



ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE  

---

FAKULTA BIOMEDICÍNSKÉHO INŽENÝRSTVÍ  
Katedra zdravotnických oborů a ochrany obyvatelstva

## **Pracovní zátěž a její vliv na partnerské vztahy u příslušníků HZS ČR**

## **Work Burden and its Influence of Relationships of Fire Rescue Service Members**

Bakalářská práce

Studijní program: Ochrana obyvatelstva  
Studijní obor: Plánování a řízení krizových situací

Autor bakalářské práce: Marie Brichtová  
Vedoucí bakalářské práce: Ing. Roman Říha

---

Kladno 2020



# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

## I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Brichtová** Jméno: **Marie** Osobní číslo: **473892**  
Fakulta: **Fakulta biomedicínského inženýrství**  
Garantující katedra: **Katedra zdravotnických oborů a ochrany obyvatelstva**  
Studijní program: **Ochrana obyvatelstva**  
Studijní obor: **Plánování a řízení krizových situací**

## II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:

**Pracovní zátěž a její vliv na partnerské vztahy u příslušníků HZS ČR**

Název bakalářské práce anglicky:

**Work Burden and its Influence on the Relationships of Fire Rescue Service Members**

Pokyny pro vypracování:

Předmětem bakalářské práce bude analýza psychické zátěže u členů Hasičského záchranného sboru a možnosti jejího přenosu na životní partnery. Cílem práce bude popsat, jak jsou jedinci ovlivňováni pracovním stresem a jak mohou tyto podmínky ovlivňovat jejich partnerský život. V teoretické části práce budou vymezeny základní pojmy a nastíněny mechanismy, které z psychologického hlediska mohou ovlivňovat jedince a jeho prožívání. V praktické části bakalářské práce budou zpracovány výsledky vyplývající z kvalitativního výzkumu, založeném na dotazníkovém šetření, provedeného mezi členy HZS ČR a jejich partnery/partnerkami. Do šetření bude zahrnuto minimálně 15 párů. Následně bude provedena komparace odpovědí obou partnerů. Pro zjištění klíčových zátěžových a podpůrných faktorů bude použita obsahová analýza. Na podkladech vyhodnocení budou navržena doporučení pro prevenci kumulace partnerské a pracovní zátěže.

Seznam doporučené literatury:

- [1] PAULÍK, Karel, Psychologie lidské odolnosti, ed. 2., Praha: Graa, 2017, ISBN 978-80-247-5646-2
- [2] VOBOŘILOVÁ, Jarmila, Duševní hygiena a stres, ed. 2., Praha: České vysoké učení technické, 2015, ISBN 978-80-01-05724-7
- [3] KROK, Dariusz, Can meaning buffer work pressure? An exploratory study on styles of meaning in life and burnout in firefighters, 2016, Archives of Psychiatry and Psychotherapy, ISSN 1509-2046

Jméno a příjmení vedoucí(ho) bakalářské práce:

**Ing. Roman Říha**

Jméno a příjmení konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: **10.02.2020**

Platnost zadání bakalářské práce: **19.09.2021**

prof. MUDr. Digitálně podepsal  
Leoš Navrátil prof. MUDr. Leoš Navrátil  
23.04.12 4:02:07

prof. MUDr. Leoš Navrátil, CSc., MBA, dr.h.c.  
podpis vedoucí(ho) katedry

prof. MUDr. Digitálně podepsal prof.  
Ivan Dylevský, DrSc. MUDr. Ivan Dylevský, DrSc.  
DrSc. Datum: 2020.05.07  
08:33:37 +02'00'

prof. MUDr. Ivan Dylevský, DrSc.  
podpis děkana(ky)

## **PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem: „Pracovní zátěž a její vliv na partnerské vztahy u příslušníků HZS ČR“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů, které uvádím v seznamu bibliografických odkazů.

Nemám závažný důvod proti užití tohoto školního díla ve smyslu § 60 zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.

V Tachově dne Click or tap to enter a date.

.....

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce Ing. Romanu Říhovi za jeho trpělivost, vstřícnost a cenné rady. Dále bych ráda poděkovala všem, kteří mi pomohli s distribucí dotazníků a respondentům, kteří ho vyplnili. Na konec chci poděkovat své rodině a přátelům, kteří mě podporovali po celou dobu studia.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá pracovní zátěží a jejím vlivem na partnerské vztahy příslušníků HZS ČR. V teoretické části jsou popsány mechanismy ovlivňující prožívání jedinců z hlediska psychiky, zvládání stresu pomocí copingových strategií, principy vztahů a specifika práce u HZS ČR.

V praktické části jsou zpracovány výsledky, které jsme získali z 30 kvalitativních dotazníků, které vyplňovali hasiči a jejich partnerky. Tyto dotazníky jsme spárovali a pomocí obsahové analýzy a komparace odpovědí jsme zjišťovali, které aspekty práce hasičů ovlivňují jejich partnerský život.

Kromě hlavního cíle práce jsme objevili i několik zajímavých trendů, které by bylo dobré dále prozkoumat. Na závěr jsme podle zjištěných informací uvedli doporučení. Jelikož je práce kvalitativního charakteru, byla by potřeba objevené tendence ověřit pomocí kvantitativního výzkumu. Cíl práce jsme splnili. Zjistili jsme, jak stres z práce hasičů ovlivňuje partnerské vztahy, jestli se s tím dokáží vyrovnat a jestli tyto skutečnosti ve větší míře ovlivňují spokojenost ve vztahu.

### **Klíčová slova**

Hasiči; Stres; Pracovní stres; Copingové strategie; Partnerské vztahy

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis deals with work burden and its influence of relationships of fire rescue service members. In theoretical part are described mechanisms, which influence psyche of individuals, coping strategies that help with stress management and principals of relations and specification of work at fire rescue service.

In practical part, I processed the results that we got from 15 pairs, each consisting of firefighter and his partner. We paired these questionnaires and with the help of content analysis we found out which aspects of firefighter's work influence their romantic relationships.

Apart from the primary task of this work, we also found a lot of interesting trends, which would be interesting to examine further. In the conclusion, we provided a recommendation based on the found information. Since this work is of a qualitative character, it would be necessary to verify these findings with the help of quantitative research. We accomplished the primary task of this work. We found out how work stress influences romantic relationships, if they can deal with the stress and whether it affects to a larger extent happiness in relationship.

### **Keywords**

Firefighters; Stress; Work stress; Coping strategies; Relationship

## Obsah

1	Úvod.....	8
2	Cíle práce.....	9
3	Přehled současného stavu.....	10
3.1	Stres.....	10
3.1.1	Pracovní stres.....	12
3.1.2	Zvládání stresu (coping).....	15
3.1.3	Psychická odolnost.....	24
3.2	Láska a partnerské vztahy.....	25
3.2.1	Rodina jako zdroj odolnosti vůči zátěži.....	29
3.3	Hasičský záchranný sbor ČR.....	30
3.3.1	Hlavní oblast činnosti HZS ČR.....	31
3.3.2	Specifika práce u HZS ČR.....	33
4	Metodika.....	36
5	Výsledky.....	42
6	Diskuze.....	102
7	Závěr.....	114
8	Seznam použitých zkratk.....	116
9	Seznam použité literatury.....	117
10	Seznam použitých tabulek.....	127
11	Seznam příloh.....	130

# 1 ÚVOD

Nejspíše si umíme představit, že je práce hasičů velmi náročná. Na rozdíl od ostatních povolání se příslušníci Hasičského záchranného sboru setkávají se stresory jako je smrt osob, těžká zranění apod. Lze tedy předpokládat, že jejich pracovní stres bude zcela odlišný například od „sedavých zaměstnání“. Mnohdy si ale už nespojujeme, že tímto stresem mohou být ovlivněny i jejich partnerky. Stres z práce a stres plynoucí z partnerského života na sebe vzájemně působí a jeden může zapříčinit druhý. Měli bychom vědět, jaké aspekty mohou vztah negativně ovlivnit a zjistit, jestli se jim dá předcházet.

Do jaké míry je práce hasičů stresovější než ostatní profese, jakým způsobem se případný stres přenáší do rodiny, jak se s ním oba vypořádávají a čím se vůbec liší soužití s příslušníkem, jsme se snažili zjistit v této práci.

Dle mého názoru je důležité, aby byli hasiči spokojení ve svých vztazích a nepřenášeli do nich v rizikové formě stres z práce, nebo se s těmito skutečnostmi uměli vyrovnávat. V opačném případě by se problémy v rodině mohly odrážet i na pracovním výkonu. Je v našem zájmu, aby byli hasiči spokojení ať už kvůli pracovnímu nasazení, nebo aby ze své práce kvůli partnerským neshodám neodcházeli.



## **2 CÍLE PRÁCE**

Cílem práce je popsat, jak jsou jedinci ovlivňováni pracovním stresem a jak mohou tyto podmínky ovlivňovat jejich partnerský život.

### 3 PŘEHLED SOUČASNÉHO STAVU

V této části práce uvádíme základní oblasti, které jsou nutné k pochopení praktické části.

#### 3.1 Stres

Stresem rozumíme „stav napětí organismu, způsobený uspokojením (eustres) nebo neuspokojením (distres) potřeb organismu“ (Plamínek, 2013). Stres tedy můžeme dělit na dvě základní formy. Eustres v nás probouzí aktivní energii a očekávání. Často ho můžeme zažívat například při sexu, nebo sportování. Tento pozitivní stres se ale může snadno překlenout na stres negativní, takzvaný distres. Hranice mezi nimi je velmi tenká (Kraska–Lüdecke, 2007). Když se Schraner (2011) ptal účastníků svých seminářů, zda je podle nich stres na jednání pozitivní, nebo negativní, odpovědi byly přibližně půl na půl. Podle zastánců pozitivního vlivu stresu jim pomáhá k větší výkonnosti a odhodlanosti zvítězit, podle druhé půlky jim naopak způsobuje nesoustředěnost, bušení srdce a uspěchanost. Schraner také hovoří o jakémsi optimálním bodu, kdy s rostoucím stresem roste i naše výkonnost, ale po překročení určité individuální hranice začne výkonnost opět klesat. Jako příklad uvádí ústní zkoušení studenta. Když si student vytáhne první otázku a nezná odpověď, hladina stresu se zvýší, aby mohl u další otázky podat lepší výkon. Pokud nezná odpověď ani na druhou otázku, je dost možné, že míra stresu překročí hranici a u třetí otázky, přestože odpověď zná, si nebude moct vzpomenout.

Původní a pro člověka pozitivní funkci stresu můžeme najít v době kamenné (Cantor, 2005). Když člověku hrozilo nebezpečí, stres zvýšil krevní tlak, aktivoval svaly, utlumil veškeré myšlení (úvahy v takové situaci připravovaly o důležitý čas), pozastavil trávicí procesy, imunitu atd. Celý organismus se připravil na boj nebo útěk. Všechny ostatní funkce byly odsunuty, protože v ten moment nebyly pro přežití prioritní. Tento proces funguje ve třech fázích. V první, poplachové,

se začnou vyplavovat hormony. V druhé, rezistentní, se tělo přizpůsobuje stresorům, kterým je vystaveno (zvýšená funkce svalů atd. a naopak snížená funkce ostatních, jako je trávení, imunita aj.). Ve třetí fázi, vyčerpání, organismus všechno vyrovnává do původního stavu. Dnešní společnost je však nastavena jinak. V každodenním životě jsme vystavováni stresům, které nelze řešit jako v době kamenné. Například když se s námi partner rozejde v restauraci. Přestože stres naše tělo připraví na boj nebo útěk, navenek jsme klidní. Toto potlačování tělesných reakcí nazýváme „biologickou frustrací“ (Huber, Bankhofer & Hewson, 2009).

### **Distres**

Má negativní vliv na zdraví, pokud trvá dlouho, nebo je častý. Může způsobit vysoký krevní tlak, mrtvici, žaludeční vředy, celkové oslabení imunity atd. (Huber, Bankhofer & Hewson, 2009).

Projevy stresu můžeme dělit na behaviorální, psychologické a fyziologické:

- behaviorální – rozhozený cirkadiální rytmus, stěžování si, nerozhodnost, problémy s jídlem (nechuť, přejídání se), roztěkanost, větší tíhnutí k drogám atd. (alkohol, cigarety atd.);
- psychologické – změny nálad, podrážděnost, úzkosti, únava, vyhýbání se společnosti, neprojevování náklonnosti atd.;
- fyziologické – palpitace, migréna, zrychlený tlukot srdce, svalové napětí, křeče ve spodní části břicha, impotence, nepravidelný menstruační cyklus, vyrážka, nepříjemné pocity, špatné vidění atd. (Křivohlavý, 2010).

Stres způsobují stresory. Reálné stresory v daný okamžik ohrožují něco v životě člověka, potencionální stresory stres vyvolávají svou opakovaností, intenzitou, nebo dlouhým trváním. To, jestli se stanou reálnými, rozhoduje charakter jedince, jeho odolnost, intelekt, obranné reakce a to jakým stylem se vyrovnává

se zátěží (coping). Organismus projevuje stres třeba jen kvůli špatnému odhadnutí situace (Paulík, 2017). Stresory mohou být i lidé kolem nás, kteří jsou příliš kritičtí, manipulativní, nebo naopak uzavření. Stejně tak naše kritické myšlenky, neschopnost reagovat nebo řešit různé situace. Co je stresorem pro jednoho, nemusí být pro druhého. Je to velmi individuální. Pro někoho je stresující, když je kritizován, pro druhého to může být způsob, jak se zlepšit (Praško & Prašková, 2007).

Funkce stresu byla dříve důležitá k přežití. Dnes však na tento stres většinou nejsme uzpůsobeni. Dřív stres trval po dobu nebezpečí a pak, jak je zmíněno výše, se dostal do stavu vyčerpání, kde se dalo vše zas do pořádku. Dnes však můžeme být stresováni po malých dávkách celý den a tento fázový cyklus neprobíhá tak jak má. Místo aby organismus obnovil funkce, které při stresu odsunul do pozadí, neudělá to a my tak můžeme mít sníženou imunitu velmi dlouhou dobu. Proto se stres stává nebezpečným a my se s ním musíme naučit pracovat.

### **3.1.1 Pracovní stres**

Jak už bylo zmíněno v předchozí kapitole, stres nemusí vždy představovat něco špatného. Stres při práci nám může dodat energii, větší koncentrovanost a pomůže k dosažení lepších výsledků. Určitý stres je tedy nedílnou součástí pracovního procesu. Pokud je ale stres příliš nadměrný, může naopak snížit produktivitu, narušit fyzické i duševní zdraví a zasáhnout do rodinných i jiných vztahů. Pokud tedy musíme například zůstat v práci příliš dlouho, máme málo času na plnění úkolů, nebo jsou na nás kladeny stále větší, pro nás neúnosné, nároky, budeme se cítit vyčerpání, nespokojení a plní starostí (BOZP, 2019). Zaměstnanci, kteří jsou nadměrně vystavováni stresu, jsou častěji nemocní, nemají motivaci k práci a jsou méně výkonní. Organizace, kde tito lidé pracují, je pak méně úspěšná na konkurenčním trhu (Leka, Griffiths & Cox, 2003).

Práce může být tedy zdrojem potěšení, ale také zdrojem velkého stresu. Značné množství zaměstnanců je v práci přes 12 hodin denně, mnohdy nemají pauzy na oběd, nebo je bolí z práce záda. Některým lidem vyhovuje více stresu. Od toho se také odvíjejí vhodné pozice, jelikož jsou některé více stresující než jiné. Na ty se pak nehodí lidé, kteří větší množství stresu nezvládají. S některými situacemi se však setkáváme napříč pozicemi a jsou stresující pro každého. Příkladem může být nedostatek důvěry mezi kolegy, nebo k nadřízeným, strach o své místo, náročné požadavky, nedostatek prostředků k plnění úkolů, nemožnost ovlivnit rozhodování, lidé s kterými se těžko vychází, časté přesčasy aj. (Greenberg, 2019).

Rizika mohou souviset také s náplní práce, jako jsou nevhodné úkoly pro kompetence dané osoby nebo vysoká pracovní zátěž. Riziko může být zvýšeno v situacích, kdy není dostatečná soudržnost týmu nebo sociální podpora. Důvodem stresu může být také šikana a psychické obtěžování. Negativní pracovní prostředí může vést k nadměrné absenci v práci, požívání škodlivých látek a alkoholismu (WHO, 2019). Příležitostné pití může ulevit od úzkostí. Uvolní nás, jsme více přátelštější a otevření, nemyslíme na své starosti. Čím více pijeme, tím ale potřebujeme větší dávku alkoholu, abychom těchto účinků opět dosáhli. Nadměrné pití alkoholu může také vést k problémům ve vztahu, se zákonem atd. Špatně se nám spí a druhý den se ocitáme v mnohem větších úzkostech a depresi. Alkohol funguje jako chronický stresor, který nabourává obvyklou reakci na stres (Greenberg, 2019).

V souvislosti s pracovním stresem se také můžeme setkat s pojmem „vyhoření“. Dříve byl používán zejména v souvislosti s policií, lékaři, učiteli a jinými profesemi, při kterých se pracovalo s lidmi. Syndrom se však vyskytuje i na jiných pracovních místech, kde se můžeme setkat s chronickým stresem, který ho způsobuje (Raudenská, Javůrková, 2011). Rozdíl mezi stresem a syndromem vyhoření spočívá v tom, že stres (chronický) je příčina a syndrom jeho důsledek.

Lidé, kteří trpí syndromem vyhoření, jsou většinou ke všemu, zejména ke své práci, lhostejní (Stock, 2010).

Branham (2009) ve své knize píše, že většina zaměstnanců, při ukončení pracovního poměru, nesdělují celou pravdu o důvodu jejich odchodu. Jelikož bývalý zaměstnavatel poskytuje doporučení, nechtějí si ho zneprátnit, a tak uvádí, že důvodem odchodu je lepší pracovní příležitost, nebo platové ohodnocení. Jeho vlastní výzkum a výzkumy společnosti Saragota Institutem však vyšly zcela jinak. 80 až 90 procent pracovníků odchází kvůli povaze zaměstnání, nadřízenému, nebo pracovnímu klimatu. Mezi důvody stresu v zaměstnání tedy patří především negativní pracovní prostředí, nevhodně se chovající manažeři, nadměrná pracovní zátěž, hlučné prostředí, nedůvěra ve vedení, nespravedlivé platové ohodnocení a kariéerní postup, lhostejnost k názorům pracovníka, nedostatečné prostředky k plnění úkolů aj.

Mezi projevy negativního stresu patří úzkosti, deprese, lhostejnost k práci, nespavost, únava, nesoustředěnost, žaludeční a střevní potíže, bolesti zad, hlavy a krční páteře, sexuální apatie, tíhnutí k drogám atd. (BOZP, 2019).

Stres nemusí mít příčinu pouze v naší práci. Pokud však tomu tak je, zaměstnavatel by si toho měl být vědom a měl by vědět, jak může pomoci. Nejlepší formou prevence z jeho strany je dobrá organizace práce a dobré řízení (Leka, Griffiths & Cox, 2003).

Zdravé pracoviště lze charakterizovat jako pracoviště, kde pracovníci a manažeři aktivně přispívají k pracovnímu prostředí podporou a ochranou zdraví, bezpečí a pohody všech zaměstnanců (WHO, 2019).

Nejdůležitější prevence tedy nespočívá jen na straně zaměstnance, ale především v nás samotných. Měli bychom vědět, jak stresu předcházet, popřípadě jak již vzniklý stres eliminovat.

### 3.1.2 Zvládání stresu (coping)

„Schopnost umět si poradit s mimořádně obtížnou situací“ (Kopecká, 2015). Je to „aktivní a vědomý způsob zvládání stresu.“ Coping využíváme, je-li stres vyšší, nebo nižší, než dokážeme zvládnout běžnými obrannými mechanismy. Slouží jak pro vypořádání se s dlouhodobou zátěží, tak proti akutní stresové reakci, nebo jako pomoc při posttraumatické stresové poruše (Paulík, 2017). Dochází k vzájemnému působení mezi námi a zátěží. Člověk má určité predispozice, zájmy, oblasti zaměření, hodnoty. Okolní prostředí zas na něj klade nároky a ovlivňuje ho. Mezi člověkem a prostředím tedy dochází při copingu k mnoha aktivitám z obou stran (Machová & Kubátová, 2015).

Rozdíl mezi obrannými mechanismy a copingem nastiňuje Baštecká (2005) v příkladu s člověkem a vesmírným zářením. Vesmírné záření představuje negativní vlivy a stres, ozonová vrstva naše obranné mechanismy. Ráno vyjdeme z domu a vesmírné záření (stres) se dostane přes ozonovou díru (obránné mechanismy), protože ho je příliš. Zde přichází na řadu copingové strategie. Někdo se před kosmickým zářením schová do sklepa, někdo si vezme sluneční brýle a někdo si řekne, že je to už stejně jedno, že si nebude kazit den.

Jones a Moorhouse (2010) rozdělují strategie zvládání stresu na tři hlavní zaměření. Zaměření na příznaky, hodnocení a situaci.

- „Příznaky“ – spočívá ve snižování a eliminaci příznaků stresu. Pro to, abychom se vůbec na příznaky mohli zaměřit, musíme je umět rozpoznat. To je jeden z klíčových faktorů. Využívá se relaxace, která nás odvede od stresu. Můžeme si číst, poslouchat hudbu, cvičit, meditovat atd. Funguje však jen krátce, jelikož neodstraňuje příčinu stresu.

- „Hodnocení“ – tkví v přeformulování negativního myšlení na pozitivní. Změna úhlu pohledu, dívání se na problém jinými očima. Pokud to nejsme

schopni zvládnout, můžeme to vzít doslova a požádat blízkého člověka, aby nám sdělil jeho úhel pohledu, a my se ho pak můžeme snažit pochopit.

- „Situace“ – je považována za nejefektivnější, jelikož při této strategii hledáme příčinu našeho stresu a s tou se pak snažíme pracovat. Velkou překážkou je zde myšlenka, že situaci nemůžeme ovlivnit. K úspěchu tedy vede nalezení zdroje stresu a připuštění, že situaci můžeme změnit.

Podle Machové a Kubátové (2015) můžeme stres zvládat řešením problému, nebo pracováním s našimi emocemi. Buď se tedy pokusíme odstranit problém, přehodnotíme naše potřeby, změníme situaci, či něco v sobě, nebo se zaměříme na zklidnění, optimismus atd. „Emoční“ metodu využíváme zejména tehdy, kdy nejsme schopni vyřešit stresovou situaci, nebo ji z nějakého důvodu vyřešit nemůžeme.

Důležitým faktorem úspěšného copingu je i zkušenost, kterou získáváme zvládáním těžkých situací (Sigmund, Kvintová & Šafář, 2014). Pokud budeme coping cvičit, můžeme omezit stížnosti těla i mysli a podpořit naše individuální zvládání stresu. Řízení duševního stresu začíná osobními postoji a myšlenkovými vzory. Cílem mentálních strategií je informovat se, kriticky hodnotit a přeměnit špatné na prospěšné. Nevidět potíže jako hrozbu, ale výzvu. V práci se neidentifikovat s každodenními úkoly, ale udržovat si od nich vnitřní vzdálenost. Uvědomovat si zábavu, úspěšnost a být vděčný. Důležité je také čas od času uvolňovat fyzické napětí a vnitřní nepokoj a nervozitu. I to nám může pomoci k větší odolnosti vůči stresu a vlít do nás novou energii. Příkladem může být pravidelná relaxace, cvičení, udržování neprofesionálních sociálních kontaktů, volnočasové aktivity, adekvátní spánek, vědomé užívání atd. (Kaluza, 2014).



## **Meditace**

„Je to způsob zklidnění mysli tak, aby se neustálé ruchy, které běžně pronikají do našeho vědomí, ztišily“ (Weiss, 2014, s. 11). Kromě mysli, která je pak mnohem jasnější, zklidňuje i tělo, pomáhá s některými zdravotními problémy, zlepšuje zdraví, reguluje úzkosti a stres, je cestou k poznání, prohloubení emocí a cítění, rozvíjí kreativitu a schopnost řešit problémy (Harrison, 2011).

Ve slovnících, vydaných několik desítek let zpátky, byla meditace popisována jako rozjímání a uvažování, dnes jí připisujeme mnohem hlubší význam, a to v podobě harmonizace těla, mysli i emocionální stránky pomocí určitého přemýšlení, jakého si vzhledu (Yogani, 2005).

Definic meditace je mnoho, ve většině z nich ale nalezneme společné aspekty, a to klid, lásku, soucit a naopak absenci sobectví, agrese, chronické touhy apod. O touze jako něčem, co nám brání ve štěstí, píše Gunatarana (2002). Ve své knize uvádí příklad mocné osobnosti. Všichni by měli konat podle jejich vůle, přesto tito lidé nejsou šťastní. Nechávací se ovládat touhou vše kontrolovat, ale to se jim nemůže nikdy zcela podařit. Vždy se najde někdo, kdo jim odporuje, nemohou mít pod kontrolou celý vesmír. Tito lidé nejsou uvnitř sebe harmoničtí, a tak nemohou dosáhnout klidu. Nikdy totiž nemůžeme dosáhnout všeho, po čem prahneme. Pomocí meditace se tyto touhy můžeme naučit rozpoznávat a nenechat se jimi ovládat. Nejde o to naprosto přestat cokoli chtít, ale nehnat se za tím. Můžeme se něčeho bát, ale při pomyšlení na to se nerozklepat.

Mimo jiné může meditace sloužit jako prostředek zbavování se různých psychických obtíží pomocí rozpomenutí se, kdy si pacient uvědomí počátek a důvod svého trápení, uvědomí si, že je už minulostí, a tak problém může nechat „odplout“. Čím lépe porozumíme sami sobě, tím lépe pak porozumíme ostatním (Weiss, 2014). Pomocí meditace také otevřeme cestu k podvědomí, které umí řešit problémy, na něž nám nestačí naše logické myšlení. Uváděn je příklad, kdy nás

jeden den trápí a sužuje rozvod strýčka Karla a druhý den při mytí nádobí nám najednou řešení vyvstane na mysl (Gunatarana, 2002).

Kromě léčení některých duševních nemocí jako je deprese (Harrison, 2011), může meditace pomoci předcházet i fyzickým nemocem, některé i z části léčit. To, že kromě mysli meditace uvádí do klidu i celé tělo, můžeme pozorovat například na zpomalení celého metabolismu. (Yogani, 2005). Pomocí meditace všímavosti, která je popsána například v knize *Meditace pro zdraví*, dochází ke zklidnění části mozku, která produkuje stresové hormony. U lidí, kteří jí praktikují, povzbuzuje imunitní systém, reguluje hladinu cukru u cukrovky druhého typu, snižuje krevní tlak atd. S jejím využitím můžeme léčit i sekundární bolest (bolest, která se vytváří v reakci na bolest primární). Všechny zmíněné změny můžeme dosáhnout jen pomocí pravidelné meditace, která vyžaduje spoustu trpělivosti, dlouhodobou koncentraci a meditační praxi. (Burch, Vidyamala Pennam & Danny Pennam, 2016).

Optimální pro většinu lidí je meditování 20 minut dvakrát denně (Yogani, 2005). Meditace začíná pohodlným usazením (popřípadě lehnutím), zavřením očí a uvědomováním si rytmu svého dechu, uvolněním svalů, míst, kde cítíme napětí. Mysl volně plyne a soustředí se na přítomný okamžik, k čemu může pomoci mantra, nějaký zvuk, slovo, představa (Weiss, 2014). Spousta lidí si myslí, že věnovat čas meditaci je sobecké vůči rodině, s kterou by mohli trávit více času, nebo kvůli práci, které by si mohli nabrat víc (Burch, Vidyamala a Danny Pennam, 2016). Je nutné se na to dívat tak, že kromě sebe děláte něco pro rodinu, jelikož díky meditaci budou vztahy s ní zdravější a vy budete vyrovnaní a nekonfliktní a s takovým člověkem se žije lépe.

### **Blesková meditace**

Kromě náročnějších meditačních technik existuje také takzvaná blesková meditace, kterou ve svých knihách popisuje Harrison (2011, 2014). Tyto bleskové

meditace jsou určeny zejména pro ty, kteří by chtěli meditovat, ale nenajdou si ve svém nabitém programu čas. Jsou to meditace, které můžeme provádět během jídla, chůze, volných chvil apod. Jedná se o krátká cvičení, která nám pomůžou zmírnit stres i když se už nacházíme ve vypjaté situaci. Nepotřebujeme na ni tedy klidné místo, ani sedět, či ležet, jak popisují jiní autoři (např. Yogani, Weiss).

Tělo i mysl jsou navzájem úzce spojené. Pokud bude klidná naše mysl, bude klidné i naše tělo. Pokud bude naše mysl napjatá, tělo rozhodně nebude uvolněné. Pro meditaci je důležité pracovat s uvolněním jak mysli, tak i těla. (Harrison, 2011). Funguje to na podobném principu, jako „svalový korzet“, který popisuje Norbekov (2002). Jedná se o úsměv, který v tu chvíli nemusí být ani upřímný. Pokud máme špatnou náladu a vytvoříme na svých rtech tento nucený úsměv, po chvíli nás mrzutost začne opouštět a náš úsměv se stane opravdovým. Mysl se „sladí“ s tělem.

Jednou z bleskových meditací je meditace „Tři oddechnutí“. Úlevné povzdechnutí je skvělým pomocníkem při stresu, protože je to pravý opak dýchání při něm. Když jsme ve vypjaté situaci, dýcháme rychle, nebo zadržujeme dech. Naopak když dýcháme klidně, nebo třeba zíváme, naše tělo se připravuje na odpočinek.

1. fáze oddechnutí – Hluboce a pomalu se nadechneme (svaly na krku a ramenou, které jsou při stresu většinou ztuhlé, se tímto uvolní, rychlejšího uvolnění dosáhneme, když se zároveň protáhneme).
2. fáze oddechnutí – Dlouze a jemně vydechneme všechnen vzduch z plic.
3. fáze oddechnutí – Než se opět nadechneme, na krátkou chvíli dech zadržíme a ve vzniklé pauze odpočíváme.

Po třetím oddechnutí se vrátíme k přirozenému dýchání (Harrison, 2011).

Další cvičení nese název „Štronzo“

- Až se budeme cítit napjatí, řekneme si: „štronzo“ a přestaneme se hýbat, nikoliv však dýchat.
- Uvědomíme si každou část těla a prozkoumáme, v které části jsme napjatí.
- Zaměříme se na rytmus dechu.
- Až nabudeme pocitu, že své tělo dobře vnímáme, řekneme: „akce“ a pomalu se začneme opět pohybovat a necháme napětí odejít.
- Postupně se stále více uvolňujeme malými změnami poloh.
- Zhluboka se nadechneme a oddechneme si.

Až budeme připraveni, vrátíme se opět k činnosti, kterou jsme dělali před meditací (Harrison, 2014).

Pokud hasič bude pravidelně a správně medítovat, jeho mysl by měla být jasnější. Měl by být schopen snáze řešit problémy, které by mu jindy dělaly obtíže. Také by měl být soucitnější a více empatický. Porozumění ostatním mu může pomoci až už v partnerském vztahu, kdy porozumění druhému předchází mnoha sporům, tak i v případě výjezdů. Jedná se například o komunikaci s nespokojenými poškozenými, kdy, přestože hasiči udělali vše, co bylo v jejich silách, lidé jim dávají za vinu, že mohli některé věci udělat lépe a vzniká konflikt. S meditační praxí se mohou hasiči lépe vcítit do takových lidí a porozumět jim.

### **Tělesná cvičení**

Pravidelné tělesné cvičení může pomoci k eliminaci negativního stresu. Mělo by představovat harmonii a radost, a ne honbu za výkonem. Stresem, nedostatkem pohybu, nebo přílišným namáháním jedné strany těla dochází k bolestem v oblasti zad a šíje (Miešner, 2009). Právě zde se totiž ukládá nejvíce psychického stresu (Kovaříková, 2006). Pokud se budeme pravidelně protahovat, můžeme se ztuhlosti těchto částí těla zbavit. Jedním z cviků na uvolnění může být například úklon hlavy na pravou stranu, kdy koukáme před sebe, pravou rukou uchopíme hlavu a mírně ji tlačíme k pravému rameni. To samé opakujeme na druhou

stranu. Poté si spojíme ruce a chytíme se za zátylek. Lokty směřují k zemi, brada se dotýká hrudi, opět mírně rukama tlačíme na hlavu. Následuje protažení zad pomocí předklonu apod. (Miešner, 2009). Při uvolnění dochází k regeneraci celého těla. Strečink uvolňuje mozek a nervy, což vede k mírnění stresu. Protahováním můžeme bojovat s únavou a celkově se uklidnit. Posilujeme celé tělo a zlepšujeme jeho vitalitu. Správné a pravidelné cvičení dodává pružnost mezižebním svalům, bránici a svalům kolem páteře. Tím se nám bude i lépe dýchat (Osten, 2005). Aerobní cvičení také přispívají k psychickému i fyzickému zdraví. Po tréninku jsme uvolnění a odolnější vůči zátěžovým situacím. Pokud cvičíme ve více lidech, socializujeme se a podáváme větší výkon (Dýrová & Lepková, 2008).

Croos-Müller (2011) popisuje ve své knize něco podobného jako je Norbekův „svalový korzet“. Píše, že: „Tvoje duševní rozpoložení se projevuje na držení těla, tvoje držení těla se projevuje na duševním rozpoložení.“ Na to, abychom se duševně cítili dobře, nám může pomoci jejich dvanáct jednoduchých cviků. Jedná se například o „sed rozkročný“, cvičení „vypnout hrud“, „dýchání s našpulenými rty“, „zívání“, „úsměv“, „dupání“, „broukání“ a další.

## **Jóga**

Cvičením jógy se snižuje míra kortizolu v těle. Hormon kortizol se vyplavuje do krve při psychické zátěži. Jógovými cviky a hlubokým dýcháním můžeme pomoci ke snížení stresu a negativních emocí (Cunningham, 2017). Rozlišujeme několik typů jógy. Například při fitness józe posilujeme tělo i psychiku. Ze začátku se cvičí dech a soustředění, uvolňují se záda a klouby, poté se cvičí samotné ásany, při kterých se dbá na vyvážení, kdy po předklonu následuje záklon apod. V power józe najdeme spoustu silových pozic. Ashatanga je jedna z nejnáročnějších, jelikož vyžaduje přesnost výdrží i dechů. Kundalini jóga využívá rychlého dechu a vydávání zvuků pomocí různých hlásek. Součástí jsou i pohyby švihem, takže je potřeba zkušenosti nebo proškoleného trenéra. Při

contact józe se cvičí ve dvojicích, při dance józe se využívá tance atd. (Kovaříková, 2006).

Výsledky studie Huang Fu–Junga, Chien Ding–Kuo a Chung Ue–Lina naznačují, že jediná devadesátiminutová lekce Hatha jógy výrazně snížila vnímaný a fyzický stres. Dále se ukázalo, že dlouhodobá účast na cvičení jógy je pro dosažení účinného snižování stresu lepší než jedna lekce. Navrhují proto, aby komunity, firmy a agentury nabízely kurzy související s jógou jako způsob, jak snížit celkový stres a zlepšit celkové zdraví svých zaměstnanců (Fu–Jung, Ding–Kuo & Ue–Lin, 2013).

## **Alkohol a kouření**

Rozlišit konkrétní copingové strategie na negativní a pozitivní je velmi složité. Například cvičení považujeme ze pozitivní strategii, přestože ve větší míře může také uškodit. Stejně tak je to u alkoholu a kouření. Občasná cigareta nebo sklenička alkoholu nám neublíží. V této kapitole se budeme zabývat pravidelným pitím alkoholu a kouřením, a tak na ně budeme pohlížet jako na strategie negativní.

### *Alkohol*

Pokud si jednou za čas dopřejeme trochu alkoholu, může nám zmírnit pocit úzkosti. Budeme uvolnění, veselí, přátelští, otevření a nebudeme tolik myslet na svá trápení. Nebo se naopak kvůli opilosti pohádáme s partnerem, či se dostaneme do jiných problémů. Čím častěji pijeme, tím potřebujeme více alkoholu, abychom se dostali „do nálady“ (Greenberg, 2019). Nikdy nevíme, jak moc budeme náchylní k závislosti na alkoholu. Bez něj se pak mohou dostavit abstinenční příznaky. Bude nám špatně od žaludku, budeme nervózní, roztřesení, úzkostliví, budeme se potit atd. (Matějková, 2009). Alkohol nás může velmi ovlivnit a změnit. Můžeme být více agresivní, žárliví nebo sobečtí (Novák, 2010). Je známo, že existuje souvislost mezi konzumací alkoholu a řadou

duševních a behaviorálních poruch, včetně závislosti na alkoholu, jaterních chorob, některých rakovin, kardiovaskulárních chorob a zranění v důsledku násilí a dopravních nehod. Kromě zdravotních následků přináší škodlivé pití alkoholu významné sociální a ekonomické ztráty pro jednotlivce i pro společnost obecně (WHO, 2020).

Alkohol nám může narušit cirkadiánní rytmus. Přestože při pití alkoholu můžeme na chvíli utéct od problémů, druhý den je nám ještě hůře, máme větší úzkosti, popřípadě deprese. Při konzumaci alkoholu se vyplavuje hormon kortizol, stejně tak jako při stresových situacích. Pokud budeme nadměrně pít, naše tělo na veškerý stres bude reagovat hůře a také se po pominutí stresu bude hůře dostávat do původního stavu (Greenberg, 2019).

### *Kouření*

Říká se, že cigarety jsou nápomocné snižování stresu a pomáhají lidem relaxovat. „Nemůžu skončit s kouřením, protože jsem příliš vystresovaný.“ To je věta, kterou můžeme často od kuřáků slyšet. Když se kuřák dostane do těžké, problematické, kritické a úzkostné situace, bude více než pravděpodobné, že bude potřebovat cigaretu, aby se uklidnil (Fargher, 2007). Prvně se s cigaretou setkáváme už jako děti. Nejen že o kouření získáváme informace, mnohdy si i poprvé „zapálíme na zkoušku“, ať už kvůli zvědavosti, nebo „frajerství“. Jedna taková cigareta nám neublíží. Problém nastává, když se z kouření stane zlovyk a my se ho pak nemůžeme zbavit. Přitom málokterý kuřák má z kouření potěšení (Cimický, 2009).

V jedné cigaretě je 4 000 chemických látek. U kuřáků je prokázána vyšší pravděpodobnost, že budou mít mrtvici, srdeční onemocnění, potíže s oběhovou soustavou, rakovinu plic, žluté zuby, budou neplodní atd. (Ayers & Visser, 2015). V jedné studii bylo zjištěno, že i nízká dávka THS (tetrahydro-11-deoxykortikosteron), přestože nemusí přímo zabíjet buňky, indukuje stresový

stav, který ohrožuje buněčnou funkci (Bahl, Johnson, Phandthong, Zahedi, Schick & Talbot, 2016). Tabák zabíjí až polovinu svých uživatelů. Zabije ročně více než 8 milionů lidí (WHO, 2020).

### 3.1.3 Psychická odolnost

Psychická odolnost neboli resilience je opakem zranitelnosti čili vulnerability. „Obecně lze v odolnosti spatřovat relativně v čase stabilní základnu adaptačních procesů, uplatňování obranných mechanismů, či volby copingových strategií“ (Paulík, str. 12, 2017). Je to znovu vzchopení se z každé situace pomocí sebe sama (Heller, 2016). Pokud vystavíme několik lidí téměř identické stresové situaci, každý z nich na ni bude reagovat jinak. Zasáhne je rozdílnou intenzitou podle toho, jakou mají odolnost vůči psychické zátěži (Mandincová, 2011). Někteří lidé jsou psychicky odolní už od narození, psychická odolnost se dá ale i získat během života (Jones & Moorhouse, 2010). To, jak se bude naše odolnost vyvíjet, ovlivňují genetika, povaha a zkušenosti. Předně musíme rozpoznat veškeré naše myšlení, které je různě ovlivňováno a nahradit jej racionálním. I v těžkých situacích si zachovat pozitivní pohled a nenechat se ovládat svými emocemi. Neznamená to, že bychom si svých emocí neměli všimnout, nebo je snad potlačovat. Je ale důležité chápat je a naučit se s nimi pracovat (Morin, 2015).

Jones a Moorhouse (2010) uvádějí, že u sportovců psychická odolnost úzce souvisí s jejich výkonem. Pokud umí využít stres, který by ostatní nebyli schopni unést, ve svůj prospěch, pozitivně to ovlivní jejich výsledek. Odolnost jim dodává odhodlání a motivaci. Pro někoho negativní stres před závodem, se pro ně stává pozitivním.

Odolnost můžeme ve sportu nejen využít, ale také získat. Ve studii, zabývající se lidmi dlouhodobě trénujícími bojová umění Muay Thai, Kickbox a Judo, se zjistilo, že tyto tréninky výrazně zvyšují psychickou odolnost a překonání změn



spojených s procesem přirozeného stárnutí. Úroveň psychické odolnosti je formována odlišně pro každý bojový sport (Pujszo, Janowska & Stepniak, 2019).

Pokud tedy nemáme psychickou odolnost vrozenou, je třeba zapracovat na sebedůvěře, motivovanosti, zbytečně se nezabývat nedůležitými věcmi a nenechat se ve stresu ovládnout emocemi (Jones & Moorhouse, 2010). Důležitá je také adaptace. To, jak se dokážeme přizpůsobit negativním změnám kolem nás, určuje, jakou budeme mít psychickou odolnost vůči zátěži a stresu (Paulík, 2017).

### **3.2 Láska a partnerské vztahy**

*„Jsou produktivní, náročné a někdy bolestivé. Jsou jedním z nejopravdovějších způsobů, jakým se naše duše učí a rostou“* (Hall, str.11, 2011). Láska nám do života přináší oporu, bezpečí, zázemí, naplnění, štěstí a spoustu dalších pozitivních věcí a pocitů.

Budhismus se na lásku dívá čtyřmi aspekty. Podle maitri, což je jinými slovy laskavost, a vlídnost, je hlavním atributem lásky porozumění. Pokud nedokážeme rozpoznat touhy a trápení našeho partnera, nemůžeme ho ani správně milovat. Další aspekt, karuna, znamená soucit a pomáhání partnerovi překonat jeho trápení. Mudita znamená radost. Bez ní nemůže být milování opravdové. Upekša je harmonie a svoboda, pravá láska přináší svobodu nám i našemu partnerovi. Stejně jako pro meditaci i pro lásku je nejdůležitější být přítomen. Při společném jídle vnímat partnera a nebýt myšlenkami jinde, či se dokonce neschovávat za novinami. Neignorovat ho, ale dávat mu snad ten nejcennější dar, naši přítomnost a nejen fyzickou, ale i duševní (Hạnh, 2015).

Je důležité, aby oba partneři byli na vztah připraveni. Pokud budeme mít malé sebevědomí a pořád se strachovat, že nás partner opustí, nebudeme schopni cokoliv tvořit. Abychom byli připraveni být součástí krásného a plnohodnotného vztahu, musíme začít nejprve u jakési sebelásky, pak teprve můžeme správně

milovat druhé (Kalina, 2014). Opravdová láska by měla být bezpodmínečná. Partnera bychom měli milovat takového jaký je, bez podmínek. Neutlačovat ho, nevyužívat, nepokoušet se ho změnit (Hall, 2011). Toto tvrzení však naprosto boří Thiel (2018), který ve své knize radí, jak můžeme partnera změnit a nabádá nás k tomu, abychom to udělali. Vždyť pokud chování partnera ničí náš vztah, nebudeme ho v tom přeci podporovat, tolerovat a respektovat. Nejde tedy o změnu charakteru, ale o změnu chování. Podívejme se na to u případu Lenky a Pavla. Tito dva mladí lidé se vždy při shledání vítali polibky a objímáním, bylo vidět, že se na každé setkání oba těšili. Když se však k sobě nastěhovali, během čtyř týdnů se Pavlovo vítání velmi změnilo. Když jednou Lenka přišla do jejich společného domu z práce, Pavel, místo aby ji přivítal objetím a polibky, seděl u televize a řekl jen: „Ahoj miláčku“. Lenka z toho byla smutná. Chtěla, nebo dokonce potřebovala, aby ji vítal jako dřív. Pokud by Pavla nechala a akceptovala ho, chyběly by jí tyto projevy lásky a po čase by začala být ve vztahu zřejmě nešťastná. Měla by se tedy bít za svoje potřeby a změnit svého partnera, pokud na tom závisí jejich vztah. Jako další příklad v knize uvádí Krystýnu s Honzou. Krystýna by si chtěla o všem povídat, vyprávět svému manželovi, jaký měla den apod. Honza má ale naopak rád ticho a když může sedět o samotě na verandě. Honza je inženýr a je se svou prací velmi spokojený, nic mu nechybí. Krystýna Honzovi nikdy neřekla, že jí trápí, že se o ni nezajímá, přestože z toho byla velmi smutná. Po dvaceti pěti letech manželství, když jí sáhnul pod šaty, tak jako jindy, uvědomila si, že už s ním sex nechce a že už s ním ani nechce být. Jejich manželství, k Honzovu překvapení, se ze dne na den rozpadlo, bez jakýchkoliv hádek. Krystýna Honzu nechtěla změnit, nikdy mu nic neřekla, nenaplnila své potřeby, a tak nebyla šťastná.

Pokud má naše láska k partnerovi nějaké podmínky, vycházející z našich potřeb, není méně cenná. Znamená to jen, že máme své hranice, což je v naprostém pořádku (Praško, 2005). Podobně jako že bezpodmínečná láska je jediná pravá,

existují i další mýty. Například že ve skvělém manželství pokaždé dochází k vzájemnému uspokojování sexu. Jeden z partnerů může klidně opakovaně sexuální akt odmítat, přesto to nemusí vůbec vztah narušit. Dalším z mýtů je, že ve vztahu je vždy jeden špatný a jeden dobrý člověk, nebo že manžel by měl být zdrojem všech sexuálních tužeb (Vaishnav, 2019). Dalším mýtem je potřeba naprosté upřímnosti partnerů. Pokud budeme ale partnerovi říkat, že má dvě brady, ošklivou pleš apod. jistě nepůjdeme cestou hezkého vztahu. Partneři nemusejí mít stejné cíle, zájmy, ani názory, aby mohli mít úspěšný vztah. Mohou se na sebe zlobit, nesouhlasit spolu i se kritizovat (Praško, 2005).

Přestože se silný vztah kvůli občasně kritice nerozpadne, měli bychom si dávat pozor, aby se příliš neopakovala. Je totiž jedním ze čtyř „jezdců“, kteří mohou partnerství zničit.

1. **jezdec** – Kritika – Je rozdíl mezi kritikou a stížností. Stížnost může být: „Naštvalo mě, že jsi večer po sobě neuklidil nádobí, mohl bys to tedy udělat, až budeš mít čas?“ Kritika naproti tomu: „Neuděláš nic, na čem se domluvíme, jsi hrozný, pořád po tobě musím uklízet, nikdy ti nezáleží na tom, že jsem naštvaná.“ Ve stížnosti sdělujeme, jak se cítíme, kvůli čemu a co potřebujeme, nebo chceme. Při kritice spíše negativně hodnotíme partnera, jsme obecnější, často používáme fráze jako: „pokaždé“, „ty nikdy“ apod.
2. **jezdec** – Pohrdání – Jinými slovy neúcta k našemu partnerovi. Můžeme ji projevit urážkami, ponižováním, sarkasmem, obracením očí v sloup, jízlivostí atd.
3. **jezdec** – Defenzivnost – Já jsem oběť. Je to nenápadná forma, která dává najevo, že za to může partner. Jsou to věty typu: „No jo, jsem fakt hrozná.“ „Proč si na mě pořád ošklivá?“ „Všechno dělám špatně.“
4. **jezdec** – Zazdívání – Pokud nám někdo neustále nadává, může přijít zazdívání v podobě sklopených očí, nereagování a nevnímání.

Tito čtyři jezdci přicházejí zejména při hádkách. Jsou předzvěstí, že se bude vztah ubírat špatným směrem až k rozpadu. Logicky abychom rozpadu zabránili, musíme se snažit tyto čtyři věci nedělat, nebo je dělat co nejméně často. I přes to však může do hádky jeden z nich vklouznout, pak je nejlepší obranou „Pokus o nápravu“. Může se jednat o vypláznutí jazyka, obejmutí, omluvu, přerušení hádky kvůli pauze na uklidnění apod. (Gottman, 2015).

Dalším z problémů vztahů mohou být naše negativní myšlenky. Například partner mluví zvýšeným hlasem. Partnerka si místo: „asi je pod tlakem a naštvalo ho něco, co se mnou nesouvisí“, řekne: „Je naštvaný na mě, co si dovoluje na mě zvyšovat hlas, chová se jak hulvát, pořád je na mě ošklivý, naše manželství je hrozné, už budu jenom nešťastná.“ Vše je o našem vnímání. Pokud manžel jede pozdě domů, žena může být buď naštvaná, že zase jede pozdě, ona přece taky pracuje a jezdí včas. Může ho podezírat z nevěry atd. Nebo o něj může mít strach, může mít radost, že má čas dokoukat oblíbený seriál a více času pro sebe. Negativní emoce nám v podstatě nezpůsobuje partner, ale my sami tím, jak na situaci budeme pohlížet (Praško, 2015).

K silnému a skvělému vztahu potřebujeme dostatečný prostor pro sebe i partnera. Musíme se k sobě chovat hezky. Vážít si každodenních projevů lásky v podobě snídaně, vyndání nádobí z myčky, zavolání, jestli jsme v pořádku apod. (Templar, 2009). Měli bychom si opěťovávat maličkosti. Když nás partner namasíruje, připravíme mu za to třeba snídani. Zajímat se dostatečně o partnera i jeho každodenní život, abychom měli přehled o tom, co ho trápí, co má rád a co ho dělá momentálně šťastným (Gottman, 2015). Trávit spolu čas, mít mezi sebou vzájemnou intimitu, udržovat konflikty na rozumné úrovni (Praško, 2015). Zaměřit se na vše pozitivní ve vztahu (Novák, 2013).

Partnerství nám může pomáhat s vypořádáním se se stresem, stejně tak ho ale může způsobovat. Partnerský stres se projevuje téměř stejně jako jiné druhy stresu. Buší nám při něm srdce, trpíme migrénami, bolestmi břicha, máme

problémy se stravou, ztrácíme chuť na sex, u žen dochází k rozhození menstruačního cyklu atd. Pak jsou tu i příznaky, které jsou typické zejména pro tento typ stresu: denní snění o jiném potencionálním partnerovi, pokles empatie vůči partnerovi, chuť podvádět, utíkání do hypochondrie („bolí mě hlava, proto nechci sex“), hledání jiných vztahů atd. (Novák, 2013).

Je tedy v našem nejlepší zájmu udržovat si fungující a šťastný vztah, ať už kvůli předcházení stresu, nebo vypořádávání se s ním.

### **3.2.1 Rodina jako zdroj odolnosti vůči zátěži**

Rodina a láska v ní je velmi důležitým, a někdy i jediným faktorem, který rozhoduje o zvládnutí stresu, nebo traumatického zážitku. Fungující rodina je místem, kde se cítíme v bezpečí. Můžeme se kdykoliv obrátit na její členy, když potřebujeme pomoci. Ať už psychickou podporu nebo praktickou, kdy naší běžnou roli v rodině převezme například náš partner, abychom se my mohli stabilizovat. Rodina si také většinou jako první všimne, že je s námi něco v nepořádku. Všimnou si, že špatně spíme, nemáme chuť k jídlu, nebo se naopak přejídáme, nadměrně pijeme alkohol apod. Jelikož nás rodina dobře zná a má s námi spoustu společných zážitků, může nám například i při našich selháních připomenout, kdy jsme naopak udělali něco dobrého, že jedno momentální selhání neurčuje, jakým jsme člověkem (Kirschman, 2015). Láska mezi partnery nám často poskytuje sociální oporu, která je účinnou obranou proti stresu (Paulík, 2017).

V rodinné odolnosti (resilienci) se můžeme setkat s pojmem adjustace a adaptace. Adjustaci můžeme chápat jako okamžitou reakci rodiny na stres. Oproti tomu adaptace je dlouhodobý proces zahrnující změnu chování v důsledku změny prostředí. To, jak bude rodina odolná, nebo naopak zranitelná, závisí na nárocích, které jsou na ni kladeny. Nároky mohou být formou finančních potíží, zdravotních problémů, traumat a různých mimořádných událostí, jako například

záplavy, požár domu apod. Dalším ovlivňujícím faktorem je vypořádávání se s každodenními problémy (Sobotková, 2012). Pokud rodina zažívá významný stres a dokáže se s ním vyrovnat, stává se pak mnohem odolnější. Odolnost rodiny se tedy neměří podle toho, jestli má, nebo nemá problémy, ale jak je dokáže zvládat a řešit (Paulík, 2017).

Ve studii, v které se autoři snažili objevit „tajemství“ odolnosti rodin, zjistili, že věci které slouží k ochraně rodin v nepřízni, jsou základní procesy fungování rodiny, jako je komunikace, soudržnost, bezpečné systémy víry a dobrá rodičovská praxe (Mackay, 2003). Důležitá je tedy sociální podpora rodiny, její soudružnost, ale i vlastnosti každého člena. Kromě působení jako celku na rodinu působí také smysl pro humor, zdraví, sebedůvěra, inteligence a empatie každého z členů rodiny (Sobotková, 2012).

### **3.3 Hasičský záchranný sbor ČR**

Hasičský záchranný sbor ČR (Dále jen HZS ČR) se skládá z Generálního ředitelství HZS (spadající pod ministerstvo vnitra), krajských HZS, Střední odborné školy požární ochrany a Vyšší odborné školy požární ochrany ve Frýdku–Místku, a Záchraného útvaru HZS ČR v Hlučíně. Pod HZS krajů patří operační a informační střediska (Vilášek, Fiala & Vondrášek, 2014).

*„Hasičský záchranný sbor České republiky (dále jen „hasičský záchranný sbor“) je jednotný bezpečnostní sbor, jehož základním úkolem je chránit životy a zdraví obyvatel, životní prostředí, zvířata a majetek před požáry a jinými mimořádnými událostmi a krizovými situacemi“ (Zákon č. 320/2015 Sb.).*

*„Podílí se na zajišťování bezpečnosti České republiky plněním a organizováním úkolů požární ochrany, ochrany obyvatelstva, civilního nouzového plánování, integrovaného záchranného systému, krizového řízení a dalších úkolů, v rozsahu a za podmínek stanovených zákonem č. 320/2015 Sb. a jinými právními předpisy“ (Zákon č. 320/2015 Sb.).*

Podle zákona o požární ochraně ve znění pozdějších předpisů patří tedy mezi hlavní úkoly HZS zejména zásahy při požárech a záchranné práce při mimořádných událostech (definovaných v zákoně č. 239/2000 Sb.). HZS by mělo zvyšovat svou akceschopnost, odbornost, technickou a organizační způsobilost. Kromě likvidace vzniklých požárů mají za úkol provádět opatření, která vedou k jejich předcházení (Zákon č. 133/1985 Sb.). Při mimořádných událostech (dále jen MU) na rozdíl od požárů, nemá HZS za úkol následky zcela zlikvidovat, ale pouze eliminovat bezprostřední hrozby působící na život, zdraví, majetek nebo životní prostředí. Na ochraně obyvatelstva se podílí (plněním úkolů civilní ochrany podle čl. 61 Dodatkového protokolu k Ženevským úmluvám z 12. srpna 1949 o ochraně obětí mezinárodních ozbrojených konfliktů (Protokol I), přijatého v Ženevě dne 8. června 1977 a publikovaného sdělením pod č. 168/1991 Sb. zejména na: evakuaci, označování oblastí s výskytem nebezpečných látek, varování, dekontaminaci, humanitární pomoci atd. (Hanuška, 2008).

HZS patří mezi základní složky integrovaného záchranného systému (dále jen IZS) (zákon č. 239/2000 Sb.), podílí se tedy na přípravě na mimořádné události a na provádění záchranných a likvidačních prací, při kterých spolupracuje s ostatními složkami IZS, se správními úřady a jinými státními orgány, orgány samosprávy, právníky a fyzickými osobami, neziskovými organizacemi a se sdružením občanů (Štětina, 2014).

### **3.3.1 Hlavní oblast činnosti HZS ČR**

Náplň činnosti výjezdových hasičů lze nalézt v Bojovém řádě jednotek požární ochrany (MV–generální ředitelství HZS ČR 2018). Řád obsahuje metodické listy, ve kterých jsou popsány taktické postupy zásahů. Metodické listy jsou rozděleny do devíti kapitol nazvaných písmeny O, Ob, N, Ř, P, S, T, L, D.

V kapitole O je postup od přijetí zprávy o události až po obnovu akceschopnosti. Je zde i list vztahující se k záchraně osob, zvířat a majetku, a také o usměrňování dopravy, pokud není přítomen policista nebo strážník.

V kapitole Ob je metodika týkající se zejména povodní a evakuace.

V kapitole N jsou možná rizika, s kterými se hasič může setkat, popsána spolu s opatřeními na ochranu před nimi, nebo jak při nich postupovat. Jedná se o intoxikaci, přehřátí, výbuch, zasypání, omrzliny, ztráta orientace atd.

V kapitole Ř je organizace místa zásahu a jaké mají úkoly různá postavení (velitel zásahu, hasič atd.).

V kapitole P jsou různé typy požárů. Například požár ve sklepních prostorech, v bytech, v podkroví, požár střešní konstrukce, na stavbách, požáry hořlavých prachů, lesních a polních porostů, uhlí, zemědělských objektů, divadel, plavidel, elektráren, při silném větru apod.

V kapitole S jsou postupy při zásahu v objektech Armády ČR, vězeňské služby, Zdravotnické záchranné služby, v tunelech, při hromadném neštěstí, jednání se sebevrahem, trhací práce, nasazení lezecké skupiny aj.

V kapitole T je vyprošťování ze závalů, z výtahu, odchyt a likvidace vos a včel, vstup do obydlí, havarijní kácení dřevin atd.

V kapitole L jsou listy na zásahy s nebezpečnými látkami. Jedná se o úniky látek biologických, radioaktivních, ropné havárie, nástražné výbušné systémy, dekontaminaci, zajištění prostoru apod.

V kapitole D je metodika k dopravním nehodám.

K některým speciálním výkonům jsou předurčeny vybrané jednotky požární ochrany. Stanice, která má potřebné vybavení a příslušníky, nese označení „opěrný bod HZS ČR“. Typů opěrných bodů je 12, při čemž může být pro jeden druh události určeno několik stanic. Jedná se tedy o: likvidaci havárií



nebezpečných látek, rozšířenou detekci nebezpečných látek, dekontaminaci techniky a obyvatelstva, olejové havárie, velkoobjemové čerpání vody, vyprošťování těžkých vozidel, záchranu osob ze zřícených budov, nouzové přežití obyvatelstva, práci ve výšce a nad volnou hloubkou pomocí lanové techniky, provádění záchranných prací pomocí vrtulníku a práci pod vodní hladinou (Hanuška,2008).

### 3.3.2 Specifika práce u HZS ČR

*„Slibuji na svou čest a svědomí, že při výkonu služby budu nestranný a budu důsledně dodržovat právní a služební předpisy, plnit rozkazy svých nadřízených a nikdy nezneužiji svého služebního postavení. Budu se vždy a všude chovat tak, abych svým jednáním neohrozil dobrou pověst bezpečnostního sboru. Služební povinnosti budu plnit řádně a svědomitě a nebudu váhat při ochraně zájmů České republiky nasadit i vlastní život“* (Zákon č. 361/2003 Sb.). V slavnostním slibu, který musí složit každý hasič, který vstupuje do bezpečnostního sboru, můžeme najít hned několik odlišností od ostatních profesí. Hasič slibuje, že bude nestranný. Znamená to, že pomůže každému bez ohledu na vyznání, politickou příslušnost, rasu apod. Kromě toho ale také nesmí být členem politické strany, nebo hnutí (ani se v jejich prospěch jakkoliv angažovat) (Zákon č. 361/2003 Sb.). Největším specifikem (a to i na rozdíl od některých složek IZS) zůstává nasazení života v ochraně zájmů ČR. Jdou i tam, kam kvůli vlastnímu bezpečí nemůže nikdo jiný.

Hasiči tedy často pracují v rizikovém prostředí, ať už se jedná o nebezpečí v podobě požáru, nebezpečných látek atd. (viz. kapitola 3.3.1). Mezi další rizika patří také psychické a fyzické vyčerpání. Únava snižuje výkonost, což při práci hasiče může mít fatální následky. Tato vyčerpání mohou být v závislosti na těžké podmínky prostředí, v kterém se hasič nachází, v závislosti na opakovaný zásah (když se oheň dostane pod kontrolu, ale opět se rozhoří), somatický stav (bolesti, dušnost) atd. Jelikož se při výkonu setkávají s mrtvými a mnohdy silně poškozenými těly, může nastat například posttraumatická stresová porucha

a další (HZS ČR, 2018). Hasiči mohou být také viněni z něčí smrti, že nepřijeli včas, udělali něco špatně, a proto je škoda větší atd. V těžkých situacích musí zachovat chladnou hlavu bez veškerých emocí, které je pak někdy těžké v běžném životě zase normálně projevovat (Kirschman, 2015). Pokud hasiči porozumí své pracovní zkušenosti a správně ji interpretují, snižují tak pravděpodobnost úzkosti a únavy, které pak mohou zažívat (Krok, 2016)

Mnohdy hasiče při zásahu tlačí čas. Všechna rozhodnutí jsou pak tedy vykonávána pod určitým tlakem. Většinou se také neví, jak náročný zásah bude, jak se bude vyvíjet apod. Je tedy vyžadována i určitá improvizace, která je mnohdy nezbytná. Hasič tedy musí umět přiměřeně reagovat na neustále se měnící prostředí, které je často dosti nepříznivé ať už se jedná o teplotu, osvětlení, vzduch, hluk apod. Někdy i stejná závada může v různých podmínkách představovat dvě úplně odlišné situace vyžadující odlišná řešení. Například poškození dýchacího přístroje v nebezpečném prostředí versus v prostředí, kde je hasič ohrožen minimálně. Ačkoliv se na pozici výjezdového hasiče požaduje pouze maturitní vzdělání, v praxi pak potřebuje spoustu odborných znalostí (Šváb, 1998).

Mezi další specifika patří pracovní doba. Příslušníci HZS slouží 24hodinové směny. Mnohdy se však stane, že ke konci směny vyjedou k zásahu, který trvá několik hodin, takže zůstanou v práci déle. V noci mají vyhrazený čas na spánek. Ten však může kdykoliv přerušit siréna. Hasiči mají pak stejný čas jako kdykoliv jindy během dne, připravit se a vyjet k zásahu. Probuzení sirénou, okamžité vzpružení se a aktivita mohou působit na organismus „šokově“, zejména z dlouhodobého hlediska. Po příjezdu se pak někomu nemusí podařit usnout. Někdo ani neusne tvrdým spánkem v očekávání výjezdu. Mnohdy pak mají hasiči se spánkem problém. Jelikož je HZS ČR jako součást IZS dostupné 24/7, nebývá výjimkou, že hasiči bývají v práci na Vánoce, ve svátky, na narozeniny dětí, školní představení apod., což může způsobit nepříjemnosti v rodině. Rodina

se také může strachovat o příslušníka sboru, když ví, že se dostává do nebezpečných situací. Na druhou stranu práce hasiče má také spoustu kladných stránek. Jelikož pracují v často uzavřeném kolektivu, pro mnohé jsou pak kolegové ze stanice druhou rodinou. Taková skupina, kde si příslušníci rozumí, mají stejné hodnoty, pravidla atd., je důležitým nástrojem pro zvládnání stresu. Ve studii dělané s 1700 příslušníky se ukázalo, že ačkoliv rodina je důležitější oporou celkově, podpora kolegů má větší vliv v pracovním prostředí, jelikož je aplikována včas, bezprostředně a relevantně (Kirschman, 2015).

Příkladem soudružnosti a blízkosti v kruhu hasičů může být i případ z ČR, kdy jeden z hasičů při zásahu zemřel a zůstala po něm žena s dvěma malými dětmi a rozestavěným domem. Kolegové zemřelého hasiče za nimi začali chodit po práci a pomohli jim s dostavbou jejich domu. Takových případů můžeme vidět několik. Často si navzájem pomáhají, pořádají sbírky a jinak se podporují v rámci rodin svých kolegů (Procházková, 2020).

Profese hasiče je společností vnímaná jako velmi významná a obdivuhodná, protože zabezpečuje ochranu života, zdraví, majetku a životního prostředí (Šváb, 1998).

## 4 METODIKA

V teoretické části byly představeny základní pojmy a principy týkající se zejména partnerských vztahů, stresu a HZS ČR. V praktické části bakalářské práce jsme analyzovali psychickou zátěž u členů Hasičského záchranného sboru „ve výjezdu“, jak se tato zátěž přenáší na jejich partnerky a jak ovlivňuje jejich partnerský vztah.

Praktická část má charakter kvalitativního výzkumu, který může být rozšířen do kvantitativní podoby v případné navazující diplomové práci, neboť tyto dva přístupy se vhodně doplňují a mají srovnatelně důležitou roli (Silverman, 2005; Reichel, 2009; Disman, 2011). Podle Glasera a Corbinové (In Hendl, 2008) je kvalitativní takový výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických metod nebo jiných způsobů kvantifikace. Ve stejné publikaci Creswell (In Hendl, 2008) uvádí, že kvalitativní výzkum je proces hledání pochopení, které vychází z různých metodologických tradic a zkoumání určeného sociálního nebo lidského problému. „*Kvalitativní výzkum je možné chápat jako nenumeričké šetření a interpretace sociální reality*“ (Linderová, Scholz & Munduch, 2016). Šetření má do určité míry popisný charakter.

Vzhledem k rozsahu šetření, s ním spojenou časovou náročností a následnou potřebou přehledně vyhodnocovat výsledky, jsme se rozhodli i pro kvalitativní šetření zvolit jako prostředek baterii standardizovaných a nestandardizovaných dotazníků. Nestandardizovanou část jsme sestavili na základě dostupné literatury a rozhovorů s příslušníky HZS ČR.

### **Dotazník**

V úvodu dotazníku byli respondenti seznámeni s následným použitím dotazníků a ubezpečeni o naprosté anonymitě. Pokračováním ve vyplňování automaticky potvrdili svůj **informovaný souhlas**.

Dotazník pro příslušníka HZS ČR se skládal z pěti částí tak, aby sloužil k naplnění cílů práce:

1. základní otázky (věk pohlaví, délka praxe u HZS ČR atd.),
2. zatěžující faktory (hodnocení psychické zátěže, jestli se u nich projevují známky stresu apod.),
3. vyrovnávání se se zátěží (jaké copingové strategie využívají atd.),
4. sdílení zátěže s partnerkou (s kým ji sdílí, kvůli čemu nesdílí apod.)
5. (délka vztahu, počet dětí atd., součástí byl i standardizovaný dotazník TIPI).

Dotazník pro partnerku se skládal ze stejných částí jako dotazník pro hasiče vyjma 4. části, která se lišila a nesla název: Váš vztah k práci Vašeho partnera u HZS (postoje k práci partnera, kolik toho chce o práci vědět atd.).

### *Standardizované dotazníky*

Do části informace o partnerství byl zařazen dotazník **TIPI** (Ten–Item Personality Inventory). Jedná se o deseti položkový dotazník měřící rozměry osobnosti (Gosling, Rentfrow & Swann, 2003). Každá otázka je respondentem hodnocena na sedmibodové škále 1 (rozhodně nesouhlasím) – 7 (rozhodně souhlasím). Pro účely tohoto výzkumu byla použita verze dotazníku validovaná na českou populaci. Tento dotazník měří pět základních dimenzí osobnosti (Hřebíčková, 2004).

V části zatěžující faktory byl zařazen dotazník **Hodnocení psychické zátěže při práci** (Meisterova metoda), který ovšem nebyl zařazen k vyhodnocování praktické části této práce.

Cílovou skupinou byli hasiči „ve výjezdu“ (příslušníci, kteří slouží 24hodinové směny v jednotkách požární ochrany kategorie I dle přílohy zákona 133/1984 Sb.) a jejich partnerky. Páry musely být minimálně 1 rok ve společné domácnosti,

abychom předešli fázi zamilovanosti, která by mohla dotazníkové šetření ovlivnit, a která ve většině případů do roka pomine.

Abychom mohli dotazníky zpětně spárovat, jelikož každý z páru vyplňoval dotazník samostatně, na konci dotazníků měli oba partneři vyplnit partnerský kód, který se skládal z osmi čísel:

- první dvě byla den narození staršího partnera,
- druhá dvě den narození mladšího partnera a
- poslední čtyřčísl bylo číslo popisné jejich společné domácnosti (v případě, že některá čísllice reálně neexistovala, byla nahrazena „0“).

Sběr dotazníku byl zajištěn prostřednictvím webového rozhraní Qualtrics. Pro případ, že by se on-line distribuce neosvědčila, byla vytvořena i „papírová verze“ ve formě dokumentu Microsoft Office – Word. Kvůli koronavirovým opatřením však na tuto formu distribuce nedošlo. Elektronický dotazník byl distribuován od 11. 1. 2020 do 21. 4. 2020 napříč celou republikou formou e-mailu velitelům stanic, přes facebookové stránky konkrétním příslušníkům, HZS ČR krajů, nebo při návštěvě stanice HZS ČR.

Jelikož se daly použít pouze spárované dotazníky, které měly společný partnerský kód, mohli jsme použít pouze dotazníky od 30 respondentů čili 15 párů.

Pro praktickou část byly použity jen vybrané otázky, které jsou pro naši práci stěžejní. Celé znění dotazníku v „papírové“ podobě je uvedeno v přílohách (Příloha 1).

### **Analýza dat**

Kritérii pro zařazení dotazníků do vyhodnocování byly:

- úspěšné spárování dotazníků hasiče a jeho partnerky (shodný partnerský kód),

- alespoň částečné vyplnění dotazníků,
- příslušnost hasiče k jednotce požární ochrany kategorie I (vyřazení vyšetřovatelů, příslušníků nesloužících ve 24hodinových směnách apod.)
- délka soužití ve společné domácnosti alespoň jeden rok.

Otázky a odpovědi byly analyzovány pomocí obsahové analýzy, která je výzkumným nástrojem používaným k určení přítomnosti určitých slov, témat nebo konceptů v rámci daných kvalitativních dat. Pomocí analýzy obsahu můžeme analyzovat přítomnost, význam a vztahy slov, témat nebo konceptů (Columbia University, 2019).

Při vyhodnocování testu osobnosti **TIPI** jsme použili metodu „Big Five“, kde jsme dle návodu vypočítávali z 10 osobnostních rysů (které respondenti hodnotili na škále od 1 do 7) hodnoty u 5 vlastností: otevřenost vůči zkušenosti, svědomitost, extraverze, přívětivost a neuroticismus. Hodnoty jsme dostali následujícím způsobem:

1. U osobnostních rysů 2, 4, 6, 8 a 10 jsme „překódovali“ bodové hodnocení (7 bodů, jsme zaměnili za 1, 6 bodů za 2, 5 bodů za 3, 4 body zůstaly stejné, a to samé opačně 1 bod za 7 atd.), „překódovaný rys“ jsme označili písmenem R.
2. Podle toho, kterou vlastnost z „Big Five“ jsme chtěli vypočítat, jsme sečetli pro tuto vlastnost příslušné body „překódovaného“ rysu a „nepřekódovaného“ rysu, a poté jsme výsledek vydělili 2.
  - a. Pro **extraverzi** jsme sčítali vlastnost 1 a 6R,
  - b. pro **přívětivost** 2R a 7,
  - c. pro **svědomitost** 3 a 8R,
  - d. pro **stabilitu** 4R a 9 (v tomto případě jsme kvůli nastavení našeho dotazníku, kde jsme místo stability hodnotili neuroticismus museli výsledek také „překódovat“)
  - e. pro **otevřenost ke zkušenosti** 5 a 10R.

Jako příklad uvedeme extraverzi. Hasič ohodnotil osobnostní rys číslo 1 pěti body (extravertní, nadšený) a osobnostní rys číslo 6 dvěma body (vyhrazený, tichý). Nejprve „překódujeme“ osobnostní rys R (tj. 6), takže nahradíme 2 body za 6 bodů. Poté vezmeme body u osobnostního rysu 1 a sečteme je s „překódovanými“ body u rysu číslo 6 a to celé vydělíme 2. Tudíž rovnice pro vlastnost extravertní je:  $(5+6) / 2 = 5,5$ , hasič bude mít tedy ve výsledku u rysu extravertní 5,5 bodu (Gosling, Rentfrow, & Swanns, 2003).

### *Srovnávací analýza*

Při ní se srovnávají položky A a B, které mohou být o dvou podobných věcech, které mají zásadní rozdíly (dva pesticidy s různými účinky na životní prostředí) nebo o dvou podobných věcech, které mají zásadní rozdíly, přesto mohou mít překvapivé společné rysy (dva politici s výrazně odlišnými pohledy na svět, kteří vyjadřují nečekaně podobné pohledy na sexuální obtěžování). Srovnání objektivů je užitečné pro osvětlení, kritiku nebo napadení stability věci, která se před analýzou zdála dokonale pochopena. Chceme-li napsat dobrý srovnávací a kontrastní dokument, musíme vzít nezpracovaná data – podobnosti a rozdíly, které jsme pozorovali a spojit je do smysluplného argumentu (Walk, 1998).

Pro naše analýzy jsme vybrali tato data:

- věkovou kategorii obou partnerů, zařazení hasiče a léta praxe u HZS ČR, práci partnerky a kolik let v ní je jsme vynechali kvůli zachování anonymity
- vyhodnocení osobnosti obou z páru podle metody „Big five“ – na škále od 1 do 7 (otázka: „Sobě se jevím jako:“)
- 5 nejvíce stresujících podnětů při práci z pohledu hasiče a z pohledu partnerky
- jaké důsledky stresu oba u příslušníka pozorují – na škále od 1 do 5



- jak podrobné vyprávění příslušník o své práci poskytuje partnerce a jak podrobné vyprávění ona potřebuje slyšet
- porovnání kompatibility copingových strategií – co dělá hasič, co by chtěl dělat a co by podle něj chtěla jeho partnerka, aby dělal, jsme porovnávali s tím, co podle partnerky dělá hasič, co by podle ní chtěl dělat a co by chtěla ona, aby dělal – na škále od 0 do 5
- postoje k příslušnickově práci – u každé otázky jsme zaznamenali odpověď obou – na škále od 0 do 5 („Moje práce je důležitá pro společnost, v práci trávím příliš času“ apod.)
- s kým by hasič sdílel extrémní psychickou zátěž podle něj i podle partnerky (první 3)
- proč nesdílí – důvody kvůli kterým nesdílí s partnerkou zátěž podle něj a podle ní (pokud u všech důvodů dali hodnotu 0, políčko jsme proškrtnli)
- jak dlouho jsou ve vztahu, kolik mají dětí, a jak jsou ve vztahu spokojeni.

U bodů přidělených jednotlivým odpovědím platilo, že čím nižší číslo, tím menší hodnota (0 = vůbec nesouhlasí, nepozoruji atd.) a naopak.

## 5 VÝSLEDKY

### Pár 1

Tabulka 1 – Základní údaje páru 1

Hasič		Partnerka	
věková kategorie	31–35	věková kategorie	31–35
zařazení a délka praxe	strojník, 5 let	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost (vyhodnocení níže)	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 6,5</i> <i>svědomitost – 6,5</i> <i>extraverze – 4</i> <i>přívětivost – 5</i> <i>neuroticismus – 4,5</i>	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 4</i> <i>svědomitost – 7</i> <i>extraverze – 4,5</i> <i>přívětivost – 6,5</i> <i>neuroticismus – 6</i>
nejvíce ho stresuje:	těžká zranění účastníků, komunikace s pozůstalými, smrt nebo zranění kolegy	nejvíce by ho mohlo stresovat:	zásahy s dětmi, těžká zranění účastníků, úmrtí účastníků, nedostatečné vybavení
pozorované důsledky stresu:	žádné	pozorované důsledky stresu	žádné
jak podrobné vyprávění o práci poskytuje:	bližší informace – typ úkonů, náročnost atd.	jak podrobné vyprávění o práci by chtěla:	obecné informace – těžké/lehké

**Tabulka 2 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 1**

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	0	0	2	2	0	5
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	0	0	0	2	0	1
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlazení, úsměv):	1	0	3	2	0	5
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	0	0	1	1	0	kolega – 4
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	kolega – 2	2	kolega – 2	kolega – 3	0	kolega – 4
Být sám:	0	0	0	0	0	0
Sportovat:	5	5	5	3	0	3

Hrát si dětmi:	5	5	5	3	0	3
Dát si skleničku alkoholu:	5	5	–	3	0	–
Zapálit si cigaretu:	0	0	–	0	0	–
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	5	5	5	3	0	3
Jiné 1 – co?	hospoda – 5	hospoda – 5	0	0	0	0
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat	0	0	0	0	5	Nechci, aby k takovým dnům docházelo – 5

**Tabulka 3 – Postoje k práci páru 1**

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 2, délka směn mi vyhovuje – 5, jsem hrdina – 1, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 0	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, tráví tam moc času – 1, délka směn mi vyhovuje – 5, je hrdina – 1, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 3, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 5
sdílení zátěže: první tři	partnerka, kamarád, neproškolený kolega	sdílení zátěže: první tři	partnerka, s proškoleným kolegou, s neproškoleným kolegou
proč nesdílím	nechce vystrašit, je nefér je tím zatěžovat	proč nesdílí	ví že to nechci slyšet, nechce mě vystrašit

**Tabulka 4 – Subjektivní vnímání vztahu páru 1**

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 9 let		Děti: 2	
Jste ve vztahu spokojený?	80 %	Jste ve vztahu spokojená?	100 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	81 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	84 %
Chtěl byste vědět, že se Váš partner necítí dobře?	100 %	Chtěla byste vědět, že se Váš partner necítí dobře?	100 %
Chtěla by Vaše partnerka vědět, že se necítíte dobře?	100 %	Chtěl by Váš partner vědět, že se necítíte dobře?	100 %

## Pár 2

Tabulka 5 – Základní údaje páru 2

věková kategorie	41–45	věková kategorie	41–45
zařazení a délka praxe	hasič, 17 let	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost (vyhodnocení níže)	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 5</i> <i>svědomitost – 7</i> <i>extraverze – 4</i> <i>přívětivost – 4,5</i> <i>neuroticismus – 2,5</i>	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 4</i> <i>svědomitost – 5,5</i> <i>extraverze – 5,5</i> <i>přívětivost – 5</i> <i>neuroticismus – 4</i>
nejvíce ho stresuje:	zásahy s dětmi, těžká zranění osob, týrání osob, úmrtí osob, komunikace s pozůstalými	Nejvíce by ho mohlo stresovat:	týrání osob, vlastní zranění, zranění kolegy, komunikace s pozůstalými, nízká mzda, nezdařilý zásah,
pozorované důsledky stresu:	porucha spánku – 2,	pozorované důsledky stresu	žádné
Jak podrobné vyprávění o práci poskytuje	obecné informace – těžké/lehké apod.	Jak podrobné vyprávění o práci by chtěla	obecné informace – těžké/lehké apod.

**Tabulka 6 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 2**

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	1	1	1	1	1	3
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	2	3	1	1	1	0
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlazení, úsměv):	0	2	2	0	0	3
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	4	4 – kamarád	2	0	1	0
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	4	4	2	0	1	0

Být sám:	4	2	3	1	1	0
Sportovat:	5	5	5	1	2	2
Hrát si dětmi:	3	3	5	1	1	3
Dát si skleničku alkoholu:	2	2	-	0	0	-
Zapálit si cigaretu:	2	2	-	1	2	-
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	2	2	5	3	3	2
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat:	2	-	-	1	0	Byla by ráda, aby takové dny nebyli -5



**Tabulka 7 – Postoje k práci páru 2**

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 0, délka směn mi vyhovuje – 0, jsem hrdina – 0, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 1	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, tráví tam moc času – 0, délka směn mi vyhovuje – 5, je hrdina – 5, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 3, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 5
Sdílení zátěže: první tři	kamarád, psycholog v org., proškolený kolega, neproškolený kolega	Sdílení zátěže: první tři	partnerka, rodič, kamarád
proč nesdílím	nechce to slyšet, nechce ji vystrašit, je nefér ji s tím zatěžovat	proč nesdílí	–

**Tabulka 8 – Subjektivní vnímání vztahu páru 2**

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 19 let		Děti: 2	
Jste ve vztahu spokojený?	95 %	Jste ve vztahu spokojená?	90 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	80 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	90 %
Chtěl byste vědět, že se Váš partner necítí dobře?	70 %	Chtěla byste vědět, že se Váš partner necítí dobře?	91 %
Chtěla by Vaše partnerka vědět, že se necítíte dobře?	70 %	Chtěl by Váš partner vědět, že se necítíte dobře?	50 %

### Pár 3

Tabulka 9 – Základní údaje páru 3

věková kategorie	41–45	věková kategorie	41–45
zařazení a délka praxe	velitel, 18 let	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost (vyhodnocení níže)	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 5,5</i> <i>svědomitost – 4</i> <i>extraverze – 4,5</i> <i>přívětivost – 4,5</i> <i>neuroticismus – 3,5</i>	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 5</i> <i>svědomitost – 5</i> <i>extraverze – 6</i> <i>přívětivost – 5</i> <i>neuroticismus – 2,5</i>
nejvíce ho stresuje:	papírování, nejasné info., bezvýznamná práce od nadřízených, zásahy s dětmi, těžká zranění osob, časová tíseň, týrání osob, zranění kolegy, komunikace s pozůstalými	nejvíce by ho mohlo stresovat:	nedostatek odpočinku, zásahy s dětmi, těžká zranění osob, časová tíseň, týrání osob, úmrtí osob, zranění kolegy, nezdařilý zásah
pozorované důsledky stresu:	únava – 4, ovlivnění soukr. života – 4 (nervozita), výkon –3, porucha spánku – 3, zdraví – 2 (kotník)	pozorované důsledky stresu	zdraví – 2
jak podrobné vyprávění o práci poskytuje	obecné informace – těžké/lehké atd.	jak podrobné vyprávění o práci by chtěla	blížeší informace – typ úkonů, jejich náročnost atd.

**Tabulka 10** – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 1

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	1	1	4	2	1	1
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	1	1	3	4	4	5
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlázení, úsměv):	4	4	4	4	4	5
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	kamarádi – 2	kamarádi – 3	2	2	1	3
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	kolegové – 1	kolega – 2	3	4	4	3
Být sám:	2	3	0	0	1	1
Sportovat:	3	2	4	5	1	3

Hrát si dětmi:	2	4	4	3	1	3
Dát si skleničku alkoholu:	2	1	–	0	0	–
Zapálit si cigaretu:	0	0	–	0	0	–
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	2	1	1	2	3	3
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat	2	–	–	3	–	Byla by ráda, aby takové dny nebyli –5
Jiné 1 – co?	koníček – 3	koníček – 3	koníček – 4	práce na zahradě – 3, koníček – 3, ekologie – 3	–	–

**Tabulka 11 – Postoje k práci páru 3**

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 4, délka směn mi vyhovuje – 3, jsem hrdina – 0, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 3	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, tráví tam moc času – 1, délka směn mi vyhovuje – 5, je hrdina – 5, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 2, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 5
sdílení zátěže: první tři	psycholog v org.,	sdílení zátěže: první tři	partnerka, kamarád, neproškolený kolega,
proč nesdílím	nechci ji vystrašit, je to nefér ji s tím zatěžovat	proč nesdílí	nechce mě vystrašit, je nefér mě s tím zatěžovat

**Tabulka 12 – Subjektivní vnímání vztahu páru 3**

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 24 let		Děti: 3	
Jste ve vztahu spokojený?	88 %	Jste ve vztahu spokojená?	90 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	75 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	90 %
Chtěl byste vědět, že se Váš partner necítí dobře?	88 %	Chtěla byste vědět, že se Váš partner necítí dobře?	100 %
Chtěla by Vaše partnerka vědět, že se necítíte dobře?	93 %	Chtěl by Váš partner vědět, že se necítíte dobře?	80 %

## Pár 4

Tabulka 13 – Základní údaje páru 4

věková kategorie	31–35	věková kategorie	21–25
zařazení a délka praxe	velitel, 6 let	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost (vyhodnocení níže)	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 3,5</i> <i>svědomitost – 6</i> <i>extraverze – 3,5</i> <i>přívětivost – 5,5</i> <i>neuroticismus – 1,5</i>	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 4,5</i> <i>svědomitost – 7</i> <i>extraverze – 7</i> <i>přívětivost – 4,5</i> <i>neuroticismus – 3,5</i>
nejvíce ho stresuje:	papírování, zásahy s dětmi, těžká zranění osob, časová tíseň, úmrtí osob,	nejvíce by ho mohlo stresovat:	zásahy s dětmi, zranění osob, časová tíseň, týrání osob,
pozorované důsledky stresu:	únava – 2, narušení soukr. života – 3 (telefonování s kolegy, myšleno v dobrém)	pozorované důsledky stresu	únava – 5, narušení soukr. života – 5 (trávení volného času s kolegy, navštěvování akcí HZS, myšleno v dobrém), porucha spánku – 4
jak podrobné vyprávění o práci poskytuje	obecné informace – lehké/těžké	jak podrobné vyprávění o práci by chtěla	obecné informace – lehké/těžké

**Tabulka 14 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 4**

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	3	3	5	1	2	3
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	4	3	4	0	0	3
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlázení, úsměv):	5	5	5	4	4	4
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	kolega – 2	kolega – 4	1	1	1	1
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	kolega – 5	kolega – 5	1	kolegové – 4	kolegové – 5	kolegové – 4
Být sám:	0	2	0	3	0	1
Sportovat:	4	4	4	1	3	3

Hrát si dětmi:	3	4	5	0	0	0
Dát si skleničku alkoholu:	1	1	–	0	0	–
Zapálit si cigaretu:	1	1	–	3	3	–
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	1	1	3	0	2	3
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat	2	–	–	3	–	Byla by ráda, aby takové dny nebyli – 0
Jiné 1 – co?	–	–	odpočinek – 5	spánek – 4	–	



**Tabulka 15 – Postoje k práci páru 4**

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 3, délka směn mi vyhovuje – 5, jsem hrdina – 0, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 5	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, tráví tam moc času – 3, délka směn mi vyhovuje – 4, je hrdina – 5, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 1, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 5
sdílení zátěže: první tři	psycholog v org., proškolený kolega, duchovní	sdílení zátěže: první tři	neproškolený kolega, duchovní, psycholog v org, proškolený kolega
proč nesdílím	přenášet to na ní je projev slabosti, je to vůči ní nefér	proč nesdílí	nechce mě vystrašit,

**Tabulka 16 – Subjektivní vnímání vztahu páru 4**

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 5,5		Děti: – 0	
Jste ve vztahu spokojený?	87 %	Jste ve vztahu spokojená?	100 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	90 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	100 %
Chtěl byste vědět, že se Váš partner necítí dobře?	100 %	Chtěla byste vědět, že se Váš partner necítí dobře?	100 %
Chtěla by Vaše partnerka vědět, že se necítíte dobře?	100 %	Chtěl by Váš partner vědět, že se necítíte dobře?	100 %

## Pár 5

Tabulka 17 – Základní údaje páru 5

věková kategorie	51–55	věková kategorie	46–50
zařazení a délka praxe	velitel, 30 let	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost (vyhodnocení níže)	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 4</i> <i>svědomitost – 5,5</i> <i>extraverze – 6</i> <i>přívětivost – 5</i> <i>neuroticismus – 1,5</i>	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 5,5</i> <i>svědomitost – 7</i> <i>extraverze – 6</i> <i>přívětivost – 7</i> <i>neuroticismus – 4</i>
nejvíce ho stresuje:	papírování, zásahy s dětmi, týrání osob, špatná spolupráce v rámci IZS, dlouhodobý zásah, komunikace s pozůstalými, spolupráce s KOPIS, malý počet na směně, nezdařený zásah	nejvíce by ho mohlo stresovat:	nedostatek času na jídlo, papírování, odpočinek, zásahy s dětmi, s těžkým zraněním osob, týrání osob, nedostatek vybavení, úmrtí osob, zranění kolegy, málo posádek, komunik. s pozůstalými, nespravedlivý služ. postup, nízká mzda, nezdařilý zásah
pozorované důsledky stresu:	únava – 3, ovlivnění soukrom. života – 5 (komunikace a tolerance), výkon – 3, porucha spánku – 2, pozornost – 2, zdraví – 3 (celková únava, bolest zad) jiné – 2 (dušnost při stresu)	pozorované důsledky stresu	únava – 4, ovlivnění soukr. života – 3 (protivnost), výkon – 2, pozornost – 3, zdraví – 3 (bolest zad)
jak podrobné vyprávění o práci poskytuje	obecné informace – těžké/lehké	jak podrobné vyprávění o práci by chtěla	jak kdy, podle toho o co jde

**Tabulka 18 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 5**

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	0	0	1	1	3	5
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	1	1	1	0	3	4
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlazení, úsměv):	4	4	3	5	4	5
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	0	kamarád – 3	2	2	kamarád – 4	kamarád – 3
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	kolegové – 4	kolegové – 5	2	3	kamarád – 4	kamarád – 3
Být sám:	3	1	0	4	4	0
Sportovat:	1	1	3	1	4	4

Hrát si dětmi:	2	1	3	0	1	3
Dát si skleničku alkoholu:	1	1	–	0	0	–
Zapálit si cigaretu:	0	0	–	0	0	–
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	4	1	3	4	0	5
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat	2	–	–	3	–	Byla by ráda, aby takové dny nebyli – 5
Jiné 1 – co?	práce v dílně – 4	–	změna práce – 4	–	procházka – 4	práce v dílně a na zahradě – 3
Jiné 2 – co?	procházka – 4	–	jiné odreagování – 5	–	televize – 4	příroda – 3

**Tabulka 19 – Postoje k práci páru 5**

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 4, délka směn mi vyhovuje – 3, jsem hrdina – 2, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 1	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 4, důležitá pro společnost – 5, tráví tam moc času – 4, délka směn mi vyhovuje – 2, je hrdina – 4, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 2, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 4
sdílení zátěže: první tři	proškolený kolega, neproškolený kolega, psycholog v i mimo org.	sdílení zátěže: první tři	psycholog v i mimo org., proškolený kolega, neproškolený kolega, sám se sebou,
proč nesdílím	nechci ji vystrašit, je slabost přenášet to na ni, je nefér to na ni přenášet	proč nesdílí	nechce mě vystrašit, je to nefér, má vlastní způsob vypořádání

**Tabulka 20 – Subjektivní vnímání vztahu páru 5**

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 28 let		Děti: 1	
Jste ve vztahu spokojený?	89 %	Jste ve vztahu spokojená?	100 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	92 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	100 %
Zajímáte se o problémy Vaší partnerky?	91 %	Zajímáte se o problémy Vašeho partnera?	100 %
Zajímá se partnerka o Vaše problémy?	90 %	Zajímá se partner o Vaše problémy?	85 %

## Pár 6

Tabulka 21 – Základní údaje páru 6

věková kategorie	51–55	věková kategorie	46–50
zařazení a délka praxe	technik sp. služby, 17 let	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost (vyhodnocení níže)	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 5</i> <i>svědomitost – 3,5</i> <i>extraverze – 4,5</i> <i>přívětivost – 5</i> <i>neuroticismus – 3,5</i>	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 5,5</i> <i>svědomitost – 6</i> <i>extraverze – 6,5</i> <i>přívětivost – 6,5</i> <i>neuroticismus – 1</i>
nejvíce ho stresuje:	zbytečné výjezdy, nejasné info., zásahy s dětmi, vlastní zranění, zranění kolegy,	nejvíce by ho mohlo stresovat:	zásahy s dětmi, úmrtí osob, těžká zranění osob, zranění kolegy, nezdařilý zásah,
pozorované důsledky stresu:	žádné	pozorované důsledky stresu	žádné
jak podrobné vyprávění o práci poskytuje	obecné informace – těžké/lehké apod.	jak podrobné vyprávění o práci by chtěla	bližší informace – typ úkonů, jejich náročnost atd.

**Tabulka 22 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 6**

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	3	3	3	0	3	4
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	2	3	3	0	2	1
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlázení, úsměv):	3	3	3	2	4	4
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	0	0	0	0	0	1
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	0	0	0	0	0	1
Být sám:	3	0	0	2	0	3
Sportovat:	5	5	5	5	4	5

Hrát si dětmi:	3	3	4	4	4	4
Dát si skleničku alkoholu:	3	3	-	0	0	-
Zapálit si cigaretu:	0	0	-	0	0	-
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	0	0	1	5	5	5
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat	3	-		5	-	Byla by ráda, aby takové dny nebyli – 5



**Tabulka 23 – Postoje k práci páru 6**

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 0, délka směn mi vyhovuje – 5, jsem hrdina – 0, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 0	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, tráví tam moc času – 1, délka směn mi vyhovuje – 5, je hrdina – 5, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 1, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 5
Sdílení zátěže: první tři	kamarád, psycholog v org., proškolený kolega	Sdílení zátěže: první tři	proškolený kolega, kamarád
proč nesdílím	nechci ji strašit, je slabost to na ni přenášet, je to vůči ní nefér	proč nesdílí	–

**Tabulka 24 – Subjektivní vnímání vztahu páru 6**

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 29 let		Děti: 0	
Jste ve vztahu spokojený?	100 %	Jste ve vztahu spokojená?	73 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	90 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	72 %
Zajímáte se o problémy Vaší partnerky?	80 %	Zajímáte se o problémy Vašeho partnera?	96 %
Zajímá se partnerka o Vaše problémy?	80 %	Zajímá se partner o Vaše problémy?	56 %

## Pár 7

Tabulka 25 – Základní údaje páru 7

věková kategorie	31–35	věková kategorie	41–45
zařazení a délka praxe	hasič, 13 (lezec?)	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti</i> – 4,5 <i>svědomitost</i> – 6 <i>extraverze</i> – 6 <i>přívětivost</i> – 6 <i>neuroticismus</i> – 2	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti</i> – 1,5 <i>svědomitost</i> – 6,5 <i>extraverze</i> – 2,5 <i>přívětivost</i> – 6 <i>neuroticismus</i> – 2,5
nejvíce ho stresuje:	zranění kolegy, nejasné info., zásahy s dětmi, těžká zranění osob, časová tíseň, komunikace s pozůstalými, nezdařilý zásah	nejvíce by ho mohlo stresovat:	nedostatek odpočinku, těžká zranění osob, časová tíseň, týrání osob, úmrtí osob, zranění kolegy, nezdařený zásah
pozorované důsledky stresu:	únava – 2, ovlivnění soukr. života – 4 (množství výcviků a školení ve volnu), jiné – 4 (věk), jiné – 3 nárůst váhy, jiné – 3 (plešatění)	pozorované důsledky stresu	únava – 2
jak podrobné vyprávění o práci poskytuje	bližší informace – typ úkonů, jejich náročnost atd.	jak podrobné vyprávění o práci by chtěla	bližší informace – typ úkonů, jejich náročnost atd.

**Tabulka 26** – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 7

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	3	1	3	2	3	1
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	1	1	2	4	5	3
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlazení, úsměv):	4	3	2	5	5	3
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	kamarádi – 2	kolega – 1	2	1	2	4
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	kamarádi – 3	kolega – 1	2	1	2	4
Být sám:	0	2	1	0	1	2

Sportovat:	3	3	3	5	5	5
Hrát si dětmi:	4	4	3	5	4	5
Dát si skleničku alkoholu:	2	1	-	0	0	-
Zapálit si cigaretu:	0	0	-	0	0	-
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	3	1	3	5	5	5
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat	1	-	-	1	-	Byla by ráda, aby takové dny nebyli – 4
Jiné 1 – co?	lezení – 3	hospoda – 1	spánek – 4	-	-	-
Jiné 2 – co?	jóga – 1	kolo – 1	domácí práce – 1	-	-	-

**Tabulka 27 – Postoje k práci páru 7**

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 4, důležitá pro společnost – 4, trávím tam moc času – 5, délka směn mi vyhovuje – 5, jsem hrdina – 1, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 0	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 3, důležitá pro společnost – 5, tráví tam moc času – 3, délka směn mi vyhovuje – 3, je hrdina – 5, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 3, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 5
Sdílení zátěže: první tři	psycholog v org., partnerka, duchovní	Sdílení zátěže: první tři	neproškolený kolega, proškolený kolega
proč nesdílím	nechci jí strašit	proč nesdílí	nechce mě vystrašit, je to vůči mně nefér

**Tabulka 28 – Subjektivní vnímání vztahu páru 7**

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 5 let		Děti: 3	
Jste ve vztahu spokojený?	91 %	Jste ve vztahu spokojená?	80 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	64 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	100 %
Zajímáte se o problémy Vaší partnerky?	83 %	Zajímáte se o problémy Vašeho partnera?	80 %
Zajímá se partnerka o Vaše problémy?	83 %	Zajímá se partner o Vaše problémy?	90 %

## Pár 8

Tabulka 29 – Základní údaje páru 8

věková kategorie	56–60	věková kategorie	56–60
zařazení a délka praxe	velitel, 27 let	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost (vyhodnocení níže)	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 4</i> <i>svědomitost – 7</i> <i>extraverze – 5</i> <i>přívětivost – 5,5</i> <i>neuroticismus – 1</i>	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 3</i> <i>svědomitost – 5,5</i> <i>extraverze – 5,5</i> <i>přívětivost – 4,5</i> <i>neuroticismus – 2,5</i>
nejvíce ho stresuje:	těžká zranění osob, zranění kolegy, zásahy s dětmi, týrání osob, nepodpora vedení, spory s občany, spolupráce s KOPIS	nejvíce by ho mohlo stresovat:	nedostatek času na stravu, zásahy s dětmi, těžká zranění osob, týrání osob, úmrtí osob, rasové konflikty, komunikace s pozůstalými, nezdařilý zásah
pozorované důsledky stresu:	žádné	pozorované důsledky stresu	žádné
jak podrobné vyprávění o práci poskytuje	obecné informace – těžké/lehké apod.	jak podrobné vyprávění o práci by chtěla	obecné informace – těžké/lehké apod.

**Tabulka 30 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 8**

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	2	0	4	4	3	4
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	2	0	4	3	2	3
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlázení, úsměv):	5	0	3	3	2	5
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	1	0	3	0	2	2
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	0	0	3	0	3	4
Být sám:	0	5	2	4	4	1
Sportovat:	5	5	2	4	4	5

Hrát si dětmi:	5	5	3	4	4	5
Dát si skleničku alkoholu:	3	0	–	1	0	
Zapálit si cigaretu:	0	0	–	0	0	
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	4	3	2	0	4	5
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat	2	–	–	1	–	Byla by ráda, aby takové dny nebyli –1



**Tabulka 31 – Postoje k práci páru 8**

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 0, délka směn mi vyhovuje – 5, jsem hrdina – 3, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 0	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 0, délka směn mi vyhovuje – 4, je hrdina – 5, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 0, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 5
Sdílení zátěže: první tři	partnerka, duchovní, kamarád, psycholog mimo org., proškolený kolega,	Sdílení zátěže: první tři	partnerka, psycholog v org., duchovní, proškolený kolega,
proč nesdílím	nechci ji vystrašit, je to vůči ní nefér	proč nesdílí	ví že to nechci slyšet, nechce mě strašit, je to vůči mně nefér

**Tabulka 32 – Subjektivní vnímání vztahu páru 8**

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 10 let		Děti: 0	
Jste ve vztahu spokojený?	100 %	Jste ve vztahu spokojená?	100 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	80 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	82 %
Zajímáte se o problémy Vaší partnerky?	100 %	Zajímáte se o problémy Vašeho partnera?	100 %
Zajímá se partnerka o Vaše problémy?	90 %	Zajímá se partner o Vaše problémy?	100 %

## Pár 9

Tabulka 33 – Základní údaje páru 9

věková kategorie	36–40	věková kategorie	31–35
zařazení a délka praxe	velitel, 18 let	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost (vyhodnocení níže)	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 4</i> <i>svědomitost – 7</i> <i>extraverze – 2</i> <i>přívětivost – 6</i> <i>neuroticismus – 1</i>	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 5</i> <i>svědomitost – 5</i> <i>extraverze – 1,5</i> <i>přívětivost – 4,5</i> <i>neuroticismus – 5</i>
nejvíce ho stresuje:	papírování, jiné (služby navíc), přesčas, nezdařilý zásah	nejvíce by ho mohlo stresovat:	nejasné info., zásahy s dětmi, zranění kolegy
pozorované důsledky stresu:	ovlivnění soukr. života – 5 (služby, víkendy) jiné – 2 (exém)	pozorované důsledky stresu	žádné
jak podrobné vyprávění o práci poskytuje	bližší informace – typy výjezdů, náročnost atd.	jak podrobné vyprávění o práci by chtěla	obecné informace – těžké/lehké atd.

**Tabulka 34 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 9**

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	3	3	3	3	3	1
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	3	3	3	4	2	5
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlázení, úsměv):	5	5	5	3	2	4
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	0	3	1	1 – kolega	1	1
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	kamarád – 5	5	1	0	2	0
Být sám:	0	0	0	1	1	0
Sportovat:	5	5	5	3	5	3

Hrát si dětmi:	0	0	0	3	2	2
Dát si skleničku alkoholu:	0	0	–	1	0	–
Zapálit si cigaretu:	0	0	–	0	0	–
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	3	5	5	0	0	3
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat	0	–	–	2	–	Byla by ráda, aby takové dny nebyli – 5
Jiné 1 – co?	rybaření – 5	rybaření – 5	procházka – 5	–	–	–
Jiné 2 – co?	pes – 5	pes – 5	rybaření – 5	–	–	–
Jiné 1 – co?	příroda – 5	příroda – 5	společný sport – 5	–	–	–

**Tabulka 35 – Postoje k práci páru 9**

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 2, délka směn mi vyhovuje – 5, jsem hrdina – 0, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 1	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 4, důležitá pro společnost – 5, tráví tam moc času – 2, délka směn mi vyhovuje – 3, je hrdina – 3, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 1, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 3
Sdílení zátěže: první tři	partnerka, kamarád	Sdílení zátěže: první tři	partnerka, neproškolený kolega
proč nesdílím	nechci jí vystrašit	proč nesdílí	nechce mě strašit, ví že to nechci slyšet

**Tabulka 36 – Subjektivní vnímání vztahu páru 9**

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 6 let		Děti: 0	
Jste ve vztahu spokojený?	100 %	Jste ve vztahu spokojená?	90 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	100 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	71 %
Zajímáte se o problémy Vaší partnerky?	100 %	Zajímáte se o problémy Vašeho partnera?	81 %
Zajímá se partnerka o Vaše problémy?	100 %	Zajímá se partner o Vaše problémy?	80 %

## Pár 10

Tabulka 37 – Základní údaje páru 10

věková kategorie	31–35	věková kategorie	31–35
zařazení a délka praxe	strojník, 14 let	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost (vyhodnocení níže)	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 3,5</i> <i>svědomitost – 3</i> <i>extraverze – 4</i> <i>přívětivost – 3</i> <i>neuroticismus – 4,5</i>	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 5,5</i> <i>svědomitost – 6</i> <i>extraverze – 6,5</i> <i>přívětivost – 3,5</i> <i>neuroticismus – 7</i>
nejvíce ho stresuje:	papírování, nejasné info., zásahy s dětmi, těžká zranění osob, úmrtí osob,	nejvíce by ho mohlo stresovat:	nejasné info., zásahy s dětmi, úmrtí osob, málo posádek, komunikace s pozůstalými, nezdařilý zásah
pozorované důsledky stresu:	žádné	pozorované důsledky stresu	ovlivnění soukr. života – 4 (různá školení, povinnosti atd. mimo směny)
jak podrobné vyprávění o práci poskytuje	obecné informace – těžké/lehké	jak podrobné vyprávění o práci by chtěla	obecné informace – těžké/lehké

**Tabulka 38** – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 10

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	2	0	0	0	0	0
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	1	0	0	2	4	1
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlázení, úsměv):	0	0	3	2	1	2
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	1	0	1	kamarád – 2	kamarád, – 3	kamarád – 2
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	1	1	1	0	kamarád – 2	kamarád – 3
Být sám:	1	2	1	4	4	3
Sportovat:	1	3	3	1	3	2

Hrát si dětmi:	1	0	3	1	3	4
Dát si skleničku alkoholu:	5	5	–	1	0	–
Zapálit si cigaretu:	0	0	–	0	0	–
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	3	5	0	0	1	2
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat	2	–	–	0	–	Byla by ráda, aby takové dny nebyli – 3
Jiné 1 – co?	–	–	–	práce na zahradě se synem – 3	–	více s námi, méně sám – 4
Jiné 2 – co?	–	–	–	televize, mobil – 4	–	–



**Tabulka 39 – Postoje k práci páru 10**

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 4, trávím tam moc času – 1, délka směn mi vyhovuje – 5, jsem hrdina – 0, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 0	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 4, důležitá pro společnost – 5, tráví tam moc času – 4, délka směn mi vyhovuje – 4, je hrdina – 5, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 1, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 5
sdílení zátěže: první tři	kamarád	sdílení zátěže: první tři	partnerka, rodič, kamarád
proč nesdílím	nechce to slyšet, nechci ji vystrašit, slabost ji s tím zatěžovat,	proč nesdílí	ví že to nechci slyšet, nechce mě strašit, je slabost mě tím zatěžovat, je to vůči mě nefér

**Tabulka 40 – Subjektivní vnímání vztahu páru 10**

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 11 let		Děti: 1	
Jste ve vztahu spokojený?	70 %	Jste ve vztahu spokojená?	50 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	30 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	30 %
Zajímáte se o problémy Vaší partnerky?	50 %	Zajímáte se o problémy Vašeho partnera?	80 %
Zajímá se partnerka o Vaše problémy?	50 %	Zajímá se partner o Vaše problémy?	50 %

## Pár 11

Tabulka 41 – Základní údaje páru 11

věková kategorie	36–40	věková kategorie	31–35
zařazení a délka praxe	hasič, 15 let	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost (vyhodnocení níže)	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 6,5</i> <i>svědomitost – 7</i> <i>extraverze – 4</i> <i>přívětivost – 6</i> <i>neuroticismus – 1</i>	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 6</i> <i>svědomitost – 6,5</i> <i>extraverze – 5,5</i> <i>přívětivost – 6</i> <i>neuroticismus – 4</i>
nejvíce ho stresuje:	zásahy s dětmi, časová tíseň, protichůdná opatření	nejvíce by ho mohlo stresovat:	zásahy s dětmi, těžká zranění osob, úmrtí osob, zranění kolegy. nezdařilý zásah
pozorované důsledky stresu:	žádné	pozorované důsledky stresu	žádné
jak podrobné vyprávění o práci poskytuje	bližší informace – typy úkonů, náročnost atd.	jak podrobné vyprávění o práci by chtěla	bližší informace – typy úkonů, náročnost atd.

**Tabulka 42 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 11**

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	5	3	3	1	4	5
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	4	3	3	1	4	2
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlázení, úsměv):	5	5	5	2	5	5
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	5	3	3	1	3	2
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	5	4	3	1	3	kamarád, příbuzný – 4
Být sám:	5	3	2	3	0	0
Sportovat:	5	5	5	5	5	5

Hrát si dětmi:	5	5	5	3	5	5
Dát si skleničku alkoholu:	0	0	–	0	0	–
Zapálit si cigaretu:	0	0	–	0	0	–
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	5	5	5	2	3	4
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat	2	–		3	–	Byla by ráda, aby takové dny nebyli – 5

**Tabulka 43 – Postoje k práci páru 11**

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 4, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 0, délka směn mi vyhovuje – 5, jsem hrdina – 1, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 0	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 3, délka směn mi vyhovuje – 3, je hrdina – 5, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 0, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 5
sdílení zátěže: první tři	partnerka, kamarád, proškolený kolega, neproškolený kolega	sdílení zátěže: první tři	partnerka, psycholog v i mimo org., proškolený kolega, linka, neproškolený kolega
proč nesdílím	–	proč nesdílí	nechce mě strašit, je to slabost, není to vůči mně fér

**Tabulka 44 – Subjektivní vnímání vztahu páru 11**

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 12 let		Děti: 2	
Jste ve vztahu spokojený?	100 %	Jste ve vztahu spokojená?	70 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	100 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	50 %
Zajímáte se o problémy Vaší partnerky?	100 %	Zajímáte se o problémy Vašeho partnera?	100 %
Zajímá se partnerka o Vaše problémy?	100 %	Zajímá se partner o Vaše problémy?	100 %

## Pár 12

Tabulka 45 – Základní údaje páru 12

věková kategorie	36–40	věková kategorie	31–35
zařazení a délka praxe	velitel, 15 let	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost (vyhodnocení níže)	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 6</i> <i>svědomitost – 7</i> <i>extraverze – 3,5</i> <i>přívětivost – 6</i> <i>neuroticismus – 4</i>	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 5</i> <i>svědomitost – 3,5</i> <i>extraverze – 6</i> <i>přívětivost – 5</i> <i>neuroticismus – 3,4</i>
nejvíce ho stresuje:	papírování, konflikty nadřízený a podříz., zásahy s dětmi, týrání osob, zranění kolegy, spory mezi kolegy na směně, komunikace s pozůstalými, nízká mzda, nezdařilý zásah	Nejvíce by ho mohlo stresovat:	zásahy s dětmi, papírování, konflikty nadřízený a podříz., bezvýznamná práce, kterou přidělují nadřízení,
pozorované důsledky stresu:	únava – 3, porucha spánku – 4, pozornost – 2, zdraví – 2	pozorované důsledky stresu	únava – 4, ovlivnění soukr. života – 2, porucha spánku – 4
Jak podrobné vyprávění o práci poskytuje	bližší informace – typy úkonů, náročnost atd.	Jak podrobné vyprávění o práci by chtěla	bližší informace – typy úkonů, náročnost atd.

**Tabulka 46 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 12**

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	1	2	5	4	5	5
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	2	0	0	0	0	0
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlázení, úsměv):	3	2	5	3	5	5
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	0	0	0	0	0	0
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	4	3	0	0	kamarád – 5	0
Být sám:	2	2	0	0	0	0
Sportovat:	3	3	3	0	1	2

Hrát si dětmi:	5	4	5	3	4	4
Dát si skleničku alkoholu:	0	0	–	0	0	–
Zapálit si cigaretu:	0	0	–	0	0	–
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	0	0	2	4	5	5
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat	2	–	–	3	–	Byla by ráda, aby takové dny nebyli – 3
Jiné 1 – co?	práce na zahradě – 5	–	–	práce na zahradě – 4	relax – 5	relax – 5
Jiné 2 – co?	–	–	–	relax – 4	–	–



**Tabulka 47 – Postoje k práci páru 12**

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 1, délka směn mi vyhovuje – 5, jsem hrdina – 1, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 1	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 3, důležitá pro společnost – 5, tráví tam moc času – 0, délka směn mi vyhovuje – 3, je hrdina – 5, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 1, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 4
Sdílení zátěže: první tři	kolega, partnerka, kamarád	Sdílení zátěže: první tři	partnerka, kamarád
proč nesdílím	nechci ji vystrašit, je to vůči ní nefér, chtěla by abych dal výpověď	proč nesdílí	–

**Tabulka 48 – Subjektivní vnímání vztahu páru 12**

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 7 let		Děti: 1	
Jste ve vztahu spokojený?	90 %	Jste ve vztahu spokojená?	90 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	90 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	90 %
Zajímáte se o problémy Vaší partnerky?	100 %	Zajímáte se o problémy Vašeho partnera?	98 %
Zajímá se partnerka o Vaše problémy?	100 %	Zajímá se partner o Vaše problémy?	90 %

## Pár 13

**Tabulka 49 – Základní údaje páru 13**

věková kategorie	21–25	věková kategorie	21–25
zařazení a délka praxe	hasič, 2 roky	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost (vyhodnocení níže)	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 6</i> <i>svědomitost – 7</i> <i>extraverze – 6,5</i> <i>přívětivost – 6,5</i> <i>neuroticismus – 1</i>	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 2,5</i> <i>svědomitost – 3,5</i> <i>extraverze – 3,5</i> <i>přívětivost – 4</i> <i>neuroticismus – 4,5</i>
nejvíce ho stresuje:	zásahy s dětmi, týrání osob,	nejvíce by ho mohlo stresovat:	zásahy s dětmi, úmrtí osob, nezdařilý zásah
pozorované důsledky stresu:	žádné	pozorované důsledky stresu	únava – 2, ovlivnění soukr. života – 2, porucha spánku – 2
jak podrobné vyprávění o práci poskytuje	bližší informace – typ úkonů, náročnost atd.	jak podrobné vyprávění o práci by chtěla	bližší informace – typ úkonů, náročnost atd.

**Tabulka 50** – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 13

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	0	0	3	2	2	2
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	2	2	1	2	2	1
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlázení, úsměv):	2	2	3	2	2	3
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	0	0	1	2	3	kamarád – 1
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	kolega – 3	kolega – 3	1	2	3	kamarád – 2
Být sám:	0	0	0	1	1	0
Sportovat:	2	2	0	1	1	3

Hrát si dětmi:	0	0	0	0	0	0
Dát si skleničku alkoholu:	0	0	-	0	1	-
Zapálit si cigaretu:	1	2	-	5	5	-
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	0	0	0	1	1	2
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat	3	-	-	2	-	Byla by ráda, aby takové dny nebyli – 4

**Tabulka 51 – Postoje k práci páru 13**

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 0, délka směn mi vyhovuje – 5, jsem hrdina – 1, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 0	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, tráví tam moc času – 1, délka směn mi vyhovuje – 5, je hrdina – 4, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 0, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 5
sdílení zátěže: první tři	partnerka, rodič, kamarád, neproškolený kolega	sdílení zátěže: první tři	partnerka, rodič, kamarád
proč nesdílím	–	proč nesdílí	nechce mě strašit, ví že to nechci slyšet

**Tabulka 52 – Subjektivní vnímání páru 13**

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 4 roky		Děti: 0	
Jste ve vztahu spokojený?	100 %	Jste ve vztahu spokojená?	90 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	100 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	100 %
Zajímáte se o problémy Vaší partnerky?	100 %	Zajímáte se o problémy Vašeho partnera?	100 %
Zajímá se partnerka o Vaše problémy?	100 %	Zajímá se partner o Vaše problémy?	100 %

## Pár 14

Tabulka 53 – Základní údaje páru 14

věková kategorie	21–25	věková kategorie	20 a méně
zařazení a délka praxe	strojník, 4 roky	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost (vyhodnocení níže)	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 6</i> <i>svědomitost – 6,5</i> <i>extraverze – 6</i> <i>přívětivost – 2,5</i> <i>neuroticismus – 5</i>	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 5,5</i> <i>svědomitost – 6,6</i> <i>extraverze – 3</i> <i>přívětivost – 6</i> <i>neuroticismus – 2,5</i>
nejvíce ho stresuje:	bezvýznamná práce od nadřízených, zbytečné výjezdy k lidem, strava, odpočinek, klimatické podmínky na místě zásahu, úmrtí osob, neúcta osob k hasičům	nejvíce by ho mohlo stresovat:	nejasné info., zásahy s dětmi, těžká zranění osob, časová tíseň, nedostatečný výcvik, zranění kolegy
pozorované důsledky stresu:	únava – 2, zdraví –1 (bolest zad)	pozorované důsledky stresu	únava – 4, ovlivnění soukr., života – 3, zdraví – 5 (bolest zad)
jak podrobné vyprávění o práci poskytuje	detailní popis každého dne – jednotlivé události, typ zranění atd.	jak podrobné vyprávění o práci by chtěla	detailní popis každého dne – jednotlivé události, typ zranění atd.

**Tabulka 54** – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 14

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	5	5	3	4	5	4
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	5	1	3	5	5	4
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlázení, úsměv):	4	3	3	5	5	5
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	rodiče – 4	rodiče – 3	2	1	2	1
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	–	–	3	1	otec – 5	3
Být sám:	0	0	0	0	3	1
Sportovat:	5	5	5	2	4	4

Hrát si dětmi:	0	0	0	0	4	3
Dát si skleničku alkoholu:	1	0	-	0	0	-
Zapálit si cigaretu:	0	0	-	0	0	-
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	2	2	0	1	1	2
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat	2	-		2	-	Byla by ráda, aby takové dny nebyli – 3
Jiné 1 – co?	-	-	-	jízda autem – 4	-	-



**Tabulka 55 – Postoje k práci páru 14**

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 3, délka směn mi vyhovuje – 5, jsem hrdina – 2, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 0	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, tráví tam moc času – 3, délka směn mi vyhovuje – 4, je hrdina – 4, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 3, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 4
sdílení zátěže: první tři	partnerka, rodiče, kamarád, neproškolený kolega	sdílení zátěže: první tři	partnerka, proškolený kolega, neproškolený kolega
proč nesdílím	nechci ji strašit	proč nesdílí	nechce mě strašit, ví že to nechci vědět

**Tabulka 56 – Subjektivní vnímání vztahu páru 14**

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 2 roky		Děti: 0	
Jste ve vztahu spokojený?	99 %	Jste ve vztahu spokojená?	90 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	91 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	91 %
Zajímáte se o problémy Vaší partnerky?	100 %	Zajímáte se o problémy Vašeho partnera?	100 %
Zajímá se partnerka o Vaše problémy?	100 %	Zajímá se partner o Vaše problémy?	80 %

## Pár 15

Tabulka 57 – Základní údaje páru 15

věková kategorie	31–35	věková kategorie	26–30
zařazení a délka praxe	velitel, 11 let	zaměstnání a délka praxe	–
osobnost (vyhodnocení níže)	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 4</i> <i>svědomitost – 6</i> <i>extraverze – 4,5</i> <i>přívětivost – 4,5</i> <i>neuroticismus – 4,5</i>	osobnost	<i>otevřenost vůči zkušenosti – 5,5</i> <i>svědomitost – 4,5</i> <i>extraverze – 6</i> <i>přívětivost – 5,5</i> <i>neuroticismus – 3</i>
nejvíce ho stresuje:	zásahy s dětmi, těžká zranění osob, časová tíseň, týrání osob, úmrtí osob	nejvíce by ho mohlo stresovat:	zásahy s dětmi, těžká zranění osob, úmrtí osob,
pozorované důsledky stresu:	únava – 2, ovlivnění soukr. života – 2, pracovní výkon – 2	pozorované důsledky stresu	únava – 3, ovlivnění soukr. života – 2, porucha spánku – 2
jak podrobné vyprávění o práci poskytuje	obecné informace – lehké/těžké	jak podrobné vyprávění o práci by chtěla	obecné informace – lehké/těžké

**Tabulka 58 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 15**

Porovnání kompatibility copingových strategií						
	H dělá (čísla)	H chtěl by	H myslí u P	podle P dělá	podle P chce H	chtěla by P
Povídat si o tom s partnerkou tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	2	1	2	3	4	5
Povídat si o tom s ní tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	2	1	2	3	4	5
Vyhledat u ní jinou oporu (objetí, polibek, pohlazení, úsměv):	1	1	1	4	4	5
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou), <b>a ta jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	1	1	1	0	kamarád – 3	0
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou <b>a ta sdělovala svůj názor</b> – doplňte osobu:	1	1	1	kolega – 4	kolega – 4	0
Být sám:	3	4	1	0	1	0
Sportovat:	4	4	4	3	3	1

Hrát si dětmi:	0	0	0	0	3	3
Dát si skleničku alkoholu:	4	4	–	0	0	
Zapálit si cigaretu:	0	0	–	0	0	
Dělat jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	3	4	4	0	3	4
Nepotřebuji/e se s ničím vyrovnávat	4	–	–	2	–	Byla by ráda, aby takové dny nebyli – 4

**Tabulka 59** – Postoje k práci páru 15

postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 5, důležitá pro společnost – 5, trávím tam moc času – 3, délka směn mi vyhovuje – 4, jsem hrdina – 1, partnerka by mi neodpustila, kdybych se pro někoho obětoval – 2	postoje k práci (jednotlivě)	práce je zajímavá – 4, důležitá pro společnost – 4, tráví tam moc času – 2, délka směn mi vyhovuje – 4, je hrdina – 5, neodpustila bych, kdybych se pro někoho obětoval – 4, moji rodiče souhlasí s jeho prací – 5
sdílení zátěže: první tři	kamarád, partnerka	sdílení zátěže: první tři	partnerka, kolega
proč nesdílím	vím že to nechce slyšet, nechci ji strašit	proč nesdílí	nechce mě strašit

**Tabulka 60** – Subjektivní vnímání vztahu páru 15

Vnímání vztahu			
Délka vztahu: 2 roky		Děti: 0	
Jste ve vztahu spokojený?	85 %	Jste ve vztahu spokojená?	100 %
Domníváte se, že je Vaše partnerka ve vztahu spokojená?	90 %	Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?	100 %
Zajímáte se o problémy Vaší partnerky?	75 %	Zajímáte se o problémy Vašeho partnera?	100 %
Zajímá se partnerka o Vaše problémy?	80 %	Zajímá se partner o Vaše problémy?	100 %

## 6 DISKUZE

Praktickou část bakalářské práce jsme sestavili na základě dotazníkového šetření od 30 respondentů, tedy od 15 párů. Cílem bylo zjistit, jak pracovní zátěž působí na hasiče a jestli se přenáší i do jejich partnerských vztahů. V interpretování výsledků se zaměříme na rozdíly osobností a jaké jsou u hasiče pozorovány důsledky stresu z výkonu práce. Dále na kompatibilitu copingových strategií a její shodnost s tím, s kým chtějí hasiči sdílet extrémní zátěž, jaké informace o práci poskytují partnerce a jaké informace by chtěla ona, aby jí sděloval. Pokud s partnerkou zátěž nesdílí, tak z jakého důvodu.

**První pár** je ve věkové kategorii 31–35 let, přičemž jejich vztah trvá 9 let a domácnost s nimi sdílí dvě děti. Jejich **osobnosti se výrazně neliší** a u hasiče ani jeden z nich **nepozoruje žádné důsledky stresu**. V **copingových strategiích** můžeme najít **mnoho odlišností**. Oba se sice shodují na tom, že hasič se svými problémy z práce partnerce svěřuje pouze minimálně, **partnerka by ale chtěla, aby se jí svěřoval více** a to dokonce o 5 bodů. Na druhou stranu ale uvedla, že chce, aby jí příslušník o práci říkal jen obecné informace a v nesdílení zátěže s ní uvedla jako jeden z důvodů, že její partner ví, že by to nechtěla slyšet. Zatímco **partnerka** by chtěla, aby v rámci copingu využíval především **rozmluvu s ní, její objetí, nebo povídání si** o tom se svým **kolegou**, hasič v rámci copingu sahá hlavně po **sportu, skleničce alkoholu a hraní si s dětmi**. Pokud by šlo však o extrémní zátěž, hasič by ji kromě kolegy a kamaráda sdílel právě s partnerkou, což se shodovalo i s její odpovědí a také s tím, že **oba chtějí na 100 % vědět, že se ten druhý necítí dobře**. V hodnocení práce se oba shodovali a hodnotili ji ve všech otázkách pozitivně.

**Druhý pár** je ve věkové kategorii 41–45 let, spolu jsou 19 let a domácnost s nimi sdílí dvě děti. **Osobnostními rysy** se stejně jako u předchozího páru **téměř neliší**. U hasiče partnerka nepozoruje žádné **důsledky stresu**, hasič však dal **poruše spánku** 2 body. Porucha spánku se objevuje i u dalších hasičů i u těch, kteří nebyli

zařazení do výsledků, jelikož jejich partnerky nevyplnily dotazník. *Kromě pracovního stresu, který poruchu spánku může způsobovat, jak o tom píše Kalimo, Tenkanen, Härmä, Poppius & Heinsalmi (2002) může u hasiče poruchu spánku způsobit i to, že kvůli 24hodinovým směnám hasiči spí i v práci, ale většinou nedokáží kvalitně usnout. Ať už kvůli nočnímu výjezdu, nebo jen kvůli jeho očekávání. Probuzení sirénou, kdy se tělo „vzpruží“ během krátké doby, kvalitnímu spánku také neprospívá (Kirschman, 2004).* Hasič také uvedl, že mu **nevyhovuje** délka a **rozložení směny**. V **copingových strategiích** se oba téměř **shodují**. Jako vyrovnávání se zátěží rozmluvu s partnerkou hasič nevolí téměř vůbec. Hasič partnerce poskytuje pouze **obecné informace** a ona je s tím takto spokojená. Pokud by šlo o extrémní zátěž, partnerka uvedla jako člověka, s kterým by partner sdílel zátěž, sebe. Hasič však uvedl pouze kamaráda, kolegy a psychologa v rámci HZS ČR. **Partnerka** uvedla, že by chtěla vědět, že se její partner **ne cítí dobře na 91 %**, **hasič** si ale myslí, že pouze na **70 %**, což by mohl být jeden z důvodů nesdílení s ní extrémní zátěž. Jako důvod, proč s ní zátěž nesdílí uvedl, že je nefér ji s tím zatěžovat, nechce ji strašit a ví, že to nechce vědět. Partnerka však u všech důvodů uvedla 0. Pro vyrovnávání hasič nejčastěji sahá po **sportu, rozmluvě s kolegou a hraní si s dětmi**, v čemž ho partnerka podporuje.

**Třetí pár** je také v kategorii 41–45 let. Ve vztahu jsou spolu 24 let a domácnost s nimi sdílí 3 děti. Jejich **osobnostní rysy** jsou si také velmi **podobné**. Jako největší důsledek stresu hasič pocítuje **únavu**, přestože ji na něm partnerka nepozoruje. *Takeyama a kolektiv (2005) se ve svém výzkumu zaměřili na pozorování hasičů během jejich směny, kde zaznamenali právě subjektivní únavu, podle stížností hasičů během šetření a mimo jiné zkoumali i jiné související fyziologické funkce, které se projevovaly i na kvalitě spánku.* Jako další projev hasič uvedl **nervozitu, poruchu spánku, nižší výkonnost** a za 2 body pak **zdraví**, a to problémy s kotníkem, na kterém se shodl i s partnerkou. **Copingové** strategie se výrazně **neliší**, až na rozmluvu s partnerkou, kdy podle hasiče jí skoro nic neříká, ale podle partnerky ano a **chtěla by ještě více**, což se shoduje s tím, že hasič jí poskytuje pouze obecné informace, ona by však chtěla

bližší. Hasič nejčastěji sahá po **obejmutí** od partnerky, **sportu**, po svém **koníčku a hraní si s dětmi**, což až na maličkosti koresponduje s názory partnerky. **Extrémní zátěž** by chtěl sdílet s **psychologem v organizaci**, zatímco partnerka si myslela, že s ní, kamarády a kolegy. Jako důvod nesdílení zátěž s ní uvedl, že ji nechce strašit a že je to vůči ní nefér, což se opět shodovalo s jejím názorem. Podle hasiče tráví v práci příliš času, partnerka je s tím však spokojená.

**Čtvrtý pár** je ve věkové kategorii 21–35 let (kdy je partnerka v mladší kategorii) a jsou spolu 5 a půl roku. Charakterové rysy mají podobné až na **extraverzi**, kdy **partnerčina je o 3 body vyšší** než příslušníka. Jako důsledky stresu partnerka pozoruje **poruchu spánku, oba pak únavu a narušení soukromého života ve smyslu telefonátů s kolegy, trávení společného času s nimi a společnými akcemi HZS ČR** (oba dodávají, že toto narušení je ale myšleno v dobrém). *To že se často hasiči scházejí na akcích, jelikož mají většinou skvělý kolektiv zjistila ve své práci i Sperlingová (2013).* V **copingových** strategiích se **neshodnou** zejména v tom, co hasič **opravdu dělá**. Například podle hasiče partnerce sděluje za 4 body, podle ní ale za 0, podobně tomu je i u ostatních strategiích, kromě „bytí o samotě“ a kouření, kde dala naopak partnerka vyšší hodnocení než hasič. Oba se pak shodovali že **nejčastěji sahá po obejmutí, odpočinku a povídání si s kolegou**, což i oba dva chtějí. Pokud by šlo o **extrémní zátěž**, hasič by ji sdílel s **psychologem HZS ČR, kolegou a duchovním**, což se shodovalo i s partnerčíným názorem. Hasič by zátěž nesdílel s partnerkou, jelikož je podle něj slabost to na ni přenášet a nechce ji strašit. Podle copingových strategií by ale partnerka chtěla, aby s ní o zátěži mluvil více a oba by chtěli na **100 % vědět, že se druhý necítí dobře** a předpokládají to i u svého partnera. Na druhou stranu ale hasič partnerce poskytuje pouze obecné informace a ona je s nimi takto spokojená.

**Pátý pár** je ve věkové kategorii 46–55 let (partnerka v mladší kategorii), jejich vztah trvá 28 let a společnou domácnost s nimi sdílí jedno dítě. Jejich **osobnostní** rysy jsou si také velmi **podobné**. Jako důsledky stresu pozorují oba **únavu, sníženou**



**pozornost a výkon, ztížení komunikace, netolerantnost, bolesti zad** a hasič ještě u sebe navíc pozoruje **poruchu spánku a dušnost při vystavení stresu**. V **copingových** strategiích se opět **rozcházejí v povídání si s partnerkou**, kdy hasič tuto strategii nevyužívá téměř vůbec, ale partnerka by **chtěla**, a to až za 5 bodů. Oba se shodují na **objetí**, které hasič vyhledává, chce a partnerka taky, dále na **povídání si s kolegou, na práci v dílně a na procházce v přírodě** a také na **samotě**, kterou ale ani jeden z nich nechťejí. Oba se také shodují na tom, že v práci **tráví příliš času**. Pokud by šlo o **extrémní zátěž**, hasič by ji sdílel s **kolegy** proškolenými v psychosociální pomoci i neproškolenými a s **psychologem v i mimo** organizaci. Partnerka ještě navíc uvedla, že by se s tím vypořádal sám. Což poté i uvedla v důvodech nesdílení, že má vlastní způsob vypořádávání. Chtěla by však **vědět, že se její partner necítí dobře**, což příslušník ví.

**Šestý pár** je ve věkové kategorii 46–55 (partnerka v mladší kategorii), jsou spolu 29 let. Jejich **charakterové** rysy jsou opět **podobné**. U hasiče nepozorují **žádné důsledky stresu**. *Přestože se hasiči dostávají v práci často do stresových situací, jako jsou například zásahy s dětmi, zásahy s těžkými zraněními, nebo smrti osob, několik hasičů z našeho výzkumného vzorku nepociťuje žádné důsledky stresu. To koresponduje s výsledky i dalších prací, s tím, že jsou hasiči pečlivě vybíráni a díky psychologickým testům jsou pro tuto psychicky náročnou práci vybráni odolní jedinci (Sperlingová, 2013, Anděl, 2006 a další).* V **copingových** strategiích se **neshodují** podobně jako čtvrtý pár na strategii **povídání s partnerkou**, kdy si hasič myslí že si sní povídá, podle partnerky ale skoro vůbec. Partnerka by **chtěla**, aby s ní partner **mluvil více** a místo obecných informací jí poskytoval bližší popis a zároveň by chtěla, aby u ní více **vyhledával objetí**. Oba se shodují na strategii **sportu a hraní si s dítětem**, kdy po nich hasič sahá často a chce, s čímž souhlasí i partnerka. Pokud by šlo o **extrémní zátěž**, hasič by ji **sdílel s kamarádem, proškoleným kolegou, nebo psychologem HZS ČR**. *Ačkoliv dříve měli hasiči v psychology v organizaci spíše nedůvěru, ze současných výzkumů vyplývá, že příslušníci hasičského sboru hodnotí svůj pohled na psychology spíše pozitivně,*

což se shoduje i s námi získanými daty, kdy se psycholog často objevuje ve sdílení extrémní zátěže (Vítková, 2019, Skoková, 2017 a další). S partnerkou by zátěž nesdílel, protože ji nechce strašit a je podle něj slabost a nefér, to na ni přenášet. Podle něj by partnerka chtěla vědět na 80 %, že se necítí dobře, což může být také jeden z důvodů nesdílení. Podle partnerky se ale o jeho problémy zajímá skoro na 100 %.

**Sedmý pár** je ve věkové kategorii 31–45 (partnerka ve starší kategorii), ve vztahu jsou spolu 5 let a domácnost s nimi sdílí 1 dítě. **Osobnostní rysy se u nich liší v extraverci a v otevření vůči zkušenosti**, kdy partnerka má u obou o několik bodů nižší hodnocení. Jako důsledky stresu oba pozorují **únavu**. Hasič k tomu navíc ovlivnění soukromého života v rámci **školení a výcviků ve volnu, nárůst váhy a plešatění**. **V copingových strategiích se téměř shodují**, akorát podle hasiče si spíše povídají a podle partnerky spíše povídá on a ona naslouchá. Jako nejčastější strategii volí **sportování**, v rámci toho **i jógu, hraní si s dětmi a lezení**. Skleničku alkoholu dal stejně jako hasič z šestého páru 2 body. *Přestože několik hasičů uvedlo jako copingovou strategii skleničku alkoholu, nebo cigaretu, většinou jí dali nízké bodové hodnocení (vyjma 1 hasiče)*. Hasiči tedy ve většině případů sahají po **pozitivních strategiích**, což nejspíše souvisí s jejich **psychickou odolností, podmíněnou psychologickými testy při nástupu k HZS ČR**. *K stejnému závěru došla ve své diplomové práci i Chloupková (2013)*. Podle hasiče tráví **v práci příliš času**, s čímž napůl souhlasí i partnerka, délka směn však oběma vyhovuje. **Extrémní zátěž by sdílel s partnerkou, psychologem v HZS ČR a duchovním**. Oba dva uvedli, že se partnerka zajímá o příslušnickovy problémy na 80 %. Zatímco on by s ní extrémní zátěž sdílel, ona si myslí že by ji sdílel pouze s kolegy.

**Osmý pár** je ve věkové kategorii 56–60 let, ve vztahu jsou spolu 10 let. **Charakterové rysy mají velmi podobné**. Důsledky **stresu** u hasiče nepozorují **žádné**. Z **copingových** strategií vyplývá, že hasič se partnerce **svěřuje kvůli ní** a to i v případě vyhledávání obětí. Hasič sice tuto copingovou strategii používá, ale v rámci toho, co by chtěl, jim přiřadil nulovou hodnotu. Nejčastěji sahá po

**sportování a copingu s dětmi, a jiné aktivitě**, tyto tři strategie by i rád dělal. Alkoholu přiřadil hodnotu tři. Samotě přiřadil nulu, ale v tom co by chtěl dělat, jí přiřadil hodnotu 5, přičemž podle partnerky tuto strategii už využívá. **Extrémní zátěž** by sdílel s **partnerkou, duchovním, kamarádem, psychologem mimo organizaci a proškoleným kolegou**. Přestože partnerce stačí pouze obecné informace, **chtěla by**, aby jako coping více volil **rozmluvu s ní**, jelikož se o příslušníkovy problémy **zajímá ve 100 %**, což její partner ví.

**Devátý pár** je ve věkové kategorii 31–40 let (partnerka v mladší kategorii), ve vztahu jsou spolu 6 let. Jejich **osobnostní rysy** jsou podobném **až na neurotismus**, v kterém se liší o 4 body, kdy má **partnerka vyšší hodnocení**. Partnerka nepozoruje žádné **důsledky stresu**, hasič však uvedl **ekzém** a také ovlivnění soukromého života ve smyslu **práce o víkendech a služeb navíc**. V **copingových** strategiích se neshodují na sdílení s partnerkou, kdy by **ona spíše chtěla, aby mu jen naslouchala**. Zatímco podle hasiče si nejvíce **povídá s kamarádem, partnerka** u této strategie dala **0**. Hasič ho uvedl i ve **sdílení extrémní zátěže**, zatímco partnerka nikoliv, oba se však shodli na tom, že by ji s **partnerkou sdílel**. V důvodech, proč by s ní zátěž nesdílel, uvedla, že ví, že to **nechce vědět**, což se shoduje s tím, že chce vědět pouze **obecné informace**, zatímco jí **hasič** podle něj sděluje **informace bližší**. Na druhou stranu by však chtěla, aby rozmluvu s ní volil více, i když jen o 1 bod. Hasič **nejčastěji** sahá po strategii **objetí, sportu, rybaření, hraní se psem, procházkou v přírodě a povídání si s kamarádem**.

**Desátý pár** je ve věkové kategorii 31–35 let, ve vztahu jsou spolu 11 let a domácnost s nimi sdílí 1 dítě. Jejich **charakterové rysy** se liší. Nejvíce ve **svědomitosti, extraverci a neurotismu**, kdy má partnerka vždy o několik bodů vyšší hodnocení. *Kromě hasiče z tohoto páru a hasiče ze třetího mají svědomitost hodnocenou vysokými čísly. O těchto dvou můžeme tedy hovořit jako o výjimce, jelikož i v dalším výzkumu zaměřeném přímo na osobnosti hasičů zjistili, že hasiči jsou ve většině případů vysoce svědomití a často také extravertní a naopak málo neurotičtí, což opět připisují psychologickým testům, podle*

kterých jsou vybírány osoby s těmito charakterovými rysy (Chloupková, 2012). **Důsledky stresu** hasič u sebe nepozoruje, partnerka uvedla ovlivnění soukromého života ve smyslu **školení a jiných povinností** mimo služby. Hasič nevyhledává **coping s partnerkou** skoro **vůbec**, ať už jde o rozmluvu, naslouchání, nebo objetí a **partnerce** to takto **vyhovuje**. Od partnera chce pouze **obecné informace** a v nesdílení **extrémní** zátěže uvedla, že partner ví, že **to nechce vědět**, což uvedl i hasič. Podle partnerky se hasič se zátěží nejvíce **vyrovnává o samotě**. Očividně to i z dalších údajů **respektuje**, na druhou stranu by ale **byla ráda**, kdyby si problémy v sobě **zpracoval rychleji** a mohl se tak více věnovat jí a jejich dítěti. Hasič uvedl, že nejčastěji sahá po **copingu alkoholem** a to za 5 bodů. *Tady můžeme vidět výjimku volení negativní strategie jako primární, s kterou se u hasičů můžeme setkat minimálně (např. Sperlingová, 2013).* Partnerka však u této strategie uvedla pouze 1. Zatímco partnerka uvedla ve **sdílení extrémní** zátěže kromě rodiče a kamaráda i sebe, hasič uvedl pouze **kamaráda**, což by mohlo souviset i s tím, že uvedl, že ho **partnerka** někdy **nechápe**. Zároveň uvedl, že si myslí, že by partnerka chtěla jen na **50 % vědět, že se necítí dobře**, ona však uvedla 80 %. Ačkoliv jsou oba velmi skeptičtí k pohledu na vztah toho druhého, oba se ve vztahu **cítí mnohem lépe**, než si myslí partner.

**Jedenáctý pár** je ve věkové kategorii 31–40 let (partnerka v mladší kategorii), ve vztahu jsou spolu 12 let a domácnost s nimi sdílí dvě děti. Jejich **charakterové** rysy se liší akorát v **neurotismu**, kdy u hasiče je na hodnotě 1 a u partnerky na hodnotě 4. **Důsledky stresu** nepozorují **žádné**. U **copingových** strategií se **neshodují**. Zatímco **hasič** dal u **všech pozitivních** strategií, které dělá, velmi **vysoké hodnocení**, partnerka vysoce hodnotila pouze **sport** a po třech bodech dala **samotě a hraní si s dětmi**. Hasič by chtěl nejvíce u ní vyhledat **objetí, sportovat, hrát si s dětmi a dělat jinou aktivitu**. **Partnerka** ho v těchto strategiích **podporuje**, navíc by ale **chtěla**, aby s ní **rozmlouval a povídal** si o práci se svým **kamarádem**. U sdílení **extrémní** zátěže příslušník uvedl **partnerku, kamaráda a proškoleného**

i **neproškoleného kolegu**. Jako důvod nesdílení zátěže neuvedl žádný, jelikož podle něj s ní vše sdílí. Oba se **na 100 %** zajímají o problémy toho druhého.

**Dvanáctý pár** je ve věkové kategorii 31–40 let (partnerka v mladší kategorii), jejich vztah trvá 7 let a společnou domácnost s nimi sdílí jedno dítě. Jako pozorované důsledky **stresu** u hasiče uvedli **únavu, poruchu spánku, pozornost, zdraví a ovlivnění soukromého života**. Na nejčastěji hasičem využívané **copingové** strategii – **práce na zahradě**, se shodli oba dva. Zatímco partnerka si myslí, že nejvíce využívá **rozmluvu s ní**, podle hasiče rozmluvu s jeho **kamarádem**. Dále hasič využívá jako odreagování **hraní si s dětmi**, v čemž ho partnerka plně **podporuje**. Dále by chtěla, aby využíval více její **objektů, relaxoval a více volil rozmluvu sní**. Přestože hasič u komunikace s partnerkou uvedl pouze 2 body, **podle partnerky** tuto strategii volí za **4 body**. Proto také u nesdílení zátěže neuvedla **žádný důvod**. Hasič jí říká **blíže informace** a uvedl ji u sdílení **extrémní zátěže** vedle **kolegy a kamaráda**. Partnerka je tedy **spokojená** s tím, co jí říká a hasič je také **spokojený** se svými strategiemi, jelikož to, co dělá, se téměř shoduje s tím, co by dělat chtěl.

**Třináctý pár** je ve věkové kategorii 21–25 let, ve vztahu jsou spolu 4 roky a domácnost s nimi nesdílí žádné dítě. U všech **osobnostních** rysů má **partnerka** o několik bodů **nižší** hodnocení, až na neurotismus, kde je její hodnota naopak o 3 a půl bodu vyšší. Podle **spokojenosti** ve vztahu i s copingovými strategiemi lze soudit, že jim **odlišnosti osobností** ve vztahu **nepřekážejí**. Důsledky **stresu** u sebe hasič nepozoruje žádné a partnerka pouze za dva body u **poruchy spánku, únavy a ovlivnění soukromého života**. V **copingových** strategiích se velmi **shodují**. U všech strategií dali oba maximálně 3 body. Až na **cigaretu**, kde partnerka uvedla hodnotu 5, hasič ale opět pouze 1. Nejvíce (za tři body) příslušník volí **povídání si s kamarádem** a též za 3 body se podle něj **nepotřebuje** s ničím **vyrovnávat**. Extrémní zátěž by sdílel s **partnerkou, rodičem, kolegou a kamarádem**. Podle něj nemá **žádný důvod nesdílet** ji s partnerkou, ona ale jako důvod uvedla, že ví, že to

**nechce slyšet.** Příslušník jí sděluje **blíže informace** a jí to takhle vyhovuje. **Copingové** strategie se až na kouření a sport (kde by chtěla partnerka, aby tuto strategii volil o dva body více) **shodují** jak mezi partnerkou a hasičem, tak mezi tím, co hasič reálně dělá a co by dělat chtěl. Oba by **chtěli 100% vědět**, že se druhý necítí dobře.

**Čtrnáctý pár** je ve věkové kategorii 20 a méně–25 let (partnerka v mladší kategorii), ve vztahu jsou spolu 2 roky a domácnost s nimi nesdílí žádné dítě. Jejich **osobnostní** rysy se **liši v extraverzi**, kdy je hasič o tři body extravertní a v **přívětivosti**, kde má naopak vyšší hodnocení partnerka. Jako důsledky **stresu** pozorují oba **únavu a bolest zad**, partnerka pak navíc ještě ovlivnění **soukromého života**. Nejčastěji sahá po **copingové** strategii s partnerkou, ať už **po rozmluvě s ní, nebo objetí**. Dále po **sportu a povídání si s rodiči**. Přestože **partnerka** v nesdílení zátěže uvedla, že partner **ví, že to nechce slyšet**, hasič si to **nemyslí**, sdílí s ní **detailní informace**, což se shoduje i s tím, co od něho chce partnerka vědět i s tím, že jako copingovou strategii volí často sdílení zátěže s ní. Kromě partnerky by **extrémní zátěž** sdílel ještě s **rodičem, kamarádem a kolegou**. Oba by chtěli vědět, že se ten druhý necítí dobře.

**Patnáctý pár** je ve věkové kategorii 26–35 let (partnerka v mladší kategorii), ve vztahu jsou dva roky. Jejich **osobnostní** rysy se liší jen **minimálně**. U hasiče jako důsledky **stresu** pozorují **únavu, ovlivnění soukromého života, poruchu spánku a nižší pracovní výkon**. Kromě únavy těmto důsledkům udělili pouze dva body. Podle příslušníka nevyužívá **objetí skoro vůbec**, podle **partnerky** ale **ano**. U skleničky **alkoholu** se názorem liší přesně **naopak**. Partnerka by chtěla, aby **rozmluvu** s ní volil **častěji**, jelikož chce na **100 % vědět**, že se její partner necítí dobře, zároveň jí ale **stačí**, že jí hasič poskytuje pouze **obecné informace**. Nejčastěji hasič volí jako **coping sport a skleničku alkoholu** a podle něj se za 4 body **nepotřebuje** s ničím vyrovnávat. **Extrémní zátěž** by sdílel s **partnerkou a kamarádem**.

## Shrnutí

Jsme si vědomi, že námi získaná data nemusí mít obecnou platnost. Jedná se především o základní pozorované popisné výsledky a nejde o psychologické vyhodnocení. Podařilo se nám však nalézt některé zajímavé tendence, které by při rozšíření vzorku mohly vést k objevení konkrétních trendů. Zjistili jsme ve shodě s dalšími pracemi, že se rozvíjí pozitivní pohled příslušníků na psychologickou službu HZS ČR, jelikož hasiči vedle kolegů, partnerek a kamarádů často volili i tuto možnost sdílení extrémní zátěže (Šmahlík, 2009, Skoková, 2017 a další). Ačkoliv otázka u partnerek: „Co vám na partnerovi imponuje?“, nebyla zařazena do výsledků, velmi často se u ní objevovala obětavost. *Něco podobného zjistila ve své práci i Potiorová (2020), které její respondentky (partnerky hasičů) uváděly, že jejich partner je připravený pomáhat ostatním.* Nesmíme také zapomenout na děti, které tvoří s našimi respondenty společnou domácnost. Ať už chceme nebo ne, vyrovnávání se se stresem obou rodičů je také zasahuje. Naše práce se sice nezaměřovala na otázku, jak práce hasiče na děti působí, ukázalo se však, že přítomnost dětí v domácnosti ovlivňuje volbu copingové strategie, což může mít v přiměřené míře pozitivní vliv na celou rodinu, kdy se utužují vztahy v ní. Například u páru, kde se hasič se zátěží vypořádává o samotě, což se jeho partnerce nelíbí ve smyslu, že je málo s ní, berou oba jako velmi pozitivní, že například při práci na zahradě tráví hasič chvíle společně se synem.

Stres pocházející z výkonu profese není samozřejmě jediným zdrojem konfliktů mezi partnery. Jelikož ale hasiči tráví v práci velké množství času, je pochopitelné, že stres z ní bude nedílnou součástí aspektů, ovlivňujících partnerský a rodinný život, což potvrzují i další studie (např. Regehr et al., 2005). Pravděpodobně většina prací má svou specifickou psychickou zátěž, ovšem záchrana životů a nebezpečí, s kterým se ve své práci setkávají každodenně hasiči, může tuto zátěž výrazně posunout (HZS ČR, 2018). Jako největší psychickou zátěž vnímali hasiči zásahy



s dětmi a zásahy s těžkými zraněními účastníků. *Například v práci Skokové (2017), je uvedeno, že nejčastějším důvodem návštěvy posttraumatické péče byl právě těžký zásah s dítětem. Jelikož v dotazníku byla možnost „Nikdy jsem se s tím nesetkal.“ víme, že se s těmito velmi psychicky náročnými situacemi většina hasičů setkává.*

V naší práci jsme hledali potenciální zdroje partnerských konfliktů pocházejících z hasičské práce. Podle teoretické části jsme určili několik aspektů, na které jsme se zaměřili a které se shodovaly i s dalšími publikacemi (např. Kirschman 2015). Jednalo se zejména o názory na rozložení směn a jejich délku, nebezpečí, a hlavně na nevyhovující komunikaci o zátěžových faktorech plynoucí z práce hasiče a na spokojenost s volbou copingových strategií. Až na jednu výjimku (hasiče) rozložení směn všem respondentům vyhovuje. Nejčastěji úplně, občas se objevila hodnota mezi. *To že si i partnerky časem zvyknou na partnerovu práci na směny a dokážou v ní najít pozitiva, potvrdily respondentky i v práci Potiorové (2019).* Co se týče přílišného trávení času v práci, negativně to hodnotilo více respondentů než rozložení, avšak pořád značná menšina. Většinou byli hodnotícími hasiči, kteří měli poruchu spánku, pociťovali únavu, nebo měli zdravotní problém.

Přestože se mnohokrát objevily neshody ve volbě copingových strategií a většina partnerek by chtěla, aby s nimi o práci příslušníci rozmlouvali více, své vztahy až na jeden pár hodnotili všichni velmi pozitivně. U páru, kde partnerka hodnotila spokojenost ve vztahu 50 % by mimo jiné aspekty mohlo působit to, že se hasič se zátěží vypořádává o samotě, což mu brání v trávení času spolu s rodinou.

Copingové strategie mohou být používány univerzálně i na problémy nesouvisející s prací. Jak z naší práce vyplývá, je celkem jedno, jaké strategie hasiči volí (nejspíše vyjma negativních), jelikož i přesto jejich vztahy fungují a oba v nich jsou více či méně spokojení. Jde především o to, že se s tím hasiči dokáží vyrovnat a už tolik nezáleží, jakou cestu zvolí. *V knize od Gottmnana (2015), z které jsem čerpala i v teoretické části, autor popisuje, že například při hádce nezáleží, jestli se s ní někdo*



*vyrovnává tak, že si to s partnerem vyřídí, nebo jde nakupovat, sportovat, či se vykřičí do zdi. Při jeho výzkumu, který je dle mého názoru velmi kvalitní, zjistili, že spokojenost a délku vztahu ovlivňují více jiné věci jako je respekt, umění „zjednat nápravu“, zájem o druhého, koukání pozitivně na vztah a podobně. Je jasné, že pokud je partner ve stresu, ovlivňuje to vztah. Může být z práce například více podrážděný a nepříjemný, jak i uváděl jeden z párů. Pokud je ale partnerský vztah sám o sobě pevný, láskyplný a prosperující, nemusí ho stres hasiče poškodit, naopak může pomoci se s příslušnickovými problémy vypořádat. To že rozvodovost hasičů není nijak výrazně odlišná od ostatních profesí, potvrzuje i Kirschman (2015).*

Příslušníkům bych doporučila, aby i přesto, že nechtějí zatěžovat svou partnerku „hasičskými problémy“, alespoň jí vysvětlili, proč jsou například podráždění, nebo chtějí být sami, aby partnerky nenabýly mylného dojmu, že je to kvůli nim apod. Většina partnerek by chtěla, aby jim příslušníci o své práci říkali víc, a zahrnuli je do vypořádávání se se zátěží, což mnohdy hasiči vůbec nevědí. Jelikož je ale pro vztah nejdůležitější, aby se se zátěží vypořádali co nejrychleji, ať volí strategie, které jim nejvíce vyhovují (kromě negativních) a popřípadě se nebojí obrátit na psychologa, nebo na svou partnerku.

**Limitem naší práce** je, že návratnost dotazníků byla velmi nízká a pravděpodobně je vyplňovaly spokojené páry, jelikož nespokojeným by mohl být partnerský dotazník nepříjemný. To tedy mohlo ovlivnit výsledky. Na druhou stranu nám ale dotazník vyplnil například i příslušník, který už se svou partnerkou není ve vztahu a i jeden ne úplně spokojený pár. Bylo by vhodné, kdyby na tuto práci navázala práce s kvantitativním šetřením, která by ověřila a potvrdila, nebo vyvrátila trendy, které byly pozorovány.

## 7 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak jsou příslušníci HZS ČR ve výjezdu ovlivňováni pracovním stresem a jak může tento stres zasahovat do jejich partnerských vztahů. V teoretické části jsme se zabývali pojmy, které byly nutné pro pochopení praktické části. Jednalo se o principy, na kterých funguje láska a partnerský život, o stres, který ovlivňuje lidské prožívání a také o vypořádávání se s ním. Jelikož jsme zkoumali pracovní stres hasičů, bylo nutné vysvětlit i jak je jejich pracovní stres odlišný od ostatních profesí. V praktické části jsme do tabulek zapsali pro nás důležité informace, které jsme získali z kvalitativního výzkumu založeném na dotazníkovém šetření. Do práce jsme zahrnuli 15 párů, které splňovaly naše podmínky a každý pár jsme vypsali do samostatných tabulek. Následně byla v diskusi provedena komparace odpovědí obou partnerů, na kterou jsme použili obsahovou analýzu. Zkoumali jsme každý pár jednotlivě a postupně jsme nacházeli opakující se tendence, které se většinou shodovaly s ostatními výzkumy i s teoretickou částí této práce.

Z naší práce vyplynulo, že jsou hasiči pro toto povolání velmi dobře vybíráni. Přestože se většina z nich potkala s velmi stresujícími faktory jako jsou zásahy s dětmi a těžká zranění účastníků, víc než polovina se s nimi dokázala vypořádat tak, že nepocífuji žádné důsledky stresu, nebo jen mírné. Jsou tedy velmi odolní. To že jsou pečlivě vybíráni potvrzuje i fakt, že až na výjimky jsou příslušníci svědomití a svými partnerkami často hodnoceni jako obětaví. Také jsme zjistili, že u našeho výzkumného vzorku převažuje kladný vztah k psychologické službě HZS ČR. Všichni hodnotili svou práci jako zajímavou, důležitou pro společnost a rozložení směn oběma partnerům většinou vyhovuje. Copingové strategie jsou často velmi rozdílné, ať už uvnitř páru nebo mezi nimi. Přesto je většina hasičů i jejich partnerek ve vztahu spokojených.

I když se některé aspekty jako je nedostatek času, podrážděnost, směny o víkendech nebo o významných událostech atd. přenášejí do rodiny, vztah, který je sám o sobě pevný, se s těmito aspekty vypořádá.

## 8 SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

THS – Tetrahydro–11–deoxykortikosteron

HZS ČR – Hasičský záchranný sbor České republiky

MU – Mimořádná událost

IZS – Integrovaný záchranný systém

MV – Ministerstvo vnitra

TIPI – Ten–Item Personality Inventory

KOPIS – Krajské operační a informační středisko

## 9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. \*BURCH, V. a D. PENMAN, 2016. *Meditace pro zdraví: praktický průvodce pro zvládnání bolesti, nemocí a stresu pomocí všímavosti*. Přeložil Lenka VLČKOVÁ. Praha: Grada Publishing. ISBN 978–80–247–5619–6.
2. \*CORBIN, J., Strauss, A.: *Grounded theory research: procedures, canons and evaluative criteria*. *Qualitative sociology*, 1990, 13, s. 3–23.
3. \*CRESWELL, J.W.: *Research design, qualitative and quantitative approaches*. Thousand Oaks: Sage Publications, 1994.
4. \*GLASER, B. G.: *Basics of grounded theory analysis*. Mill Valley, CA: Sociology Press, 1992.
5. ANDĚL, J. *Změna psychických stavů hasičů po zátěži*. Zlín, 2006, 49 s. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Univerzitní institut, Ústav pedagogických věd. Vedoucí práce Musil, Jiří. [cit. 2020–05–05] Dostupné z: <http://hdl.handle.net/10563/1409>.
6. AYERS, S. a R. DE VISSER, 2015. *Psychologie v medicíně*. Přeložil Helena HARTLOVÁ. Praha: Grada Publishing. *Psyché (Grada)*. ISBN 978–80–247–5230–3.
7. BAHL, V., K. JOHNSON, R. PHANDTHONG, A. ZAHEDI, S. SCHICK a P. TALBOT, 2016. *From the Cover: Thirdhand Cigarette Smoke Causes Stress–Induced Mitochondrial Hyperfusion and Alters the Transcriptional Profile of Stem Cells*. *Toxicological Sciences* [online]. 1(157), 55–69 [cit. 2020–02–14]. DOI: <https://doi.org/10.1093/toxsci/kfw102>. Dostupné z: <https://academic.oup.com/toxsci/article/153/1/55/2223628>
8. BALÁŽ, P. *Způsoby vyhlášení poplachu a stresová reakce hasičů při vyhlášení poplachu* [online]. Ostrava, 2014. bakalářská práce. Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava, Fakulta bezpečnostního inženýrství. Vedoucí práce Martina Schneiderová. [cit. 2020–05–05]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/u7ptar/>.

9. BAŠTECKÁ, B., 2005. Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy. Praha: Grada Publishing. Psyché. ISBN 80-247-0708-X.
10. BOZP, 2019. Stres na pracovišti. Řízení pracovního stresu a psychosociálních rizik. Bezpečnost práce [online]. 120 00 Praha 2 – Vinohrady: Copyright © 2020 CRDR spol. s r.o., 12. 2. 2019 [cit. 2020-01-24]. Dostupné z: <https://www.bozp.cz/aktuality/stres-na-pracovisti/>
11. BRANHAM, L., 2009. 7 skrytých důvodů, proč zaměstnanci odcházejí z firem. Praha: Grada. Manažer. ISBN 978-80-247-2903-9.
12. CIMICKÝ, J., 2009. Psychotesty a desatera na každý den. Praha: Fragment. ISBN 978-80-253-0779-3.
13. COLUMBIA UNIVERSITY MAILMAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH, 2019. Content Analysis [online]. In: . [cit. 2020-04-25]. Dostupné z: <https://www.mailman.columbia.edu/research/population-health-methods/methods>
14. CROOS-MÜLLER, C., 2011. Hlavu vzhůru: knížka o přežití : okamžitá pomoc při stresu, vzteku a špatné náladě. Přeložil Kai PANNEN. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4057-7.
15. CUNNINGHAM, R., 2017. Jóga pro sportovce. Přeložil René SOUČEK. Praha: Grada Publishing. Sport extra. ISBN 978-80-271-0510-6.
16. DISMAN, M. Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. Praha : Karolinum, 2011. 290 s. ISBN 978-80-246-1966-8.
17. DÝROVÁ, J. a H. LEPKOVÁ, 2008. Kardiofitness: vytrvalostní aktivity v každém věku. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2273-3.
18. FARGHER, D., 2007. How Does Smoking Cigarettes Reduce Stress? Ezine Articles [online]. [cit. 2020-02-14].

Dostupné z: <https://ezinearticles.com/?How-Does-Smoking-Cigarettes-Reduce-Stress?&id=687385>

19. FU-JUNG, H., CH. DING-KUO a CH. UE-LIN, 2013. Effects of Hatha Yoga on Stress in Middle-Aged Women. JNR the journal of Nursing Research [online]. (21), 59–66 [cit. 2020-01-28]. DOI: 10.1097/jnr.0b013e3182829d6d. Dostupné z: [https://journals.lww.com/jnr-twna/fulltext/2013/03000/Effects\\_of\\_Hatha\\_Yoga\\_on\\_Stress\\_in\\_Middle\\_Age\\_d.9.aspx](https://journals.lww.com/jnr-twna/fulltext/2013/03000/Effects_of_Hatha_Yoga_on_Stress_in_Middle_Age_d.9.aspx)
20. GOSLING, S. D., RENTFROW, P. J., & SWANNS, W. B, 2003. A very brief measure of the big-five personality domains. Journal of Research in Personality, 37 (6), stránky 504–528.
21. GOTTMAN, J., M. a N. SILVER, 2015. Sedm principů spokojeného manželství: praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů. Přeložil Marek PROCHÁZKA, přeložil David KRÁSENSKÝ. V Brně: Jan Melvil Publishing. Žádná velká věda. ISBN 978-80-87270-74-5.
22. GREENBERG, M., 2019. Jak lépe zvládat nepříjemné situace a konflikty: cesta k odolnější a vyrovnanější mysli. Přeložil Adéla BARTLOVÁ. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2584-5.
23. GUNARATANA, H. Mindfulness in plain English. Boston: Wisdom Publications, 2002. ISBN 0861713214.
24. H. TAKEYMA, T. ITANI, N. TACHI, O. SAKAMURA, K. MURATA, T. INOUE, T. TAKANISHI, H. SUZUMURA & S. NIWA (2005) Effects of shift schedules on fatigue and physiological functions among firefighters during night duty, Ergonomics, 48:1, 1–11, [cit. 2020-05-05] DOI: 10.1080/00140130412331303920. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00140130412331303920>

25. HALL, J., 2011. Karma vztahů: astrologie a minulé životy. Praha: Grada. Iniciace. ISBN 978-80-247-3352-4.
26. HẠNH, N., 2015. Skutečná láska: probudíme svoje srdce. Přeložil L. MIKULKA. V Praze: Metafora. ISBN 978-80-7359-439-8.
27. HANUŠKA, Z., 2008. Organizace jednotek požární ochrany. 2., aktualiz. vyd. V Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství. Spektrum (Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství). ISBN 978-80-7385-035-7.
28. HARRISON, E., 2011. Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: jak medítovat kdykoliv a kdekoliv. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3768-3.
29. HARRISON, E., 2014. Jak jednoduše medítovat každý den: snadná cvičení pro dosažení klidu, zdraví a jasné mysli. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5299-0.
30. HELLER, J., 2016. To zvládnú!: zvyšte svou psychickou odolnost. Ilustroval K. PANNEN. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5860-2.
31. HENDL, J., Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
32. Hřebíčková, M. (2004). NEO osobnostní inventář (podle NEO-PI-R P. T. Costy a R. R. McCrae).
33. HUBER, J., H. BANKHOFER a E. HEWSON, 2009. 30 způsobů jak se zbavit stresu. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2486-7.
34. CHLOUPKOVÁ, T. Vztah strategií zvládnání stresu a osobnostních charakteristik u příslušníků Hasičského záchranného sboru ČR. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce doc. PhDr. Iva Burešová, Ph.D.. [online]. Brno, 2012. [cit. 2020-05-05]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/i8d82k/>



35. JONES, J. GRAHAM a A. MOORHOUSE, 2010. Jak získat psychickou odolnost: strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3022-6.
36. KALIMO, R., TENKANEN, L., HARMA, M., POPPIUS, E. and HEINSALMI, P. (2000), Job stress and sleep disorders: findings from the Helsinki Heart Study. *Stress Med.*, 16: 65-75. [cit. 2020-05-05] doi:10.1002/(SICI)1099-1700(200003)16:2<65::AID-SMI834>3.0.CO;2-8.  
Dostupné z: [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/%28SICI%291099-1700\(200003\)16:2<65::AID-SMI834>3.0.CO;2-8](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/%28SICI%291099-1700(200003)16:2<65::AID-SMI834>3.0.CO;2-8)
37. KALINA, A., 2014. Partnerský manuál. V Praze: Mindsoft. ISBN 978-80-85335-24-8.
38. KALUZA, G., 2014. Stress und Stressbewältigung. *Erfahrungsheilkunde* [online]. 63, 261-267 [cit. 2020-01-27]. ISSN 10.1055/s-0033-.  
Dostupné z: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0033-1357727>
39. KIRSCHMAN, E., 2015. Život s hasičem: vše, co by měla vědět rodina hasiče. Přeložila Z. DITTRICHOVÁ, přeložila B. BALKOVÁ. V Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství. Spektrum (Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství). ISBN 978-80-7385-170-5.
40. KOPECKÁ, I., 2015. Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost. 3. díl. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3877-2.
41. KOVAŘÍKOVÁ, K., 2006. Fitness jóga: harmonické cvičení těla i duše. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1525-2.
42. KRASKA-LÜDECKE, K. Nejlepší techniky proti stresu. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.
43. KŘIVOHLAVÝ, J., 2010. Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3149-0.

44. LEKA, S., A. GRIFFITHS a T. COX, 2003. Work organisation & stress [online]. United Kingdom: World Health Organization [cit. 2020-04-10]. ISBN 92 4 159047 5.  
Dostupné z: [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/en/oehtstress.pdf](https://www.who.int/occupational_health/publications/en/oehtstress.pdf)
45. LINDEROVÁ, I., P. SCHOLZ a M. MUNDUCH. Úvod do metodiky výzkumu. Jihlava: Vysoká škola polytechnická Jihlava, 2016. ISBN 978-80-88064-23-7.
46. MACKAY, R., Family Resilience and Good Child Outcomes: An Overview of the Research Literature. Social Policy Journal of New Zealand [online]. (20) [cit. 2020-04-06]. Dostupné z: <https://www.ms.govt.nz/about-msd-and-our-work/publications-resources/journals-and-magazines/social-policy-journal/spj20/family-resilience-and-good-child-outcomes-20-pages98-118.html>
47. MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ, 2015. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5
48. MANDINCOVÁ, P., 2011. Psychosociální aspekty péče o nemocného: onemocnění štítné žlázy. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3811-6.
49. MATĚJKOVÁ, E. 2009. Řešíme partnerské problémy. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2338-9.
50. MIESSNER, W., 2009. Perfektní domácí trénink. Praha: Grada. Jak dokonale zvládnout. ISBN 978-80-247-2591-8.
51. MORIN, A., 2015. 13 věcí, které psychicky silní lidé nedělají. Přeložil Vladimír FUKSA. Brno: BizBooks. ISBN 978-80-265-0388-0.
52. MV-GENERÁLNÍ ŘEDITELSTVÍ HZS ČR, 2018. Bojový řád jednotek požární ochrany.

53. NORBEKOV, M. S., 2002. Jak se zbavit brýlí: zkušenosti hlupáka, aneb, klíč k prozření. Ilustroval M. V. LESENSKAJA, přeložil I. RYTYCHOVÁ. Praha: Lott. ISBN 80-903193-0-0.
54. NOVÁK, T., 2010. Manželství jako trvalý stres. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2799-8.
55. NOVÁK, T., 2013. Pozitivně na manželství. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-4645-6.
56. OSTEN, P., 2005. Osobní trenér III: Komplexní cvičení pro dokonalou kondici. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1133-8.
57. PAULÍK, K., 2017. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.
58. PLAMÍNEK, J. Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
59. POTIOROVÁ, I. Vybrané charakteristiky rodinného soužití s profesionálním hasičem. Praha, 2019. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce Niederlová, M. [cit. 2020-13-05].
60. PRAŠKO, J. a H. PRAŠKOVÁ, 2007. Asertivitou proti stresu. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.
61. PRAŠKO, J., 2005. Asertivita v partnerství. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-1246-6.
62. PROCHÁZKOVÁ, H., 2020. Nadace policistů a hasičů [online]. Praha [cit. 2020-04-10]. Dostupné z: <http://www.nadacepah.cz/o-nadaci/>
63. PUJSZO, M., P. JANOWSKA a R. STĘPNIAK, 2019. The psychic resilience on an example of some martial arts fighters. Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences [online]. 7(9) [cit. 2020-02-22]. ISSN 2391-8306.

Dostupné z: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/7305/8976>

64. RAUDENSKÁ, J. a A. JAVŮRKOVÁ, 2011. Lékařská psychologie ve zdravotnictví. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978–80–247–2223–8.
65. REGEHR, C., DIMITROPOULOS, G., BRIGHT, E., GEORGE, S., & HENDERSON, J. (2005). Behind the brotherhood: Rewards and challenges for wives of firefighters. *Family Relations*, 54(3), 423–435.
66. REICHEL, J. Kapitoly metodologie sociálních výzkumů. 1. vydání. Praha : GradaPublishing, 2009, 192 s. ISBN 978–80–247–3006–6.
67. SCHRANNER, M., 2011. Umění vyjednávat a přesvědčit v obtížných situacích: strategie a taktiky pro složité případy. Praha: Grada. ISBN 978–80–247–3609–9.
68. SIGMUND, M., J. KVINTOVÁ a M. ŠAFÁŘ, 2014. Vybrané kapitoly z manažerské psychologie [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 2020–01–27]. ISBN 978–80–244–4372–0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/171/Cover.html>.
69. SILVERMAN, D. Ako robiť kvalitatívny výskum: praktická príručka. [překl.] Martin Štulrajter. Bratislava : Ikar, 2005. ISBN 80–551–0904–4.
70. SKOKOVÁ, J., 2017. Posttraumatická stresová porucha u pracovníků složek integrovaného záchranného systému. Katedra zdravotnických oborů a ochrany obyvatelstva. Magisterská práce. České vysoké učení technické v Praze. Vedoucí práce Šeblová J. [cit. 2020–13–05].
71. SOBOTKOVÁ, I., 2012. Psychologie rodiny. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978–80–262–0217–2.
72. SPERLINGOVÁ, P.. Posttraumatická intervenční péče u záchranářů hasičského záchranného sboru. Olomouc, 2013. diplomová práce (Mgr.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Filozofická fakulta. [cit. 2020–05–05].

73. STOCK, CH., 2010. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
74. ŠMAHLÍK, S. Zátěžové situace v profesi hasiče a možnosti jejich zvládnání. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2009, 68 s., 9 s. obr. příloh. Dostupné také z: <http://hdl.handle.net/10563/9700>. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií, Ústav pedagogických věd. Vedoucí práce Musil, Jiří.
75. ŠTĚTINA, J., 2014. Zdravotnictví a integrovaný záchranný systém při hromadných neštěstích a katastrofách. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4578-7.
76. TEMPLAR, R., 2009. 100 zlatých pravidel pro lásku a přátelství. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3137-7.
77. THIEL, CH., 2018. I váš partner se může změnit!: návod na šťastný vztah. Přeložil L. PELÁKOVÁ. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0667-7.
78. VAISHNAV, M., 2019. Sex, love, and relationships: My journey of 40 years. *Indian J Psychiatry* [online]. 61(6), 552-563 [cit. 2020-02-08]. DOI: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\_619\_19. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6862977/>.
79. VILÁŠEK, J., M. FIALA a D. VONDRÁŠEK, 2014. Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2477-8.
80. Vyhláška č. 133/1984 Sb. Vyhláška federálního ministerstva práce a sociálních věcí, kterou se mění vyhláška č. 104/1964 Sb., kterou se provádí zákon o zabezpečení družstevních rolníků v nemoci a o zabezpečení matky a dítěte, ve znění pozdějších předpisů.
81. WALK, K., How to Write a Comparative Analysis [online]. Writing Center at Harvard University, 1998 [cit. 2020-04-30].

Dostupné z: <https://writingcenter.fas.harvard.edu/pages/how-write-comparative-analysis>

82. WEISS. *Meditace: dosažení vnitřního míru, lásky a radosti*. Přeložila D. MICHNOVÁ. V Praze: Metafora, 2014. ISBN 978-80-7359-436-7.
83. WHO, 2019. *Mental health in the workplace*. Mental health [online]. Switzerland, May 2019 [cit. 2020-01-24]. Dostupné z: [https://www.who.int/mental\\_health/in\\_the\\_workplace/en/](https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en/).
84. WHO, 2020. *Is harmful use of alcohol a public health problem?* [online]. [cit. 2020-02-14]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/is-harmful-use-of-alcohol-a-public-health-problem>.
85. YOGANI, 2005. *Deep Meditation – Pathway to Personal Freedom* [online]. Nashville, Tennessee, U.S.A. & London, England, U.K.: AYP Publishing [cit. 2020-01-03]. ISBN 0-9764655-5-8.
86. Zákon č. 133/1985 Sb. o požární ochraně.
87. Zákon č. 239/2000 Sb. o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů.
88. Zákon č. 320/2015 Sb. o hasičském záchranném sboru.

## 10 SEZNAM POUŽITÝCH TABULEK

Tabulka 1 – Základní údaje páru 1 .....	42
Tabulka 2 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 1 .....	43
Tabulka 3 – Postoje k práci páru 1 .....	45
Tabulka 4 – Subjektivní vnímání vztahu páru 1 .....	45
Tabulka 5 – Základní údaje páru 2 .....	46
Tabulka 6 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 2 .....	47
Tabulka 7 – Postoje k práci páru 2 .....	49
Tabulka 8 – Subjektivní vnímání vztahu páru 2 .....	49
Tabulka 9 – Základní údaje páru 3 .....	50
Tabulka 10 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 1 .....	51
Tabulka 11 – Postoje k práci páru 3 .....	53
Tabulka 12 – Subjektivní vnímání vztahu páru 3 .....	53
Tabulka 13 – Základní údaje páru 4 .....	54
Tabulka 14 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 4 .....	55
Tabulka 15 – Postoje k práci páru 4 .....	57
Tabulka 16 – Subjektivní vnímání vztahu páru 4 .....	57
Tabulka 17 – Základní údaje páru 5 .....	58
Tabulka 18 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 5 .....	59
Tabulka 19 – Postoje k práci páru 5 .....	61
Tabulka 20 – Subjektivní vnímání vztahu páru 5 .....	61
Tabulka 21 – Základní údaje páru 6 .....	62
Tabulka 22 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 6 .....	63
Tabulka 23 – Postoje k práci páru 6 .....	65
Tabulka 24 – Subjektivní vnímání vztahu páru 6 .....	65
Tabulka 25 – Základní údaje páru 7 .....	66
Tabulka 26 – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 7 .....	67
Tabulka 27 – Postoje k práci páru 7 .....	69

<b>Tabulka 28</b> – Subjektivní vnímání vztahu páru 7 .....	69
<b>Tabulka 29</b> – Základní údaje páru 8.....	70
<b>Tabulka 30</b> – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 8.....	71
<b>Tabulka 31</b> – Postoje k práci páru 8.....	73
<b>Tabulka 32</b> – Subjektivní vnímání vztahu páru 8 .....	73
<b>Tabulka 33</b> – Základní údaje páru 9.....	74
<b>Tabulka 34</b> – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 9.....	75
<b>Tabulka 35</b> – Postoje k práci páru 9.....	77
<b>Tabulka 36</b> – Subjektivní vnímání vztahu páru 9 .....	77
<b>Tabulka 37</b> – Základní údaje páru 10 .....	78
<b>Tabulka 38</b> – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 10 .....	79
<b>Tabulka 39</b> – Postoje k práci páru 10 .....	81
<b>Tabulka 40</b> – Subjektivní vnímání vztahu páru 10.....	81
<b>Tabulka 41</b> – Základní údaje páru 11.....	82
<b>Tabulka 42</b> – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 11.....	83
<b>Tabulka 43</b> – Postoje k práci páru 11.....	85
<b>Tabulka 44</b> – Subjektivní vnímání vztahu páru 11 .....	85
<b>Tabulka 45</b> – Základní údaje páru 12 .....	86
<b>Tabulka 46</b> – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 12 .....	87
<b>Tabulka 47</b> – Postoje k práci páru 12 .....	89
<b>Tabulka 48</b> – Subjektivní vnímání vztahu páru 12.....	89
<b>Tabulka 49</b> – Základní údaje páru 13 .....	90
<b>Tabulka 50</b> – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 13 .....	91
<b>Tabulka 51</b> – Postoje k práci páru 13 .....	93
<b>Tabulka 52</b> – Subjektivní vnímání páru 13 .....	93
<b>Tabulka 53</b> – Základní údaje páru 14 .....	94
<b>Tabulka 54</b> – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 14 .....	95
<b>Tabulka 55</b> – Postoje k práci páru 14 .....	97



<b>Tabulka 56</b> – Subjektivní vnímání vztahu páru 14.....	97
<b>Tabulka 57</b> – Základní údaje páru 15 .....	98
<b>Tabulka 58</b> – Porovnání kompatibility copingových strategií páru 15 .....	99
<b>Tabulka 59</b> – Postoje k práci páru 15 .....	101
<b>Tabulka 60</b> – Subjektivní vnímání vztahu páru 15.....	101

## 11 SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha 1** – Dotazník a informovaný souhlas pro partnerku..... 131

**Příloha 2** – Dotazník a informovaný souhlas pro hasiče .....150

## **Příloha 1 – Dotazník a informovaný souhlas pro partnerku**

### **VLIV VÝKONU PROFESE U HZS NA PARTNERSKÉ VZTAHY**

#### **DOTAZNÍK PRO PARTNERKU**

#### **Poučení a informovaný souhlas Vážená**

#### **respondentko, vážený respondenté,**

v souladu se Všeobecnou deklarácí lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklaráce, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn

(Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné),

#### **Vás**

**žádáme o souhlas s publikováním od Vás získaných dat pro vědecké a pedagogické účely v rámci projektu zaměřeného na vliv výkonu profese u HZS na partnerské vztahy.** Záznamy budou uschovány jako důvěrné a nebudou, v míře zaručené právními předpisy, veřejně zpřístupněny.

**Velice si vážíme Vaší ochoty zúčastnit se našeho výzkumu a rádi bychom Vás požádali o vyplnění dotazníku, který je zaměřen na partnerky příslušníků HZS. Pro naše účely je zcela zásadní, aby dotazník vyplnili oba partneri.**

**Ovšem POZOR, pro příslušníka je jiný dotazník, než pro partnerku!**

Veškerá data jsou přísně anonymní. Dotazník je rozdělený na pět částí, každá z nich je příslušně označena dle zaměření otázek. Výstupy šetření budou použity mimo jiné pro bakalářskou a disertační práci autorů. Výsledky a

závěry práce budou po úspěšné obhajobě absolventské práce zveřejněny na této adrese:

[www.prvnipomocprfuk.eu/odborne-prace/](http://www.prvnipomocprfuk.eu/odborne-prace/). Účast je dobrovolná.

#### **Děkujeme za spolupráci!**

Marie Brichtová<sup>1</sup>, Ing. Roman Říha<sup>1, 2</sup> & Mgr. Martin Hůla<sup>3</sup>

*1 Katedra zdravotnických oborů a ochrany obyvatelstva, Fakulta biomedicínského inženýrství, České vysoké učení technické v Praze,*

*2 Katedra učitelství a didaktiky biologie, Přírodovědecká fakulta, Univerzita Karlova, Viničná 7, 128 43 Praha 2*

*3 Katedra filosofie a dějin přírodních věd, Přírodovědecká fakulta, Univerzita Karlova, Viničná 7, 128 44 Praha 2*

***Svůj souhlas se zařazením do studie potvrzujete odevzdáním tohoto dotazníku.***

## DOTAZNÍK PRO PARTNERKY

### I. ČÁST Základní otázky

*Dotazník má celkem 5 částí.*

Váš věk:

**Velikost obce ve které jste převážnou dobu vyrůstala do 16 let:**

Vyberte jednu možnost.

- Do 1 000 obyvatel.
- Do 5 tisíc obyvatel.
- Do 50 tisíc obyvatel.
- Do 100 tisíc obyvatel.
- Nad 100 tisíc obyvatel.
- Praha.

**Velikost Vašeho současného bydliště:**

Vyberte jednu možnost.

- Do 1 000 obyvatel.
- Do 5 tisíc obyvatel.
- Do 50 tisíc obyvatel.
- Do 100 tisíc obyvatel.
- Nad 100 000 tisíc obyvatel.
- Praha.

**Váš nejvyšší dosažený stupeň vzdělání:**

- Základní a střední bez maturity.
- Střední s maturitou (včetně vyšších odborných škol).
- Vysokoškolské bakalářské.
- Vysokoškolské magisterské a doktorské (Ing., Mgr., MUDr., RNDr., Ph.D. apod.).

**Doplňte, prosím, Vaše současné zaměstnání:**

Pokud momentálně nejste zaměstnána, doplňte, prosím, poslední zaměstnání a do závorky uveďte, zda jste nezaměstnaná, na mateřské/rodičovské dovolené, v důchodu apod.

**Délka Vašeho současného zaměstnání:**

Napište zhruba počet let a měsíců – v případě, že nejste zaměstnaná, uveďte pro poslední práci.

Počet let a měsíců:

**II. ČÁST Zatěžující faktory**

Nyní se již budeme soustředit na výkon profese Vašeho partnera a na Vaše názory na ni.

**Ohodnoťte níže uvedené faktory, se kterými se může hasič setkat podle toho, jak stresující/zatěžující vám připadají:**

Vyznačte na škále – kde 0 znamená žádná zátěž/stres a 5 největší zátěž/stres. Pokud si některé situace nedokážete představit, vyznačte to v daném sloupečku.

*Příklad: Pokud vnímáte jako poměrně stresující spory s občany na místě zásahu, tak u daného výroku vyznačte 4 apod.*

	vůbec stresující		zcela stresující			neumím si představit	
	0	1	2	3	4		5
Zbytečné výjezdy k lidem, kteří to se o sebe mohou postarat sami, ale neudělají to.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nejasné vstupní informace před příjezdem k zásahu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatek času na stravování.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatek odpočinku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bezvýznamná práce, kterou přidělují nadřízení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nutnost přílišné byrokracie/papírování.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zásahy s těžkými zraněními účastníků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zásahy s úmrtími účastníků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klimatické podmínky (počasí) v místě zásahu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Časová tíseň u zásahů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Týrání osob (děti či seniorů).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatečná podpora od vedení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatečný výcvik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatečné ochranné prostředky a vybavení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	vůbec stresující			zcela stresující			neumím si představit
	0	1	2	3	4	5	
Partnerova neznalost zákonů/nařízení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikty mezi nadřízenými a podřízenými.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obava z vlastního zranění nebo smrti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zážitek bezmoci (nezdařený zásah).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osobní konflikty mezi kolegy ze směny.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spory s občany na místě zásahu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rasově motivované konflikty.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Komunikace s pozůstalými.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatečná úcta společnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nespravedlivý systém služebního postupu (povyšování, přidělování odměn apod.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nízká mzda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Práce přesčas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snižování rozpočtu a nucené omezování nákladů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nemožnost použít vlastní uvažování.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Protichůdná závazná opatření a nařízení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatečný počet příslušníků na směně.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatek výjezdových skupin / dlouhá doba dojezdu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spolupráce s operačním střediskem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiný faktor 1 – jaký? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiný faktor 2 – jaký? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiný faktor 3 – jaký? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Hodnocení psychické zátěže při práci

Ohodnoťte, na kolik souhlasíte s nadcházejícími tvrzeními. Zvolte číslo na stupnici.

#### Hodnotíte práci Vašeho partnera.

	ne vůbec nesouhla sí	spíše nesouhla sí	někdy ano, někdy ne	spíše ano	plně souhlasí
	1	2	3	4	5
Při práci se často dostává do časové tísně:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Práce ho neuspokojuje, chodí do ní nerad:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Práce ho velmi psychicky zatěžuje pro vysokou zodpovědnost, spojenou se závažnými důsledky:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Práce je málo zajímavá, duševně je spíše otupující:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V práci má časté konflikty a problémy, od nichž se nemůže odpoutat ani po skončení pracovní doby:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Při práci udržuje jen s námahou pozornost, protože se po dlouhou dobu nic nového neděje:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítí nervozitu a rozechvělost:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Po několika hodinách má práce natolik dost, že by chtěl dělat něco jiného:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítí únavu a ochablost:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Práce je psychicky tak náročná, že ji nelze dělat po léta se stejnou výkonností:

**Pozorujete některé z níže uvedených důsledků působení stresu (zátěže) na Vašem partnerovi?**

Vyznačte na škále. V posledních třech možnostech můžete uvést důsledky, které jste v nabídce nenašli. Pokud

Vás žádná další možnost nenapadla, vyznačte "0".

	vůbec nepozoruji			zcela pozoruji		
	0	1	2	3	4	5
Únava:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ovlivnění soukromého života (můžete upřesnit): <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Podávání nižšího pracovního výkonu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poruchy spánku:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poruchy pozornosti:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zhoršení zdravotního stavu (časté nemoci, problémy s páteří apod. – můžete upřesnit): <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné 1 – jaké? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné 2 – jaké? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné 3 – jaké? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

III. ČÁST Vyrovnávání se se zátěží

**Když se Váš partner po náročném dnu v práci (velký počet výjezdů, těžký/dlouhý zásah apod.) vrátí domů, jakým způsobem se s tím obvykle vyrovnává:**

Vyznačte na škále – kde 0 znamená vůbec nesouhlasím a 5 zcela souhlasím.

*Uveďte prosím to, co reálně dělá, nikoliv to, co by dělat chtěl – na to budou zaměřeny otázky na další stránce.*

	rozhodně ne			rozhodně ano		
	0	1	2	3	4	5
Povídá si o tom se mnou a chce, abych mu odpovídala:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vše mi sdělí a chce, abych jen naslouchal/a:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vyhledá u mě jinou oporu (objetí, polibek, pohlázení, úsměv) :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Povídá si o tom s nějakou jinou osobou (např. kolega, kamarád, příbuzný) a <b>chce, aby jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="text"/>					
Je sám:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportuje:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hraje si s dětmi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dá si skleničku alkoholu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zapálí si cigaretu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dělá jinou aktivitu (např. jde do kina, hospody apod.):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné 1 – co?	<input type="text"/>					
Jiné 2 – co?	<input type="text"/>					
Jiné 3 – co?	<input type="text"/>					
Nepotřebuje se s ničím vyrovnávat:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Jakým způsobem by se s tím chtěl vyrovnávat?

Co by mu podle Vašeho názoru nejvíce pomáhalo.

	rozhodně ne			rozhodně ano		
	0	1	2	3	4	5
Povídat si o tom se mnou, abych mu odpovídala:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vše mi sdělit, abych jen naslouchal/a:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vyhledat u mě jinou oporu (objetí, polibek, pohlazení, úsměv) :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Povídat si o tom s nějakou jinou osobou (např. kolega, kamarád, příbuzný), <b>aby jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="text"/>					
Být sám:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportovat:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hrát si s dětmi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dát si skleničku alkoholu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zapálit si cigaretu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dělat jinou aktivitu (např. jít do kina, hospody apod.):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné 1 – co?	<input type="text"/>					
Jiné 2 – co?	<input type="text"/>					
Jiné 3 – co?	<input type="text"/>					
Nepotřebuje se s ničím vyrovnávat:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**A co byste chtěla (podle Vašeho názoru) Vy, když se Váš partner vrátí po náročném dnu v práci?**

	rozhodně ne			rozhodně ano		
	0	1	2	3	4	5
Povídat si o tom tak, abych mu odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Povídat si o tom tak, aby mluvil jen on a já jen naslouchala:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aby u mě vyhledal jinou podporu (objetí, polibek, pohlázení, úsměv)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aby si o tom povídal s nějakou jinou osobou (např. kolega, kamarád, příbuzný), <b>a ta mu jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="text"/>					
Aby byl sám:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aby sportoval:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aby si hrál s dětmi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dá si skleničku alkoholu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zapálí si cigaretu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aby dělal jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné 1 – co?	<input type="text"/>					
Jiné 2 – co?	<input type="text"/>					
Jiné 3 – co?	<input type="text"/>					
Byla bych ráda, aby k takovým dnům nedocházelo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**Jak podrobné vyprávění o práci svého partnera potřebujete:**

- Nejlépe bych nechtěla vědět nic.
- Pouze obecné informace (bylo to těžké/lehké, bylo toho hodně/málo, jsem unavený atd.).
- Bližší informace o jednotlivých aspektech/událostech (počet a typ úkonů, jejich náročnost atd.).
- Detailní popis o každém pracovním dni (popis jednotlivých událostí – počet/typ zraněných apod.)
- Jiné – doplňte :

**Pokud s Vámi partner nesdílí informace z práce, je to protože:**

V poslední možnosti můžete doplnit jinou možnost, která nebyla uvedena v nabídce. Pokud nechcete nic doplnit, označte u možnosti hodnotu "0".

	rozhodně ne			rozhodně ano		
	0	1	2	3	4	5
Ví, že to nechci slyšet:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mě nechce vystrašit:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si myslí, že přenášet věc na rodinu je projev slabosti:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mě nechce zatěžovat – myslí si, že je nefér, zatěžovat mě důsledky své práce:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pokud bych věděla, co dělá, chtěla bych, aby dal výpověď:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné – doplňte: <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Jak často si o profesi Vaše partnera povídáte?**

Např. vyprávění historek z práce, sdílení pozitivních i negativních zážitků:

- Prakticky nikdy.
- Výjimečně.
- Jednou měsíčně.
- Jednou týdně.
- Vícekrát týdně.
- Každý den.

**Napište, nakolik obvykle partnera posloucháte a nasloucháte mu, když mluví o své práci:**

(Napište číslo od 1 do 100, kdy 0 – vůbec mu nenaslouchám a 100 – zcela mu naslouchám.)

**Chtěla byste vědět, že se Váš partner v práci dostal do nebezpečné situace?**

(Napište číslo od 1 do 100, kdy 0 – vůbec bych to nechtěla vědět a 100 – zcela jistě bych to chtěla vědět.)

**Sdílíte partnerské problémy a specifika soužití s hasičem s někým jiným?**

	rozhodně ne			rozhodně ano		
	0	1	2	3	4	5
S přáteli mimo obor:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se svojí rodinou (rodiče, sourozenci):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S rodinou partnera:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S manželkami ostatních příslušníků:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S psychologem/terapeutem:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S někým jiným (doplňte): <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S nikým:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Scházíte se s rodinnými příslušníky kolegů Vašeho partnera?**

- Nikdy.
- Velmi zřídka.
- Zhruba jednou za 2–3 měsíce.
- Zhruba jednou za měsíc.
- Zhruba jednou za 14 dní.
- Zhruba jednou za týden.
- Několikrát za týden.



Uvítala byste možnost scházet se s rodinnými příslušníky kolegů Vašeho partnera a sdílet s nimi prožitky a vyměňovat si zkušenosti?

	rozhodně ne			rozhodně ano		
	0	1	2	3	4	5
Spontánně či po dohodě pouze s rodinami:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Organizovaně v režii HZS:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Vaše postoje k práci Vašeho partnera

Ohodnoťte, na kolik souhlasíte s nadcházejícími tvrzeními. Vyznačte číslo na stupnici.

	rozhodně ne			rozhodně ano		
	0	1	2	3	4	5
Práce mého partnera je i pro mě zajímavá:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Práce mého partnera je zajímavá, důležitá pro společnost:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Můj partner tráví v práci příliš mnoho času:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rozložení a délka směn partnera mi vyhovují:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moji rodiče souhlasí s prací mého partnera:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Můj partner je hrdina:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
„Nikdy bych neodpustila, kdyby se partner obětoval pro někoho jiného.“:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

V. ČÁST Informace o partnerství

**Délka Vašeho současného partnerského vztahu.**

Uveďte počet let a měsíců – počítejte od roku, kdy jste spolu začali sdílet společnou domácnost, kdy jste spolu začali žít – nikoli chodit.

**Kolikátý dlouhodobý vztah (alespoň 6 měsíců sdílení jedné domácnosti) nyní máte?**

1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8. a další

**Jak vnímáte svůj nynější partnerský vztah?**

**Napište číslo od 1 do 100, kdy 0 – s rozhodně nesouhlasím a 100 – zcela souhlasím**

Jste ve vztahu spokojená?

Domníváte se, že je Váš partner ve vztahu spokojený?

Chtěla byste vědět, že se Váš partner necítí dobře?

Chtěl by Váš partner vědět, že se necítíte dobře?

O čem s partnerem obvykle mluvíte?

Co je nejčastěji předmětem Vašich sporů?

Jak vzájemné spory obvykle řešíte?

Co Vás na partnerovi nejvíce rozčiluje?

Uveďte 3 věci.

Co Vám na partnerovi nejvíce imponuje?

Uveďte 3 věci.

Na závěr uvádíme několik osobnostních vlastností, které se na Vás mohou, nebo nemusí hodit. Zaškrtněte, do jaké míry souhlasíte či nesouhlasíte s určitým tvrzením. Měla byste hodnotit celou dvojici vlastností, i když jedna z charakteristik na vás platí více než druhá.

*"Sobě se jevím jako:"*

<b>silně</b>	<b>spíše</b>	<b>mírně</b>	<b>ani</b>	<b>mírně</b>	<b>spíše</b>	<b>silně</b>
<b>nesouhlasí</b>	<b>nesouhlasí</b>	<b>nesouhlasí</b>	<b>souhl.</b>	<b>souhlasí</b>	<b>souhlasí</b>	<b>souhlasí</b>
<b>m (1)</b>	<b>m (2)</b>	<b>m</b>	<b>ani</b>	<b>m</b>	<b>m</b>	<b>m</b>
		<b>(3)</b>	<b>nesouh</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>	<b>(7)</b>
			<b>l. (4)</b>			

Společenská, nadšená:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kritická, hádavá:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spolehlivá, disciplinovaná:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Úzkostná, snadno zneklidnitelná:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otevřená novým zážitkům, složitá:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdrženlivá, tichá:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Přátelská, laskavá:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neorganizovaná, nedbalá:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klidná, emočně stabilní:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konvenční, málo tvořivá:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Předposlední otázka! V kolika procentech otázek byly Vaše odpovědi ovlivněny přímým zásahem partnera? :-)**

Sdělte, prosím, popravdě. Uveďte číslo od 0 do 100, kdy 0 je vůbec a 100 úplně.

**Doplňte "partnerský kód" – označení, podle kterého budou dotazníky spárovány.**

Kód vytvoříte tak, že použijete den narození staršího partnera (2 čísla); den narození mladšího partnera (2 čísla) a na závěr číslo popisné vaší společné domácnosti (4 čísla). Pokud některé číslo nemá dostatek cifer, doplňte 0 (viz příklad).

*Př. Starší Jana se narodila 23. května, mladší Petr se narodil 6. února a bydlí na adrese Nová 24 – "Partnerský kód" je 23060024*

Můžete použít i svůj vlastní kód – slovo, číslo, kombinaci. Ale je nutné, aby oba partneři použili stejný kód. Výše uvedená možnost, by měla být uskutečnitelná i bez přítomnosti partnera a doporučujeme ji.

**Vážení respondenti,**

ještě jednou Vám moc děkujeme za vyplnění dotazníku. Díky Vám jsme mohli získat velice cenná data, pomocí nichž bychom chtěli přispět ke zlepšení pracovních podmínek i soukromého života pracovníků v Integrovaném záchranném systému.

Naše výzkumy můžete podpořit facebookové stránce **[První pomoc na PřF UK](#)**, kam se snažíme dávat zajímavosti z problematiky první pomoci a její výuky. Velice rádi s Vámi aspoň touto formou zůstaneme v kontaktu.

**Zároveň prosíme – podpořte náš výzkum a dejte o dotazníku vědět dalším kolegům!**

**Můžete jim zaslat tento odkaz:**

Výzkum probíhá ve spolupráci s Laboratoří evoluční biologie **prof. RNDr. Jaroslava Flegra, CSc.** a skupinou "**Pokusní králíci**". Více informací o skupině, výzkumných tématech i další dotazníky naleznete na webové stránce **[pokusnikralici.cz](http://pokusnikralici.cz)** a na Facebookové stránce **[Pokusní králíci](#)**.

*V případě, že nám chcete cokoli vzkázat, využijte prosím prostor pod tímto blokem. Děkujeme!*

## **Příloha 2 – Dotazník a informovaný souhlas pro hasiče**

### **VLIV VÝKONU PROFESE U HZS NA PARTNERSKÉ VZTAHY DOTAZNÍK PRO PŘÍSLUŠNÍKA – HASIČE**

#### **Poučení a informovaný souhlas Vážená respondentko, vážený respondente,**

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména

Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), **Vás žádáme o souhlas s publikováním od Vás získaných dat pro vědecké a pedagogické účely v rámci projektu zaměřeného na vliv výkonu profese u HZS na partnerské vztahy.** Záznamy budou uschovány jako důvěrné a nebudou, v míře zaručené právními předpisy, veřejně zpřístupněny.

**Velice si vážíme Vaší ochoty zúčastnit se našeho výzkumu a rádi bychom Vás požádali o vyplnění dotazníku, který je zaměřen na partnerky příslušníků HZS. Pro naše účely je zcela zásadní, aby dotazník vyplnili oba partneři.**

#### **Ovšem POZOR, pro příslušníka je jiný dotazník, než pro partnerku!**

Veškerá data jsou přísně anonymní. Dotazník je rozdělený na pět částí, každá z nich je příslušně označena dle zaměření otázek. Výstupy šetření budou použity mimo jiné pro bakalářskou a disertační práci autorů. Výsledky a závěry práce budou po úspěšné obhajobě absolventské práce zveřejněny na této adrese:

[www.prvnipomocprfuk.eu/odborne-prace/](http://www.prvnipomocprfuk.eu/odborne-prace/). Účast je dobrovolná.

#### **Děkujeme za spolupráci!**

Marie Brichtová<sup>1</sup>, Ing. Roman Říha<sup>1, 2</sup> & Mgr. Martin Hůla<sup>3</sup>

*1 Katedra zdravotnických oborů a ochrany obyvatelstva, Fakulta biomedicínského inženýrství, České vysoké učení technické v Praze,*

*2 Katedra učitelství a didaktiky biologie, Přírodovědecká fakulta, Univerzita Karlova, Viničná 7, 128 43 Praha 2*

*3 Katedra filosofie a dějin přírodních věd, Přírodovědecká fakulta, Univerzita Karlova, Viničná 7, 128 44 Praha 2*

***Svůj souhlas se zařazením do studie potvrzujete odevzdáním tohoto dotazníku.***

## DOTAZNÍK PRO HASIČE

### I. ČÁST Základní otázky

*Dotazník má celkem 5 částí.*

**Váš věk:**

**Velikost obce ve které jste převážnou dobu vyrůstal do 16 let:**

Vyberte jednu možnost.

- Do 1 000 obyvatel.
- Do 5 tisíc obyvatel.
- Do 50 tisíc obyvatel.
- Do 100 tisíc obyvatel.
- Nad 100 tisíc obyvatel.
- Praha.

**Velikost Vašeho současného bydliště:**

Vyberte jednu možnost.

- Do 1 000 obyvatel.
- Do 5 tisíc obyvatel.
- Do 50 tisíc obyvatel.
- Do 100 tisíc obyvatel.
- Nad 100 000 tisíc obyvatel.
- Praha.

**Váš nejvyšší dosažený stupeň vzdělání:**

- Střední s maturitou (včetně vyšších odborných škol).
- Vysokoškolské bakalářské.
- Vysokoškolské magisterské a doktorské (Ing., Mgr., MUDr., RNDr., Ph.D. apod.).

**Délka praxe u HZS:**

Uveďte alespoň zhruba počet let a měsíců – počítejte od roku, kdy jste poprvé nastoupil do služby.

**Doplňte, prosím, Vaše obvyklé služební zařazení (hasič, strojník, velitel družstva, technik chemické služby...)**

**Jaký je počet příslušníků sloužících na Vaší směně?**

Minimální počet směny (jaký je nejnižší počet příslušníků, ve kterém můžete sloužit):

Maximální počet směny (obvyklý počet příslušníků na směně):

**Dostáváte se do situací, kdy v rámci vykonávání Vaší práce/pozice, máte vedoucí funkci (velení)?**

Ano (v okénku můžete upřesnit) Ne (v okénku můžete upřesnit)

  

**Jaký je obvyklý počet Vašich podřízených na směně?**

Prosím doplňte – pokud nejste obvykle v pozici velení, napište 0.



## II. ČÁST Zatěžující faktory

Nyní budete hodnotit Vaši práci.

**Ohodnoťte níže uvedené faktory podle toho, jak stresující/zatěžující pro Vás jsou:**

Vyznačte na škále – kde 0 znamená žádná zátěž/stres a 5 největší zátěž/stres. Pokud se s některým z úkonů neseškáváte, vyznačte to v daném sloupečku.

*Příklad: Pokud vnímám jako poměrně stresující spory s občany na místě zásahu, tak u daného výroku zvolím 4 apod.*

	vůbec stresující		zcela stresující			nesetkal jsem se s tím
	0	1	2	3	4	
Zbytečné výjezdy k lidem, kteří to se o sebe mohou postarat sami, ale neudělají to.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nejasné vstupní informace před příjezdem k zásahu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatek času na stravování.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatek odpočinku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bezvýznamná práce, kterou přidělují nadřízení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nutnost přílišné byrokracie/papírování.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zásahy s těžkými zraněními účastníků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zásahy s úmrtími účastníků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klimatické podmínky (počasí) v místě zásahu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Časová tíseň u zásahů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Týrání osob (děti či seniorů).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatečná podpora od vedení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatečný výcvik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatečné ochranné prostředky a vybavení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	vůbec stresující			zcela stresující			nesetkal jsem se s tím
	0	1	2	3	4	5	
Vaše neznalost zákonů/nařízení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikty mezi nadřízenými a podřízenými.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obava z vlastního zranění nebo smrti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zážitek bezmoci (nezdařený zásah).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osobní konflikty mezi kolegy ze směny.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spory s občany na místě zásahu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rasově motivované konflikty.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Komunikace s pozůstalými.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatečná úcta společnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nespravedlivý systém služebního postupu (povyšování, přidělování odměn apod.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nízká mzda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Práce přesčas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snižování rozpočtu a nucené omezování nákladů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nemožnost použít vlastní uvažování.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Protichůdná závazná opatření a nařízení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatečný počet příslušníků na směně.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedostatek výjezdových skupin / dlouhá doba dojezdu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spolupráce s operačním střediskem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiný faktor 1 – jaký? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiný faktor 2 – jaký? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiný faktor 3 – jaký? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Hodnocení psychické zátěže při práci:

Ohodnoťte, na kolik souhlasíte s nadcházejícími tvrzeními. Zvolte číslo na stupnici.

	ne vůbec nesouhla sí	spíše nesouhla sí	někdy ano, někdy ne	spíše ano	plně souhlasí
	1	2	3	4	5
Při práci se často dostávám do časové tísně:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Práce mě neuspokojuje, chodím do ní nerad:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Práce mě velmi psychicky zatěžuje pro vysokou zodpovědnost, spojenou se závažnými důsledky:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Práce je málo zajímavá, duševně je spíše otupující:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V práci mám časté konflikty a problémy, od nichž se nemohu odpoutat ani po skončení pracovní doby:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Při práci udržuji jen s námahou pozornost, protože se po dlouhou dobu nic nového neděje:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím nervozitu a rozechvělost:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Po několika hodinách má práce natolik dost, že bych chtěl dělat něco jiného:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Práce je psychicky tak náročná, že po několika hodinách cítím únavu a ochablost:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Práce je psychicky tak náročná, že ji nelze dělat po léta se stejnou výkonností:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Vaše postoje k Vaší práci:

Ohodnoťte, na kolik souhlasíte s nadcházejícími tvrzeními. Zvolte číslo na stupnici

	rozhodně nesouhlasím			rozhodně souhlasím		
	0	1	2	3	4	5
Moje práce je pro mě zajímavá:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moje práce je zajímavá, důležitá pro společnost:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V práci trávím příliš mnoho času:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rozložení a délka směn mi vyhovují:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Považuji se za hrdinu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
„Moje partnerka by mi neodpustil/a kdybych se obětoval pro někoho jiného.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Pocítujete některý z níže uvedených důsledků působení stresu (zátěže) na Vaší osobu?

V posledních třech možnostech můžete uvést důsledky, které jste v nabídce nenašli. Pokud Vás žádná další možnost nenapadla, vyznačte "0".

	vůbec nepozoruji			zcela pozoruji		
	0	1	2	3	4	5
Únava:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ovlivnění soukromého života (můžete upřesnit): <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Podávání nižšího pracovního výkonu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poruchy spánku:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poruchy pozornosti:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zhoršení zdravotního stavu (časté nemoci, problémy s páteří apod. – můžete upřesnit): <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné 1 – jaké? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné 2 – jaké? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné 3 – jaké? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### III. ČÁST Vyrovnávání se se zátěží

**Když se po náročném dnu v práci (velký počet výjezdů, těžký/dlouhý zásah apod.) vrátíte domů, jakým způsobem se s tím obvykle vyrovnáváte:**

Vyznačte na škále – kde 0 znamená vůbec nesouhlasím a 5 zcela souhlasím.

*Uveďte prosím to, co reálně děláte, nikoliv to, co byste dělat chtěli – na to budou zaměřeny otázky na další stránce.*

	rozhodně ne			rozhodně ano		
	0	1	2	3	4	5
Povídám si o tom s partnerkou a chci, aby mi odpovídala:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vše partnerce sdělím a chci, aby jen naslouchala:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vyhledám u partnerky jinou oporu (objetí, polibek, pohlázení, úsměv):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Povídám si o tom s nějakou jinou osobou (např. kolega, kamarád, příbuzný) a <b>chci, aby jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="text"/>					
Jsem sám:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportuji:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hraji si s dětmi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dám si skleničku alkoholu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zapálím si cigaretu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dělám jinou aktivitu (např. jdu do kina, hospody apod.):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné 1 – co?	<input type="text"/>					
Jiné 2 – co?	<input type="text"/>					
Jiné 3 – co?	<input type="text"/>					
Nepotřebuji se s ničím vyrovnávat:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**A co by chtěla (podle Vašeho názoru) Vaše partnerka, když se vrátíte po náročném dnu v práci?**

	rozhodně ne			rozhodně ano		
	0	1	2	3	4	5
Povídat si o tom tak, aby mi odpovídala, sdělovala svůj názor apod.:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Povídat si o tom tak, abych mluvil jen já a ona jen naslouchala:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abych u ní vyhledal jinou oporu (objetí, polibek, pohlázení, úsměv):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abych si o tom povídal s nějakou jinou osobou (např. kolega, kamarád, příbuzný), <b>a ta mi jen naslouchala</b> – doplňte osobu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="text"/>					
Abych byl sám:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abych sportoval:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abych si hrál s dětmi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dal si skleničku alkoholu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zapálil si cigaretu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abych dělal jinou aktivitu (přijít na jiné myšlenky – jít do kina, do hospody apod.):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné 1 – co?	<input type="text"/>					
Jiné 2 – co?	<input type="text"/>					
Jiné 3 – co?	<input type="text"/>					
Byla by ráda, aby k takovým dnům nedocházelo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





### Jak podrobné vyprávění o práci své partnerce poskytujete?

- Neříkám jí nic.
- Pouze obecné informace (bylo to těžké/lehké, bylo toho hodně/málo, jsem unavený atd.).  
Bližší informace o jednotlivých aspektech/událostech (počet a typ úkonů, jejich náročnost atd.).
- Detailní popis o každém pracovním dni (popis jednotlivých událostí – počet/typ zraněných apod.)
- Jiné – doplňte :

### Pokud s rodinou (partnerkou) nesdílím informace z práce, je to protože:

V poslední možnosti můžete doplnit jinou možnost, která nebyla uvedena v nabídce. Pokud nechcete nic doplnit, označte u možnosti hodnotu "0".

	rozhodně ne			rozhodně ano		
	0	1	2	3	4	5
Vím, že to nechtějí slyšet:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nechci je vystrašit:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si myslím, že přenášet věc na rodinu je projev slabosti:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nechci je zatěžovat – myslím si, že je nefér, zatěžovat je důsledky své práce:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pokud by věděli, co dělám, chtěli by, abych dal výpověď:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné – doplňte: <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Jak často si o své profesi povídáte s partnerkou?**

Např. vyprávění historek z práce, sdílení pozitivních i negativních zážitků...:

- Prakticky nikdy.
- Výjimečně.
- Jednou měsíčně.
- Jednou týdně.
- Vícekrát týdně.
- Každý den.

**Myslím, že partnerka mě poslouchá a naslouchá mi, když mluvím o své práci:**

(Napište číslo od 1 do 100, kdy 0 – vůbec mi nenaslouchá a 100 – zcela mi naslouchá)

**Chtěla by Vaše partnerka vědět, že jste se v práci dostal do nebezpečné situace?**

(Napište číslo od 1 do 100, kdy 0 – vůbec by to nechtěla vědět a 100 – zcela jistě by to chtěla vědět.)

**V. ČÁST Informace o partnerství**

**Délka Vašeho současného partnerského vztahu.**

Uveďte počet let a měsíců – počítejte od roku, kdy jste spolu začali sdílet společnou domácnost, kdy jste spolu začali žít – nikoli chodit.

**Kolikátý dlouhodobý vztah (alespoň 6 měsíců sdílení jedné domácnosti) nyní máte?**

1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8. a další

**Kolik dětí s Vámi nyní sdílí domácnost (Nerozhoduje zda vlastní, osvojené, adoptované apod.)?**

**Jaké je povolání Vaší partnerky?**

Prosím doplňte včetně alternativ – nezaměstnanost, mateřská/rodičovská dovolená, důchod apod.

**Jak vnímáte svůj nynější partnerský vztah?**

**Napište číslo od 1 do 100, kdy 0 – s rozhodně nesouhlasím a 100 – zcela souhlasím**

Jste ve vztahu spokojený?

Domníváte se, že je Váš partnerka ve vztahu spokojená?

Chtěl byste vědět, že se Váš partner necítí dobře?

Chtěla by Váš partnerka vědět, že se necítíte dobře?

**O čem s partnerkou obvykle mluvíte?**

**Co je nejčastěji předmětem Vašich sporů?**

**Jak vzájemné spory obvykle řešíte?**

**Co Vás na partnerce nejvíce rozčiluje?**

Uveďte 3 věci.

**Co Vám na partnerce nejvíce imponuje?**

Uveďte 3 věci.

**Na závěr uvádíme několik osobnostních vlastností, které se na Vás mohou, nebo nemusí hodit. Zaškrtněte, do jaké míry souhlasíte či nesouhlasíte s určitým tvrzením. Měla byste hodnotit celou dvojici vlastností, i když jedna z charakteristik na vás platí více než druhá.**

"Sobě se jevím jako:"

	silně nesouhlasí m (1)	spíše nesouhlasí m (2)	mírně nesouhlasí m (3)	ani souhl. ani nesouh l. (4)	mírně souhlasí m (5)	spíše souhlasí m (6)	silně souhlasí m (7)
Společenský, nadšený:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kritický, hádavý:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spolehlivý, disciplinovaný:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Úzkostný, snadno zneklidnitelný:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otevřený novým zážitkům, složitý:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdrženlivý, tichý:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Přátelský, laskavý:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neorganizovaný, nedbalý:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klidný, emočně stabilní:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konvenční, málo tvořivý:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Předposlední otázka! V kolika procentech otázek byly Vaše odpovědi ovlivněny přímým zásahem partnerky? :-)**

Sdělte, prosím, popravdě. Uveďte číslo od 0 do 100, kdy 0 je vůbec a 100 úplně.

**Doplňte "partnerský kód" – označení, podle kterého budou dotazníky spárovány.**

Kód vytvoříte tak, že použijete den narození staršího partnera (2 čísla); den narození mladšího partnera (2 čísla) a na závěr číslo popisné vaší společné domácnosti (4 čísla). Pokud některé číslo nemá dostatek cifer, doplňte 0 (viz příklad).

*Př. Starší Jana se narodila 23. května, mladší Petr se narodil 6. února a bydlí na adrese Nová 24 – "Partnerský kód" je 23060024*

Můžete použít i svůj vlastní kód – slovo, číslo, kombinaci. Ale je nutné, aby oba partneři použili stejný kód. Výše uvedená možnost, by měla být uskutečnitelná i bez přítomnosti partnera a doporučujeme ji.

Vážení respondenti,

ještě jednou Vám moc děkujeme za vyplnění dotazníku. Díky Vám jsme mohli získat velice cenná data, pomocí nichž bychom chtěli přispět ke zlepšení pracovních podmínek i soukromého života pracovníků v Integrovaném záchranném systému.

Naše výzkumy můžete podpořit facebookové stránce [První pomoc na PřF UK](#), kam se snažíme dávat zajímavosti z problematiky první pomoci a její výuky. Velice rádi s Vámi aspoň touto formou zůstaneme v kontaktu.

**Zároveň prosíme – podpořte náš výzkum a dejte o dotazníku vědět dalším kolegům!**

**Můžete jim zaslat tento odkaz:**

Výzkum probíhá ve spolupráci s Laboratoří evoluční biologie **prof. RNDr. Jaroslava Flegra, CSc.** a skupinou "**Pokusní králíci**". Více informací o skupině, výzkumných tématech i další dotazníky naleznete na webové stránce [pokusnikralici.cz](http://pokusnikralici.cz) a na Facebookové stránce [Pokusní králíci](#).

*V případě, že nám chcete cokoli vzkázat, využijte prosím prostor pod tímto blokem. Děkujeme!*