b95aa7-f933-40b5-ba30-7870398a7b7c%40sessionmgr15&hid=27&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#d b=eric&AN=EJ756093>> ISSN: 0001-8791.
- ŽIDKOVÁ, Z. 2009. *Stresová práca*. [online]. 2009. [citované 2012-11-22]. Dostupné na internete: <http://www.psvz.cz/zidkova/doc/stresova_prace-vyber_z_tisku.pdf>.

Keywords: Psychological stress. Coping with stress. Work-related stress. Policemen. Firemen.

Summary

An analysis of the results showed that the largest source of burden for firefighters is to protect human lives and for the policemen contradictory, unclear duties. In assessing the impact of working activities on policemen and firefighters is the most prevalent factor overexertion. Regarding the choice of burden coping strategies of firefighters, the highest value in positive strategy was positive selfinstruction and for policemen control of the situation. The relationship between the length of experience and positive strategies has not been found. Policemen and firefighters with longer practice use more negative strategies than their less experienced colleagues. After comparing all the results we can conclude, that the policemen use more negative strategies and in comparison with the firefighters perceive burden at work as greater.

*Mgr. Jana Buttková, absolventka
Katedra psychológie UCM v Trnave
e-mail: jana.buttkova@gmail.com*

Recenzent: PhDr. Martin Gronský, PhD.