

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie a patopsychologie



Iva Landecká

II. ročník – navazující magisterské prezenční studium

Obor: Učitelství odborných předmětů pro zdravotnické školy

Zátěž u pomáhajících pracovníků

Diplomová práce

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Křeménková

Olomouc 2010

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použité prameny jsem uvedla v seznamu literatury.

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).

V Olomouci dne 15. 4. 2010

.....

Iva Landecká

Poděkování

Děkuji Mgr. Lucii Křeménkové za odborné vedení práce, za cenné rady, připomínky a trpělivost při shromažďování informací a materiálů k vytvoření této diplomové práce.

Rovněž bych ráda poděkovala všem respondentům za poskytnutí svého drahocenného času k vyplnění dotazníku a přispění na vytvoření výzkumné části práce.

Velký dík patří rodině a přátelům za materiální a psychickou podporu po doby mého studia.

OBSAH

ÚVOD	7
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 VÝZNAM POMÁHAJÍCÍCH PRACOVNÍKŮ	10
1.1 ALTRUISMUS	10
1.2 CHARAKTERISTIKA POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍ	11
1.3 OSOBNOSTÍ CHARAKTERISTIKY OSOB V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH	11
1.4 CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH POMÁHAJÍCÍCH PRACOVNÍKŮ – PEDAGOG, PSYCHOLOG, ZDRAVOTNÍ SESTRA.....	13
1.4.1 Pedagog.....	13
1.4.2 Psycholog.....	13
1.4.3 Zdravotní sestra.....	14
2 STRES A ZÁTĚŽOVÉ SITUACE	15
2.1 STRES VERSUS ZÁTĚŽ – VYMEZENÍ STĚŽEJNÍCH POJMŮ	15
2.1.1 Stres	15
2.1.2 Zátěž.....	17
2.2 BIOLOGICKÁ ZÁTĚŽ	18
2.3 FYZICKÁ ZÁTĚŽ	18
2.3.1 Důsledky fyzické zátěže	18
2.4 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ.....	19
2.4.1 Důsledky psychické zátěže.....	21
2.5 DĚLENÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ.....	22
2.6 SPECIFICKÁ ZÁTĚŽ V PROFESI PEDAGOGA	23
2.6.1 Fyzická zátěž pedagoga	23
2.6.2 Psychická zátěž pedagoga	23
2.7 SPECIFICKÁ ZÁTĚŽ V PROFESI PSYCHOLOGA	24
2.7.1 Fyzická zátěž psychologa.....	24
2.7.2 Psychická zátěž psychologa	24
2.8 SPECIFICKÁ ZÁTĚŽ V PROFESI VŠEOBECNÉ SESTRY	25
2.8.1 Fyzická zátěž všeobecné sestry.....	26
2.8.2 Psychická zátěž všeobecné sestry	26
2.9 VYBRANÉ OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY VE VZTAHU K ZÁTĚŽI	26
2.10 MÍRA ODOLNOSTI VŮČI ZÁTĚŽÍM	29
2.11 BURN – OUT SYNDROM	30
3 ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ	32
3.1 VĚDOMÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE.....	32
3.1.1 Útok	32
3.1.2 Únikové obranné reakce	32

3.1.3	Coping.....	32
3.2	OBRANNÉ REAKCE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE.....	33
3.3	VYBRANÉ RELAXAČNÍ TECHNIKY	34
3.3.1	Jóga	35
3.3.2	Relaxační postupy na základě práce s tělem – masáže, akupresura, reflexologie.....	35
3.3.3	Relaxace na bázi dechových cvičení	36
3.3.4	Relaxačně koncentrační metody	36
3.3.5	Aromaterapie	37
II	VÝZKUMNÁ ČÁST	38
4	CÍLE, HYPOTÉZY PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	39
4.1	CÍLE PRÁCE.....	39
4.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	40
4.3	HYPOTÉZY PRÁCE.....	40
5	CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU	42
6	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉ METODY	52
6.1	CHARAKTERISTIKA DOTAZNÍKU.....	52
6.2	DOTAZNÍK STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE SVF 78	53
6.3	EYSENCKŮV OSOBNOSTNÍ DOTAZNÍK EOD-B.....	54
7	POSTUP ZÍSKÁNÍ DAT A JEJICH NÁSLEDNÉ ZPRACOVÁNÍ	55
8	VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	56
8.1	VYHODNOCENÍ OBECNÝCH INFORMAČNÍCH POLOŽEK (OTÁZKA 5 -7) U PEDAGOGŮ	56
8.2	VYHODNOCENÍ EYSENCKOVA DOTAZNÍKU U PEDAGOGŮ	59
8.3	VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU SVF 78 U PEDAGOGŮ	60
8.4	VYHODNOCENÍ OBECNÝCH INFORMAČNÍCH POLOŽEK (OTÁZKA 5 – 7) U PSYCHOLOGŮ	61
8.5	VYHODNOCENÍ EYSENCKOVA DOTAZNÍKU U PSYCHOLOGŮ	64
8.6	VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU SVF 78 U PSYCHOLOGŮ	65
8.7	VYHODNOCENÍ OBECNÝCH INFORMAČNÍCH POLOŽEK (OTÁZKA 5 – 7) U VŠEOBECNÝCH SESTER	66
8.8	VYHODNOCENÍ EYSENCKOVA DOTAZNÍKU U VŠEOBECNÝCH SESTER	69
8.9	VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU SVF 78 U VŠEOBECNÝCH SESTER	70
8.10	SHRNUTÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	71
9	STATISTICKÉ OVĚŘENÍ PLATNOSTI HYPOTÉZ.....	73

9.1	TEST NEZÁVISLOSTI CHÍ-KVADRÁT (χ^2).....	73
10	DISKUSE.....	78
	ZÁVĚR.....	84
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	86
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	90
	SEZNAM OBRÁZKŮ	91
	SEZNAM TABULEK.....	92
	SEZNAM GRAFŮ	93
	SEZNAM PŘÍLOH.....	94

ÚVOD

Motto:

„Neexistuje nic skutečně cenného, čeho může být dosaženo bez práce a bez námahy.“

Joseph Addison

V diplomové práci se budeme zabývat zátěží osob pracujících v pomáhajících profesích, kde řadíme velké množství profesí. Domníváme se, že problematika zátěže je velmi aktuálním tématem současné doby. Se zátěžovými situacemi se člověk v běžném životě potýká téměř denně. Vznik zátěže, převážně psychické, souvisí se současnou dobou. Pokroky ve vědě a výzkumu, hektický styl života, nevyvážené pracovní tempo, současná socioekonomická situace, veškeré tyto aspekty jsou příznivě nakloněny vzniku zátěžových situací. Dnešní společnost klade na jedince vysoké nároky. Existuje řada povolání, kde je člověk vystaven větší či menší míře zátěže, pracovníci pomáhajících profesí mají jeden hlavní, ale přesto zásadní a nelehký úkol, pomáhat lidem. To ovšem sebou nese řadu požadavků na osobnost jedince. Člověk pracující jako pomáhající pracovník se každý den setkává s lidmi, řeší jejich problémy, bolesti, trápení, snaží se předat co nejvíce informací, naučit, chránit a pečovat. Většina lidí, kteří se rozhodli této oblasti věnovat, přicházejí s upřímnou touhou pomáhat lidem kolem sebe, ať už onu pomoc vidí v profesi zdravotníka, sociálního pracovníka, pedagoga, psychologa nebo jiných. Postupem času, ve kterém se pomáhající pracovníci věnují svým svěřeným klientům, mohou zjistit, že jim další energie na „rozdávání“ síly a podpory druhých již nestačí, a nakonec jim mnohdy nezbývají ani síly na řešení vlastních životních obtíží a situací. Stav rozčarování, zklamání a vyčerpání energetických zásob se může rozvinout až v syndrom vyhoření, ten právě nejčastěji postihuje ty, kteří se každým dnem setkávají s životními příběhy druhých lidí.

Diplomová práce se bude skládat z teoretické a výzkumné části. Cílem a smyslem práce je popsat teoreticky pracovníky pomáhajících profesí, zaměřit se na strategie zvládání zátěžových situací a ověřit si v praxi námi stanovené hypotézy.

V teoretické části se zaměříme na význam pomáhajících pracovníků, pokusíme se definovat rozdíl mezi stresem a zátěží, blíže popíšeme zátěžové situace, se kterými se nejčastěji můžeme setkat u osob pracujících v pomáhajících profesích, respektive

pedagogů psychologů, a všeobecných sester. Dále čtenáře seznámíme se zvládáním zátěžových situací, kde zmíníme vybrané relaxační techniky, které jsou bezpochyby důležitou součástí zvládání zátěže v každodenním životě jedince.

Ve výzkumné části si dáváme za úkol ověřit stanovené hypotézy zabývající se problematikou zvládání zátěžových situací u osob pracujících v pomáhajících profesích, respektive u námi vybraných a popsanych profesí – pedagogů, psychologů a zdravotních sester. Na základě výsledků, které vyplynou z výzkumu sestavíme grafické zpracování položek a statistické vyhodnocení platnosti hypotéz.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝZNAM POMÁHAJÍCÍCH PRACOVNÍKŮ

1.1 Altruismus

Za zakladatele konceptu altruismu je dnes považován Auguste Comte, francouzský matematik, společenský reformátor a originální myslitel, zakladatel pozitivismu a jeden ze zakladatelů sociologie (1798 – 1857). Slovo altruismus je tvořeno latinským kořenem *alter*, který lze přeložit do češtiny jako druhý, jiný. Dřívější úvahy o otázkách týkajících se pomoci jiným byly soustředěny kolem pojmů laskavost, soucit a přátelství. Comte postavil proti sobě altruismus a egoismus, jako dva odlišné lidské způsoby jednání, přičemž jednání motivované altruismem chápal jako sociální chování orientované na nesobeckou pomoc druhým. Problematice pomáhání druhým se věnovali v dějinách filozofie mnozí. Platon a Aristoteles nahlíželi na otázku jednání ve prospěch druhých v kontextu přátelství. Home altruistickou motivaci kladl do souvislostí se soucitem. Kant vyložil problematiku pomáhání jako rámec morálních povinností. Z jeho pohledu není rozhodující co je dobré pro konkrétního jedince či pro druhé, ale fakt morální povinnost, kterou naplňujeme prostřednictvím pomoci druhým. Současní představitelé psychologie a sociologie přistupují k problematice altruistického způsobu jednání bez utopického mravního ponaučení. V literatuře zaznívá názor, že egoismus a altruismus mají mnoho společného. Altruismus byl v humanitních vědách dlouhou dobu chápán jako protiklad egoismu. Řada autorů si všímá skutečnosti, že pro altruistické chování jsou charakteristické výhody na straně příjemců, aktéři konající altruismus nedosahují podobných výhod, spíše jsou konfrontováni s náklady.

Cílem altruistického způsobu jednání je zlepšit blaho druhých jedinců. K dosažení takto konstruovaného cíle je nutné splnění určitých podmínek:

- jedinec musí vnímat situaci, ve které se nachází druhý člověk jako negativní,
- jedinec musí vnímat druhého člověka jako osobu, které pomoc potřebuje,
- poskytnutí pomoci druhému se musí stát pro jedince hlavním cílem a nejen prostředkem k dosažení jiného cíle.

Altruismus je dnes studován nejen v kontextu motivace. Studie zaměřené na altruistické způsoby chování zkoumají souvislosti mezi hodnotami, osobnostními charakteristikami a altruismem.

1.2 Charakteristika pomáhajících profesí

Pomáhající profese tvoří širokou skupinu povolání jejichž hlavní náplní je pomoc lidem. Tato pomoc může mít různý úhel pohledu a rozmanitou formu. Z širšího pohledu, by zde spadali téměř všichni zaměstnaní lidé, neboť hlavním cílem lidské pracovní aktivity je pomoc sobě a druhým v důstojných podmínkách. Termín pomáhající profese se běžně užívá v jiném smyslu. V psychologickém slovníku Pavla Hartla je definice pomáhajících profesí ztvárněna následovně: „souhrnný název pro profese, které se zaměřují na pomoc druhým; pomáhají řešit nesnáze, problémy, zdravotní potíže druhých lidí; používají k tomu metody a techniky jednotlivých profesí; patří sem lékaři, zejména psychiatři, dále psychologové, sociální pracovníci, speciální pedagogové, fyzioterapeuti, rehabilitační pracovníci; společnými znaky jsou mimořádná psychická zátěž, odpovědnost a rizika pro vlastní duševní zdraví“ (Hartl, 2004, 188 s.).

Pole působnosti pomáhajících pracovníků je velmi různorodé a problematika, se kterou se setkávají je značně rozmanitá. Z rozmanitosti problémů a situací, kterým jsou osoby tohoto povolání vystaveny vyplývají rozdíly v požadavcích na jejich odborné vzdělání a osobností rysy. Od jedinců, kteří se rozhodli pomáhat lidem se očekává převážně velká míra empatie. Důležitou a nezastupitelnou roli zde hraje i tzv. lidský vztah mezi pomáhajícím profesionálem a jeho klientem.

1.3 Osobností charakteristiky osob v pomáhajících profesích

Při popisu osobnostních charakteristik osob pracujících v pomáhajících profesích můžeme vycházet ze dvou důležitých pojmů – empatie a prosociálního chování, oba tyto prvky jsou stěžejními předpoklady pro každou profesi „dobrého“ pomáhajícího pracovníka. Důraz je kladen zejména na jejich vysokou úroveň v osobnosti jedince, který se rozhodl pomáhat lidem.

Prosociální chování v sobě zahrnuje motivaci jedince pomáhat druhým. Pomoc druhým představuje podporu k dosažení jejich cíle. Jedná se o skutky a činy vykonané ve prospěch druhých, aniž by jedinec očekával protislužbu nebo odměnu (materiální i sociální). Převážná většina autorů nerozlišuje mezi prosociálním chováním a altruismem (viz podkapitola 1.1).

Empatie neboli vcítění. Empatii můžeme vztáhnout k citlivosti a porozumění psychického stavu jiných osob. Je řazena a popisována jako jedna ze složek emoční inteligence. Dříve docházelo ke spojení empatie se sympatií, v současné době se však již pojmy interpretují rozdílně. Důvodem je rozdílný obsah emočních prožitků, které je doprovázejí. Empatie je v psychologické literatuře vnímána jako složka prosociálního chování. Výzkumy provedené v této oblasti vykazují předpoklad, že lidé s vyšší empatií vykazují zároveň vyšší stupeň altruismu.

Vzhledem k velké náročnosti povolání z hlediska frustrace a zátěže, převážně psychické, by bylo dobré, aby **frustrační tolerance** (viz dále) daného jedince byla mírně zvýšená nebo v normě. Jedinec by rovněž neměl trpět nedostatkem sebedůvěry, jeho sebepoznání by mělo být na nejvyšší možné úrovni. Reálné sebepoznání usnadňuje i poznání ostatních. Postoje jedince by neměly procházet častými výraznými proměnami, měl by vystupovat konzistentně, a to z důvodu důvěryhodnosti.

Dalšími důležitými a doplňujícími vlastnostmi osobnosti pomáhajícího pracovníka by měla být trpělivost, nezaujatost, schopnost udržet si osobní odstup od problémů, ochota jednat dle etických měřítek. Zapovězen by jim měl být egoismus, velká by měla být míra schopnosti komunikovat s lidmi. V neposlední a nejdůležitější řadě by lidé v pomáhajících profesích měli být kvalitně vzděláni ve svém oboru, protože následky jejich neprofesionality by mohly mít fatální následky.

1.4 Charakteristika vybraných pomáhajících pracovníků – pedagog, psycholog, zdravotní sestra

1.4.1 Pedagog

Pedagogický pracovník je jedním z klíčových faktorů výchovně-vzdělávacího procesu, napomáhá procesu vzdělávání. Pedagog by měl předávat své znalosti, vhodně motivovat studenty k získávání znalostí z dalších zdrojů a rozvíjet jejich morální hodnotový systém. Důležitým předpokladem výkonu povolání pedagogického pracovníka je neustále sebevzdělávání, neboť stejně jako jde dopředu doba a vývoj, mění se i celkový pohled na svět a přibývá množství nových znalostí a poznatků. Předmětem činnosti pedagoga mohou být lidé různých věkových skupin i rozličných schopností učit se. Pedagog plánuje, organizuje, realizuje a vyhodnocuje výchovně-vzdělávací proces.

Pedagogem se ve většině evropských zemích může stát pouze osoba s pedagogickým vzděláním. Jedinec tudíž absolvuje vysokoškolské magisterské vzdělání a to buď v pedagogickém nebo jiném směru, ale tento typ vzdělání by měl být doplněn o postgraduální pedagogické studium.

1.4.2 Psycholog

Psycholog je jedinec, který se při výkonu své profese věnuje psychologii, buďto jako terapeut či klinický psycholog, nebo působí jako badatel v jednom z mnoha dílčích odvětví psychologie. Psycholog pomáhá klientům psychologickými prostředky na rozdíl do psychiatra, který má lékařské vzdělání a léčí pomocí psychofarmak. V klinické praxi však dochází k úzké spolupráci mezi psychiatry a psychology. Psychologický pracovník může jedince provázet od narození až do smrti. Můžeme se s ním setkat při poradenství v rané péči, pedagogicko-psychologickém poradenství (škola, volba povolání, pedagogicko-psychologické poradny), firemním přijímacím řízením, manželském a partnerském poradenství, gerontopsychologii.

Psycholog je označení pro absolventa akreditovaného magisterského oboru psychologie. Rovněž je psychologie součástí studia mnoha jiných oborů. Pokud se absolvent po dokončení studia rozhodne pro některou ze zavedených oblastí

psychologie (např. klinickou psychologií), je povinen dokončit si další postgraduální přípravu a pracuje pod dohledem supervizora.

1.4.3 Zdravotní sestra

Zdravotní sestra je nezastupitelnou členkou širokého zdravotnického týmu, zaujímá zde významné a nenahraditelné místo. Hlavním posláním sesterské profese, která je realizována pomocí ošetrovatelství, je pomoc jednotlivcům, rodinám a jiným skupinám dosáhnout fyzického, duševního a sociálního potenciálu v podmínkách, ve kterých žijí a pracují. Ošetrovatelství rovněž zahrnuje poskytování péče o nemocné a rehabilitaci v průběhu rekonvalescence. Zabývá se fyzickými, psychologickými a sociálními aspekty života, které ovlivňují zdraví, nemoc, duševní i tělesné poruchy a umírání. Zdravotní sestry zajišťují aktivní zapojení jednotlivce, popřípadě i rodiny, přátel a tím podporují soběstačnost jedince.

Vzdělávání sester v ČR se řídí dle platného znění zákona č. 96/2004 Sb. Pro výkon povolání zdravotní sestry je v současné době potřeba absolvování akreditovaného oboru všeobecná sestra v bakalářském studijním programu nebo studia na vyšší zdravotnické škole.

Dle vyhlášky č. 424/2004 Sb. je **všeobecná sestra** společné označení pro většinu sester, všeobecná sestra může disponovat specializovanou způsobilostí (sestra pro intenzivní péči, sestra pro perioperační péči, dětská sestra, komunitní sestra, sestra pro péči o pacienty ve vybraných klinických oborech, audiologická sestra, sestra pro nukleární medicínu, psychiatrická sestra, sestra pro pracovní-lékařskou péči, sestra pro transfuzní službu, klinický perfuziolog).

2 STRES A ZÁTĚŽOVÉ SITUACE

Stres a zátěžové situace jsou nedílnou součástí lidského bytí. S určitou zátěží je spojena každá pracovní činnost člověka. V této problematice můžeme hovořit o zátěži přiměřené či naopak nepřiměřené. Zátěžové situace jsou zahrnuty i v Mezinárodní klasifikaci nemocí a lze je označit jako primární a kauzální faktory, které se podílejí na vzniku nejrozličnějších duševních onemocnění.

2.1 Stres versus zátěž – vymezení stěžejních pojmů

S problematikou zvládnutí zátěže je nerozlučně spojen pojem stres. V odborné literatuře se můžeme setkat s nejrozličnějšími výklady a definicemi zátěže a stresu, oba tyto pojmy spolu bezpochyby souvisejí a značně se prolínají. Řada odborníků oba pojmy ztotožňuje, pojem stres je pro ně zástupným termínem pojmu zátěž, naopak jiní autoři, vnímají mezi oběma termíny značné rozdíly a stres vykládají jako specifický druh zátěže. Častěji se v běžné řeči setkáváme s pojmem stres.

V diplomové práci se při výkladu stresu a zátěže přikláníme na stranu autorů, kteří preferují termín zátěž a budeme vždy ve smyslu „ohrožení“ jedince hovořit o určitém druhu zátěže nebo zátěžové situaci. Vzhledem k faktu, že pojem zátěž je širšího charakteru nežli pojem stres.

2.1.1 Stres

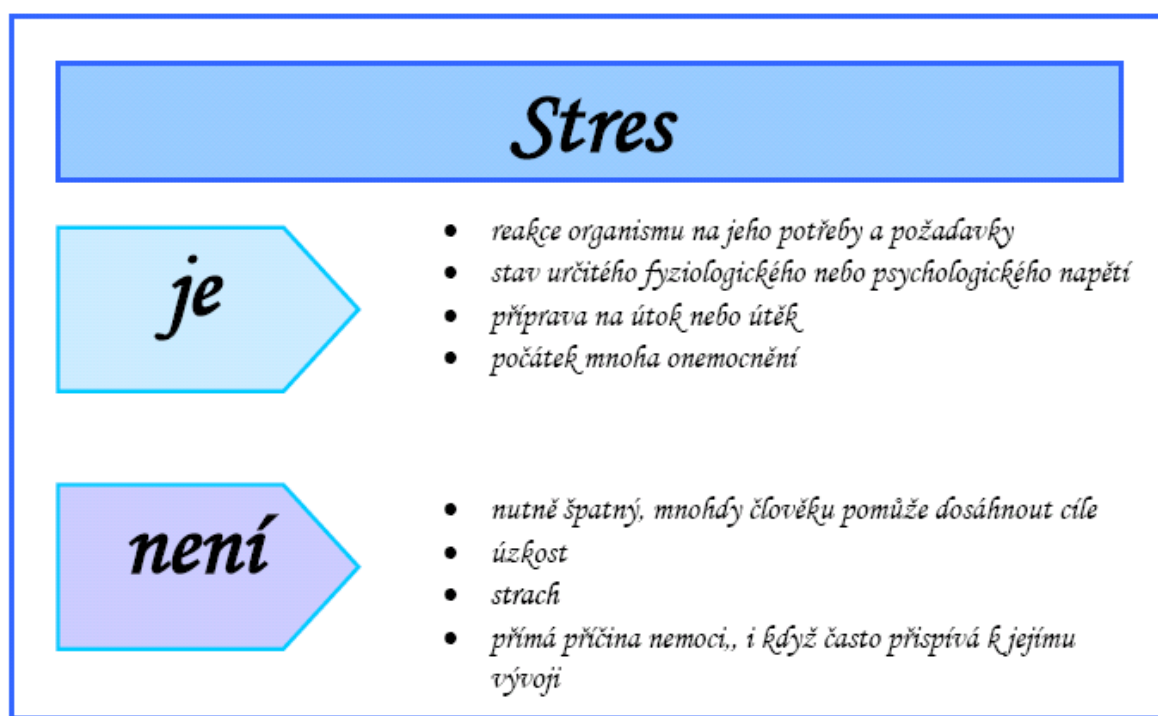
Ve vymezení tohoto pojmu se můžeme opřít o jeho jazykový původ. „Anglické slovo „stres“ pochází ze starofrancouzského výrazu „estrecier“ což znamená přinutit nebo nutit, to je odvozeno z latinského „strictus“ (příčestí minulé od slova „striggere“, které znamená utahovat nebo stlačovat). Stres tedy může jednoduše znamenat: „být vystaven vnějším silám nebo tlakům“, ale také „pozitivní nebo negativní závislost na vlivu vnějších sil“. Stres je fenoménem ve své podstatě buď pozitivní nebo negativní, často máme sklon zdůrazňovat pouze jeho negativní stránky“ (Melgosa, 2001, s. 21).

Stres převážně definujeme jako reakci organismu na zátěžový podnět vyvolaný z prostředí jedince.

Za tvůrce teorie stresu považujeme W. B. Cannona, H. Selyeho a R. S. Lazaruse. **W. B. Cannon** objevil význam sympatoadrenálního systému pro vznik emocí strachu, úzkosti a vzteku, které vedou k obraně proti hrožícímu nebezpečí. Základní typ obrany se dá vyjádřit jako „fight or flight“ (útok nebo útěk) a je prototypem reakce organismu na stres (Baštecká, Goldmann, 2001).

H. Selye zformuloval koncepci obecného adaptačního syndromu (general adaptation syndrome – GAS), který popsal v roce 1936. GAS má tři fáze – poplachová reakce, odolnost a vyčerpání. Dle Selyeho je stres nespecifickou reakcí organismu na jakýkoliv požadavek prostředí (Baštecká, Goldmann, 2001).

R. S. Lazarus se zabýval obecnou teorií stresu, přizpůsobením a osobností v oblasti klinické psychologie. Stres dle Lazaruse nemůže být vymezen objektivně. To, co rozhoduje o přítomnosti stresu, je způsob jakým vnímáme danou situaci, stres pak prožíváme v okamžiku, kdy situaci vnímáme jako přesahující naše osobní adaptační zdroje (Baštecká, Goldmann, 2001).



Obrázek č.1 Stres (Melgosa, 2001, s. 20)

Pokud na jedince působí nepříznivé vlivy tzv. patogeny, které mohou negativně ovlivňovat zdraví nebo mohou vyústit v tíživou osobní situaci hovoříme o **stresorech** – zatěžující vlivy a negativní životní faktory, vedoucí k napětí (přetížení množstvím

práce, časový tlak, neúměrně velká odpovědnost, nevyjasnění pravomocí, kontakt s lidmi, nezaměstnanost, hluk, vztahy mezi lidmi, nadměrná konzumace alkoholu, nikotin, pohybová pasivita atd.). Vedle faktorů působících na jedince negativně existují i faktory působící opačně v pozitivním slova smyslu, hovoříme o **salutorech** – faktorech, které v těžkých situacích jedince posilují, povzbuzují a dodávají energii a sílu (smysluplnost vykonávané činnosti, pochvala, uznání od lidí, kterých si vážíme, duševní hygiena apod.). Řady výzkumu prokázaly, že salutory chrání jedince před nepříznivými důsledky stresových situací a proto je důležité, aby každý jedinec hledal ve svém životě faktory, které ovlivňují a posilují jeho zdraví v pozitivním smyslu (Bartošíková, 2006).

2.1.2 Zátěž

Zátěž (angl. load) je v dnešním pojetí chápána jako interakce mezi vnějšími požadavky a schopnostmi jedince úspěšně tyto požadavky zvládnout. Problematika zátěže je obtížně vysvětlitelná vzhledem k tomu, že řada autorů hodnotí pohled na tuto problematiku odlišně. Zjednodušeně bychom mohli zátěž chápat jako podnět, který způsobuje u jedince výskyt stresu. Hovoříme pak podobně jako u stresu o zátěži přiměřené či nepřiměřené. Zátěž může však být i prospěšná vzhledem k tomu, že nutí organismus k neustále adaptaci na nové podmínky a dochází tak k jeho růstu a zlepšování výkonu. Obecně můžeme zátěž rozdělit na biologickou, fyzickou a psychickou, která je dále členěna na senzorickou, mentální a emocionální. Specifickou kategorií celkové životní zátěže jedince tvoří zátěž pracovní, ta je v posledních letech podrobně zkoumaná a je jí věnována značná pozornost.

Řada autorů se při popisu zátěžových situací u určitého typu profese zaměřuje převážně na jednu její složku. Nejčastěji popisují psychickou zátěž jedince. Vzhledem k širokému spektru zátěže a značnými souvislostmi mezi jednotlivými složkami zátěže se domníváme, že je vždy potřeba na zátěžové situace nahlížet komplexně. Z tohoto důvodu v následujících podkapitolách stručně popíšeme všechny složky zátěže, které se mohou v pracovním prostředí pomáhajících pracovníků nejčastěji vyskytovat.

2.2 Biologická zátěž

Činitelé podílející se na vzniku biologické zátěže mívají biologickou, chemickou nebo fyzikální povahu. Organismus jedince reaguje prvotní fyzickou odpovědí (onemocnění, jehož důsledkem může být až smrt), psychické reakce jsou až druhotné, k jejich vzniku a projevům dochází postupem času. Pokud vezmeme v úvahu pracovníky pomáhajících profesí, nejčastěji a s nejvyšší frekvencí jsou biologické zátěži při výkonu profese vystaveni zdravotničtí pracovníci – lékaři, sestry, laboranti, technici a další pracovníci pohybující se v přímém prostřední zdravotnických zařízení. Jedinci jsou výrazně profesně ohroženi skupinou biologických agens při kontaktu s klienty a biologickým materiálem. Dále jsou mnohdy vystaveni ionizujícímu a radiačnímu záření, pracují s dráždivými látkami jako jsou ATB, desinfekční prostředky, cytostatika, což sebou nese zvýšené riziko vzniku alergie nebo vážnějšího poškození (Hladký, Židková, 1999).

2.3 Fyzická zátěž

Fyzická zátěž bývá v odborné literatuře nejčastěji definována jako „zátěž pohybového, srdečně-cévního a dýchacího systému s odrazem v termoregulaci a metabolismu“ (Tuček, Cikrt, Pelcová, 2005, s. 187). Fyzické zatížení pomáhajícího pracovníka se liší dle bližší povahy jeho profese, zatížení zdravotníků bude zcela odlišné od zátěže psychologů či pedagogů a naopak.

2.3.1 Důsledky fyzické zátěže

Negativní vliv působení fyzické zátěže na jedince se může projevit např. zvýšeným počtem pracovních úrazů, poškozením opěrného a svalového aparátu, a to zejména páteře v důsledku jednosměrného zatěžování (Tuček, Cikrt, Pelcová, 2005).

Opakovaná a nadměrná fyzická zátěž je důsledkem únavy, díky kterým mohou při přetěžování stejných svalových skupin vzniknout přechodné až trvalé změny. Obecně můžeme únavu rozdělit na fyziologickou a patologickou, na únavu místní a celkovou a dle rychlosti vzniku na formu akutní (časnou) a chronickou (pomalu vznikající).

Fyziologická únava je typickým důsledkem zejména svalové práce a činnosti, kterou provádíme či psychického stresu. Jejím projevem je postupný pokles výkonnosti jedince. Tento stav na naprosto fyziologický a běžný u každého jedince. Pokles výkonnosti jedince může vzniknout i při působení jednorázového působení zátěže. Projevem fyziologické formy únavy jsou klinické symptomy, především tachykardie, pocení, zpomalené vnímání, svalové bolesti atd. Většinou není doprovázena orgánovými změnami trvalejšího charakteru. U zdravých jedinců zpravidla mizí po odstranění příčiny a po určité době aktivního či pasivního odpočinku. Důležitým předpokladem, aby fyziologická únava nepřešla v únavu patologickou, je především vhodné provádění činností v rozsahu pracovní kapacity jedince a používání pomůcek usnadňující práci (např. při manipulaci s břemeny apod.). Fyziologickou únavu může ovšem způsobit také vyčerpání energetických rezerv v organismu. Jedná se zejména o vyčerpání cukerných zásob z jater a svalů ve formě glykogenu a tím následně poklesne hladina krevního cukru, což vede k malátnosti, zhoršenému vnímání a hrozí nebezpečí kolapsu (Tuček, Cikrt, Pelcová, 2005).

Patologická únava je stav organismu, který se projeví až po delší časové prodlevě u jedinců, kteří překročí hranici fyziologické snášenlivosti, tzn. že prováděné činnosti jsou nad schopnosti a možnosti jedince. Projevy takového typu únavy jsou především pocity slabosti, vyčerpání, bolesti hlavy a svalů, nauzea, váhový úbytek, třes rukou apod. Mohou nastat trvalé patologické změny, které jsou výrazné zejména jako poškození kloubů, natažení vazů, degenerativní poškození chrupavek, poškození páteře (např. výhřez plotének), celkově klesá obranyschopnost organismu. Z psychického hlediska se dostavuje deprese, podrážděnost, nespavost, melancholie, poruchy nálad (Tuček, Cikrt, Pelcová, 2005).

2.4 Psychická zátěž

Vymezení pojmu psychická zátěž dle Mikšíka (2003) v sobě zahrnuje dva základní aspekty, a to aspekt souladu vnějších vlivů a vnitřní podmínky, tzn. zatížen je vždy někdo (subjekt jako celek či některé jeho systémy) a něčím (elementem či komplexem vlivů, které působí na jedince). Na základě míry prožívané subjektivní zátěže jedincem definuje Mikšík (2003) pět základních kategorií zátěže:

- **Běžná psychická zátěž** je obvyklá, přiměřená zátěž, rozumí se tím život jedince ve stabilizovaných podmínkách, kde jsou takové nároky na psychiku jedince, pro jejichž řešení je vybaven jasnými postoji, motivací, schopnostmi, znalostmi a dovednostmi. Tento druh zátěže poukazuje, na jaký způsob a systém života je jedinec plně adaptován.
- **Optimální psychická zátěž** nastává, pakliže okolnosti podmiňují a stimulují psychický rozvoj osobnosti. Vzniklé napětí nutí jedince k rozvoji vlastní osobnosti. Podstatným rysem tohoto typu zátěže je, že není provázena negativními důsledky v psychice.
- **Pesimální psychická zátěž** je přítomna výrazně nízkými nebo naopak vysokými nároky na psychiku jedince. Nízké nároky jsou neperspektivní tím, že nepodceňují psychický rozvoj jedince a s neúměrně vysokými nároky dochází k tomu, že se jedinec nedokáže se zátěží vyrovnat a jsou zdrojem psychické desintegrace.
- **Hraniční psychická zátěž** je spojena s narůstajícími nároky na interakci jedince s vnějšími podmínkami. S takovýmito psychickými nároky se jedinec vyrovnává pouze s mimořádným vypětím svých psychických sil. Proces je provázen souborem specifických a nespecifických reakcí k zachování integrity osobnosti. U jedince dochází k funkčním poruchám, rozvíjení specificky únikových, obranných a kompenzačních mechanismů.
- **Extrémní psychická zátěž** svou intenzitou a povahou způsobuje, že jedinec není schopen uplatnit jakékoliv kompenzační mechanismy, nebo se tyto mechanismy stávají zcela neúčinnými. Důsledkem extrémní zátěže je psychické selhávání různého stupně projevující se desintegrovaným chováním jedince.

V oblasti psychické zátěže lze dle Hladkého a Židkové (1999) rozlišit tři formy zátěže – zátěž senzorická (smyslová), mentální a emoční. **Senzorická (smyslová) zátěž** vyplývá z požadavků práce na činnost smyslových orgánů. **Mentální zátěž** souvisí s požadavky na zpracovávání informací kladoucí nároky na psychické procesy jedince (pozornost, paměť, představivost, myšlení, rozhodování). **Emoční zátěž** vyplývá ze situací a požadavků vyvolávajících afektivní odpověď.

Psychická zátěž patří mezi sledované a hodnocené faktory pracovních podmínek. Dlouholetou praxí a prováděnými výzkumy byly ověřeny rizika základních znaků a oblastí pracovních podmínek z hlediska psychické zátěže, které mj. obsahuje i platná legislativa. Řadíme zde především:

- časový tlak a intenzitu práce,
- vynucené pracovní tempo,
- monotonii,
- nároky v oblasti komunikace a kooperace,
- práci v třísměnném a nepřetržitém provozu a noční práce,
- vlivy narušující soustředění (hluk),
- hmotnou a organizační odpovědnost,
- rizika ohrožení zdraví sebe i jiných osob,
- pracovní podmínky (dislokované pracoviště, sociální izolace),
- šikanu a mobing na pracovišti (Blažková, 2008).

Tyto vlivy bezpochyby významně ovlivňují celkovou výkonnost pracovníka, kvalitu provedené práce, výskyt pracovních úrazů atd.

2.4.1 Důsledky psychické zátěže

Negativní vliv působení psychické zátěže se zejména projevuje neurotickými příznaky a obtížemi kosterně-svalového aparátu souvisejícími s funkcí páteře. Dlouhodobá psychická zátěž může vyústit až ve vážné poruchy zdraví. Nejčastěji se u jedince vyvine psychosomatické onemocnění, které souvisí s přímým výskytem zátěže např. ischemická choroba srdeční a následně akutní infarkt myokardu, vředová choroba, hypertenze aj. (Tuček, Cikrt, Pelcová, 2005).

2.5 Dělení zátěžových situací

Zátěžové situace u pomáhajících pracovníků mohou mít různou podobu a zdroje příčiny. Rovněž nesmíme opomenout zátěžové situace, kterým je jedinec vystavován běžně v životě bez ohledu na výkon profese. Obecně dle autorky Švingalové (2006) můžeme zátěžové situace rozlišovat z různých aspektů pohledu, např.:

- vnější aspekt – vzniká především na základě vnějších chemických a fyzikálních příčin a podnětů (hluk, okolní teplota, působení chemických látek apod.),
- časový aspekt – vzniká pokud má jedinec zvládnout mnoho úkolů v krátkém časovém termínu,
- aspekt zodpovědnosti – zde řadíme zejména strach, pocit selhání a rizika, důležitost úkolu (strach z chyby, zkoušky, vystupování před více lidmi atd.),
- sociálně psychologický aspekt – vzniká v pracovním i mimopracovním životě, spadá zde konfliktní nebo komplikovaná sociální situace, porušené vztahy mezi lidmi, vysoké nároky na výkonnost, časová tíseň, frustrace, sociální pochyby a nejistoty, nezaměstnanost a sní spojené komplikace, ztráta emočně blízké osoby,
- aspekt vnitřního nesouladu – nastává v případech, kdy má jedinec plnit úkoly a příkazy, se kterými vnitřně nesouhlasí,
- pracovní a profesní aspekt – jedná se o specifické druhy zátěže vázané na jednotlivé pracovní a profesní situace a výkon povolání obecně a specificky související s typem profese.

Pokud máme na mysli zátěž vznikající vlivem přímého výkonu profese hovoříme pak o pracovní zátěži jedince. Zdrojem pracovní zátěže mohou být následující faktory:

- pracovní prostředí (klíma na pracovišti, interpersonální konflikty, komunikační proces a předávání informací, vybavení pracoviště pomůckami pro výkon povolání atd.),

- organizace práce (práce na směny, včetně víkendů a svátků, noční směny, nepravidelné čerpání pracovních přestávek atd.),
- obsah práce (pracovní kompetence a jejich dodržování, nároky na kvalitu, výkon a odpovědnost, pracovní přetížení atd.),
- profesní perspektiva (nevyužití dosažené kvalifikace, nutnost dalšího vzdělávání),
- prostředí (hluk, teplota, nesprávné osvětlení, radiační záření, zvýšené riziko vzniku alergií při práci s dráždivými látkami, riziko infekce a její další šíření, bezpečnost práce) (Švingalová, 2006).

2.6 Specifická zátěž v profesi pedagoga

Pedagogický pracovník je při výkonu své profese vystaven zejména psychické zátěži. Podle Řehulky a Řehulkové (1998) učitelé sami nehodnotí svou profesi jako fyzicky zátěžovou. Důležité je však neopomenout fyzickou náročnost práce pedagoga.

2.6.1 Fyzická zátěž pedagoga

Učitel velkou část své pracovní doby stojí nebo chodí, tudíž dochází k velkému zatížení určitých svalových skupin a k jejich následnému přetěžování. Specifickou formou fyzické zátěže je hlasová zátěž. Mnozí pedagogové poškozují své hlasivky úmyslným zvyšováním síly hlasu. Pro každého pedagoga je důležitým opatřením osvojit si postupy vhodné hlasové hygieny, a tato opatření pravidelně dodržovat.

2.6.2 Psychická zátěž pedagoga

Psychická zátěž v profesi pedagoga je zastoupena zejména v nutnosti udržení pozornosti během vyučovacího procesu, řešení záležitostí souvisejících s přímou výukou, vedením třídy nebo výchovných problémů aj. Podle Řehulky a Řehulkové (1998) můžeme rozlišit tři složky zátěže. V rovině **senzorické zátěže** stojí v popředí již zmiňovaná pozornost. Učitel by měl být po celou dobu přímé výuky „ve střehu“, problémem může být příliš mnoho studentů nebo nevhodné uspořádání učebny, pak může dojít k určité „nepozornosti“ učitele ve vlastní vyučovací jednotce. Oblast

mentální zátěže řada učitelů vůbec nevykazuje ani nepocituje. Můžeme to vysvětlit faktem, že řada učitelů pracuje rutině a vychází z jednou zpracovaných a neupravovaných příprav, nejsou nuceni k obnově své didaktické činnosti. Nejvíce zatěžujícím momentem je jistě práce se samotným studentem a to v psychologické rovině (např. třídní učitel či výchovný poradce). **Emocionální zátěž** je učiteli vnímána subjektivně i objektivně hodnocena. Vzhledem k úzkému sociálnímu kontaktu mezi učitelem a studentem, může dojít k silné osobnostní i emocionální angažovanosti samotného učitele. Rovněž je negativně, v rámci zátěže, vnímán pocit odpovědnosti za studenty. Dalším faktorem jsou vztahy na pracovišti mezi jednotlivými pedagogy a dalšími pracovníky školy (Průcha, 2002).

2.7 Specifická zátěž v profesi psychologa

Psychologický pracovník je v pracovních podmínkách vystaven minimální míře fyzické zátěže, pracovní prostředí je relativně stálé a neměnné. Záleží, zda-li psychologický pracovník působí jako terapeut či klinický psycholog nebo se věnuje některému z odvětví výzkumu.

2.7.1 Fyzická zátěž psychologa

V oblasti fyzického zatížení můžeme pomýšlet na zatížení skupin svalů při práci v sedě, kde může v důsledku nesprávného sezení docházet k přetížení svalů a vazů v oblasti krční páteře a následně dochází k tenzním bolestem hlavy. Pro předcházení těchto problémů je důležitá vhodná pracovní židle, pracovní stůl a správná poloha při práci v sedě.

2.7.2 Psychická zátěž psychologa

Psychická zátěž je u psychologů značně převažující, vzhledem k faktu, že se při každodenním výkonu své praxe setkávají s problémy druhých jedinců. Problémy se zvládnutím této situace mohou mít zejména začínající psychologové.

S bližším zpracováním zátěže u psychologů se bohužel v dostupné literatuře a zdrojích nesetkáme. Na základě povahy oboru psychologického pracovníka a vlastního úsudku se pokusíme specifikovat psychickou zátěž ve třech rovinách

vymezených dle Řehulky a Řehulkové. **Senzorická zátěž** spočívá v práci psychologa při soustředěném vědomí, které je důležité, aby psychologovi neunikly důležité informace a projevy (verbální i neverbální) při práci s klienty, vysoké nároky jsou kladeny na zrak a sluch. **Mentální zátěž** je značná, projevuje se při každodenní práci s klienty a řešení jejich problémů, což se může i negativně odrážet na osobnosti samotného psychologického pracovníka (např. projevem podrážděnosti apod.). **Emocionální zátěž** se rovněž projevuje při každodenní práci s klienty. Nejsilněji však působí u klinických psychologů, kdy jedinec pracuje s klienty nejčastěji hospitalizovanými v nemocničních zařízeních.

2.8 Specifická zátěž v profesi všeobecné sestry

Ve zdravotnictví se velmi těsně prolínají oba typy zátěže. Zdravotní sestry jsou výrazně profesně ohroženy nejružnější skupinou biologických infekčních agens při kontaktu s klienty a biologickým materiálem. Práce sestry je fyzicky i psychicky náročná. Značný rozdíl jistě bude v zátěži při práci sestry v třísměnném nepřetržitém provozu a na ambulanci. Zátěž, kterou mám u zdravotních sester na mysli vztahuji k práci na oddělení v třísměnném nepřetržitém provozu.

Povolání zdravotní sestry sebou nese určité změny spojené s přímým výkonem profese. Ve shodě s Bartošíkovou (2006) uvádíme charakteristické zátěžové rysy, typické pro profesi všeobecné sestry, jsou jimi zejména:

- práce na směny, včetně víkendů a svátků,
- noční směny, narušení spánkového režimu,
- zvýšené riziko vzniku alergií při práci s dráždivými látkami,
- riziko vzniku infekce a její další šíření,
- pracovní přetížení, časová tíseň,
- nepravidelné stravování a pitný režim,
- nepravidelné čerpání pracovních přestávek,
- hluk, nesprávné osvětlení, radiační záření.

2.8.1 Fyzická zátěž všeobecné sestry

Fyzické zatížení sester se liší podle typu a vybavení ošetrovací jednotky, skladbou klientů, zejména jejich zdravotním stavem, dle počtu zdravotnického a pomocného personálu. Zvýšená fyzická zátěž je spojena s manipulací s klienty (např. zvedání či polohování klientů), břemeny a často nevhodnou pracovní polohou. Soustředěna je především na oblast pohybového aparátu, páteře, horních a dolních končetin. Na místě je používání nejrůznějších pomůcek k usnadnění manipulace s klienty a aktivní využívání konceptu kinestetiky při manipulaci s klienty částečně i celkově imobilními. Důležitá je i znalost správného postupu polohování a manipulace s klientem a zejména její dodržování (Krišková, 2001).

2.8.2 Psychická zátěž všeobecné sestry

Psychická zátěž všeobecné sestry je rozmanitá a prolíná se rovnoměrně do všech tří forem psychické zátěže. Bartošíková (2006) popisuje formy psychické zátěže následovně. **Senzorická zátěž** je značná, sestra musí udržovat po celou dobu své služby neustálou pozornost a musí nejen pečlivě sledovat klienty, ale rovněž přístroje, dokumentaci, ordinace lékaře a celý provoz na ošetrovací jednotce. Velké nároky jsou kladeny na smyslové vnímání (především zrak a sluch). **Mentální zátěž** bývá sestrami pocíťovaná jako nejvýraznější, obnáší velké požadavky na paměťové schopnosti, samostatné rozhodování, nutnost rychlého rozhodování, velkou zodpovědnost za výsledky práce aj. **Emocionální zátěž** zahrnuje především práci s lidmi v těžkém stavu, konfrontaci se smrtí a pocity bezmocnosti a beznaděje, zacházení s intimitou druhého jedince, komunikace s příbuznými a velká řada dalších faktorů. Veškeré jmenované faktory značně působí na psychiku sestry a velkou mírou ji ovlivňují.

2.9 Vybrané osobnostní charakteristiky ve vztahu k zátěži

Osobnostní charakteristiky každého jedince jsou důležitým faktorem, jednak při samotném zvládnutí zátěže a rovněž působí projektivně proti negativním účinkům zátěže. Tyto osobnostní charakteristiky, které napomáhají jedinci bojovat ze zátěží označujeme také jako soubor vnitřních faktorů. Kvalitu práce pomáhajícího pracovníka

do jisté míry předurčuje i fakt, zda-li samotný jedinec zvládá zátěž spojenou s výkonem jeho profese.

Osobnost jedince je zkoumaná především prostřednictvím osobnostních rysů, které můžeme zjednodušeně definovat jako určité dispozice chování jedince. Určují tedy styl chování a prožívání, bývají vrozené a do značné míry i dědičné. Níže uvedené charakteristiky, byly ověřeny řadou výzkumů a popsány jako osobnostní charakteristiky, které hrají roli při zvládání zátěže, mají mimořádný vliv k řešení zátěžových situací (Křivohlavý, 2001).

Vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy) neboli „vnímaná kontrola“ je jednou z osobnostních charakteristik, která určuje schopnost vypořádat se s obtížnými situacemi. Jedná se o přesvědčení jedince o vlastním ovlivnění vnitřních pocitů, chování a okolí, celkově pak dochází k žádoucím výsledkům. Řadou studií se dospělo k závěru, že tato charakteristika je mimořádně pozitivním obranným faktorem vůči zátěži. Dochází k úzké korelaci s kvalitou života, změnou chování, a obecně s faktory, které souvisí s aktivní strategií zvládání zátěže (Křivohlavý, 2001).

Psychologové Scheier a Carver (1985) dle Křivohlavého (2001) definovali tzv. **dispoziční optimismus** jako osobnostní charakteristiku, která je zřetelná i jedinců, jenž obecně očekávají kladný výsledek dění jehož se určitým způsobem účastní. Testováním vysokoškolských studentů pomocí sestrojeného dotazníku LOT – Life Orientation Test např. zjistili, že u studentů, kteří vykazují větší míru optimismu dochází k častějšímu využívání strategií k řešení zátěže v podobě zaměření se na problém, než na strategií zvládání emocí či úniku. Naopak u pesimističtějších studentů se objevují strategie popření těžkosti situace, distancování se od problému a snadnější opuštění původních cílů. Jmenované pojetí optimismu je nutné odlišit od tzv. optimistického zkreslení, což je postoj, kdy jedinec přiznává možný problém, ale nepřipouští si, že se týká jeho samotného (příkladem mohou být alkoholici, kuřáci, promiskuitní občané apod.).

Problematikou **pesimistického chování** se podrobně zabýval Seligman (1975). Poukázal na fakt, že tito jedinci považují události a dění kolem sebe za něco co nemohou v žádné případě změnit. Dále disponují nedostatkem motivačních, emočních a kognitivních schopností ke zvládnutí zátěžové situace. Při zátěži tito jedinci vidí

příčiny převážně samy v sobě, nikoliv v možnostech působení vnějšího okolí, a nevidí žádnou naději na úspěšné řešení zátěžové situace. Celkové fyzické zdraví jedince, který vykazuje projevy pesimistického chování je v horším stavu, než je tomu u optimistických jedinců (Křivohlavý, 2001).

K lepšímu zvládání zátěžových situací dochází u jedinců, kteří mají pro co žít, jsou **nábožensky věřící** a nechybí jim **smysl pro humor**. Tento fakt je znám díky studiím Antovského a Cousinese (1979). Vyšší míru spokojenosti se životem, osobního štěstí a vyšší kvalitu života vykazují jedinci s hlubším náboženským přesvědčením. Rovněž obecně vykazují zdravější styl života (Křivohlavý, 2001).

Termínem **sebehodnocení** rozumíme popis jedince, stejně tak, jak by jedinec viděl druhého člověka. Jedná se o popis souhrnu kladných i záporných emocí. To, jak jedinec hodnotí sebe samého, může mít vliv na zvládání zátěže a těžkostí. Sebehodnocení je podkladem pro sociální porovnávání, ovlivňuje i fakt, jak jedince vnímá okolí. Jedinci s nízkým sebehodnocením mají pocity méněcennosti a slabosti, nejsou sebevědomí, mají nižší nebo velmi nízkou úroveň asertivity. Naopak jedinci s vysokým sebehodnocením jsou zvědaví, zažívají méně vnitřních konfliktů, samy sebe vidí jako velice podobné ideálnímu já, jsou asertivnějšími nikoli však gresivními. Jsou odolnější při zvládání těžkostí. Mají na sebe vysoké nároky a častěji jsou úspěšní, což zvyšuje míru jejich sebehodnocení (Křivohlavý, 2001).

Sebedůvěra a síla vlastního já – další dimenze osobnosti, které se ukázaly jako důležitý faktor při zvládání zátěže.

Pozornost při hledání charakteristik při zvládání zátěže byla věnována i **svědomitosti**. Podle Friedmanových výzkumů (1993), které provedl na vzorku vysokoškolských studentů, je zřejmé, že svědomití studenti žijí déle. Je možné, že si osvojili zdravější způsob života a lépe zvládali problémy s nimiž se setkali (Křivohlavý, 2001).

Negativní efektivita – charakteristika projevující se silným vyjadřováním negativních emocí a negativních nálad, jedinec častěji pociťuje zátěžové situace a k jejich vyrovnávání používá spíše strategie emocionálního vyrovnávání než aktivní obranu vůči problému (Křivohlavý, 2001).

Osobnost jedince můžeme dle struktury rozdělit na dvě velké skupiny A a B. **Osobnost typu A** vykazuje vlastnosti v podobě ctižádosti, netrpělivost, silné orientace na výkon, perfekcionalismus. Takovýto jedinec odpovídá za svou práci, zpravidla uvažuje až v extrémech, všechno chce mít dokonalé. Vnitřní neklid a napětí nebývá u těchto jedinců patrný na první pohled, naopak, často jsou jedinci naprosto klidní a sebevědomí. **Osobnost typu B** jedná v zátěžových situacích převážně pomalejším tempem, jedinec vykazuje značnou míru nadhledu. Stanovuje si priority. Jedinec s tímto typem osobnosti si dokáže dostatečně odpočinout.

2.10 Míra odolnosti vůči zátěžím

Míra odolnosti vůči zátěži je u každého jedince odlišná, bývá označována jako frustrační tolerance (již zmiňovaná v kapitole 1.3). Rovněž se můžeme setkat s anglickým označením hardiness, který lze přeložit a vysvětlit jako pevnost či tvrdost. Hardinees vyjadřuje stupeň odolnosti jedince. Vedle označení hardiness existuje termín resilience neboli houževnatost a nezlomnost, který můžeme vyložit jako schopnost jedince odolávat zátěžovým situacím v průběhu času. Oba tyto pojmy můžeme nazvat komplexem projektivních, neboli ochranných faktorů, jež pomáhají jedinci zvládnout nepříznivé situace při udržení duševní rovnováhy.

Frustrační tolerance se u jedinců nevyvíjí stejným způsobem, ale při jejím rozvíjení je dle Křivohlavého (2001) důležité:

- zda-li jedinec považuje zátěžové situace za ohrožující, jak je hodnotí a interpretuje,
- jak zátěžové situace prožívá, zda-li vyvolávají doprovodné emoční reakce (úzkost, strach, bezmoc, optimismus, důvěra ve zlepšení apod.),
- kontrola jedince nad situací,
- zda je zátěž aktivizující ve smyslu hledání vhodného způsobu řešení nebo vede k rezignaci,
- flexibilita jedince (zotavení po traumatické situaci, nepříjemném zážitku),

- schopnost využití všech pozitivních podnětů (pomoc druhých, komunikace o problému aj.).

Faktory, které míru odolnosti ovlivňují a do jisté míry i určují jsou např. genetické předpoklady, dosažená vývojová úroveň, individuální zkušenosti, ale i celkový aktuální stav jedince, sociokulturní norma a dostupná sociální opora jedince.

2.11 Burn – out syndrom

„Práce je člověku jako vláha rostlině – živí ho, ale může ho i zatopit.“

Plútarchos

Syndrom vyhoření. Poprvé byl v USA psychoanalytikem Herberkem J. Freudenbergerem a to v letech 1974 – 75. Počet jedinců se syndromem vyhoření neustále přibývá, přesto odbornou pomoc psychologa či psychoterapeuta vyhledá jen malé procento, takto postižených jedinců. V překladu burn-out syndrom doslova znamená ztrátu energie, paliva, elánu, chuti do života. K subjektivnímu pocíťování těchto projevů dochází u jedince postupně, objevují se nenápadně a jsou vždy způsobeny dlouhodobým působením zátěže. Důsledky se dostavují postupně, po dobu několika měsíců i let. Syndrom vyhoření nejčastěji postihuje jedince, kteří jsou při své profesi v každodenním kontaktu s lidmi, setkávají se s životními příběhy druhých a zároveň si mnohdy nedokáží udržet profesionální odstup.

Syndrom vyhoření se vyskytuje důsledkem dlouhodobě působící pracovní zátěže (pracovního stresu), který jedinec zvládá maladaptivně. Jedná se o závažný medicínský a psychologický problém, jehož důsledkem dochází k výraznému ovlivnění zdraví a kvality života jedinců, u nichž se vyskytuje (Švingalová, 2006). Syndrom vyhoření se vyvíjí po dobu až několika let v následujících na sebe navazujících fázích: nadšení, stagnace, frustrace, apatie a vyhoření (burnout).



Obrázek č.2 Model vzniku syndromu burn – out

Ve **fázi nadšení** jedinec pociťuje velkou angažovanost, ideály, prvotní elán do zaměstnání, projektu či nové profese. Přichází se snahou pomoci i za cenu chronického přetěžování, jedná se o nultou fázi syndromu. Následující **fáze stagnace** – denní rutina, již není pro jedince uspokojivá, pracovník otupí a dřívější nadšení z práce, pomalu opadá. Po čase se dostaví **fáze frustrace**, kde se u jedince dostaví zklamání nad celou situací. Dále u jedince dochází k negativnímu postoji k práci. Ve **fázi apatie** dochází ke ztrátě zájmu, pracovník se omezuje jen na nejnutnější práci. V této fázi může jedinec vše zvrátit, začít jinak, či zůstat stát a přehoupnout se tak na poslední fázi, kdy dochází k **vyhoření** osobnosti, dojde k totální ztrátě energie, zájmu o práci, koníčky a záliby, osobní život. Dojde ke ztrátě chuti do života a u takto postiženého jedince se objevují typické příznaky v oblastech psychiky, sociální sféry a viditelných fyzických projevů.

3 ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ

3.1 Vědomé způsoby zvládání zátěže

Typy uvědomovaného zvládání zátěže neboli obranné reakce vycházejí ze základních fylogeneticky starých mechanismů jimiž jsou útok a únik. Cílem je získání a udržení psychické rovnováhy.

3.1.1 Útok

Útok je aktivní obranou. Znamená obecnou tendenci bojovat s ohrožující a nepřijatelnou situací. Jedinec může zaútočit přímo na předpokládaný zdroj ohrožení, nebo může dojít k zaměření na náhradní objekt. Agrese jedince může být obrácená i vůči sobě samému, projevuje se verbálním sebeobviňováním, může vyvrcholit až suicidálními tendencemi. Agresivní sklony v chování jsou geneticky podmíněné, ale mohou se rozvíjet i prostřednictvím učení (Vágnerová, 2004).

3.1.2 Únikové obranné reakce

Jinou variantou řešení obtížné situace je únik, jedinec má tendenci utéci ze vzniklé nepříjemné situace, která se zdá neřešitelnou. Způsoby úniku jedince před vzniklými problémy mohou být různé. Může se jednat o faktický útěk, přenesení odpovědnosti za řešení na jiného jedince nebo o rezignaci. Tendence řešit problémy únikem se mohou objevit při interpretaci samotného problému, v takovémto případě jedinec popírá existenci problému, nechce problém přijmout za svůj a řešit jej nebo při přístupu jedince k problému (Vágnerová, 2004).

3.1.3 Coping

Je vědomou volbou určité strategie. Volba je závislá na zhodnocení situace i posouzení vlastních možností a zkušeností. Tímto postupem dojde k zaměření na určitý cíl, který by měl odpovídat pozitivní změně a toleranci (smíření se s tím, co změnit lze a co nikoliv nelze při zachování psychické vyrovnanosti). Smysl copingu spočívá ve zlepšení celkové rozvahy jedince. Dle Vágnerové (2004) lze vymezit dva přístupy k řešení zátěžové situace:

- coping zaměřený na řešení problému – vyplývá z faktu, že jedinec je schopen problém řešit a tohoto cíle je schopen dosáhnout. V případě zvolení této strategie dochází často ke zvládnutí zátěžové situace. Mezi alternativy copingu zaměřeného na řešení problému patří např. hledání vhodné pomoci nebo podpory.
- coping zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody – vychází z představy neřešitelnosti problému. Tudíž je nutné změnit přístup k jeho řešení např. smíření se situací. Řešení spočívá ve změně postoje (ztrátu něčeho osobně vyznaného nelze změnit, je potřeba se s tímto faktem naučit žít). Smíření jedince s danou situací není vždy negativním řešením (pokud se jedinec vzdá např. něčeho pro něj nedosažitelného, dojde k celkovému vyrovnání a hledání jiného uspokojení). Určitým specifickým druhem copingu zaměřeného na udržení přijatelné subjektivní pohody je sebeznevýhodňující strategie, jejímž smyslem je vyhnutí nepříjemného prožitku pomocí předem vyloučení možnosti jejího pozitivního řešení. Nevýhodou je zbytečná rezignace jedince, omezení úsilí, ale i vyšší pravděpodobnost neúspěchu, s kterým se jedinec předem smířil. Tento typ řešení problému se často objevuje u nejistých a úzkostných jedinců.

Preference volby určitého typu strategie je závislá na vrozených dispozicích, ale rovněž na zkušenostech jedince s jejich efektivitou. Dospělý jedinec obvykle využívá obou uvedených variant.

3.2 Obranné reakce zvládání zátěže

Podobný význam při zvládání zátěže mají obranné reakce, které nejsou jedincem plně uvědomované. Mezi neuvědomované obranné reakce řadíme např. **popření** situace. Jedinec akceptuje pouze informace, které nejsou ohrožující (např. popírá chorobu, nechce o ní mluvit ani na ní myslet), dále neakceptuje nepříjemné zkušenosti. Obrannou funkci může zastupovat i **fantazie**, která pomáhá nahradit nepříjemné a nesnesitelné zážitky jinými, uspokojujícími, které však nejsou reálné. Podobný význam má i **pseudologica phantastica** – bájná lhavost. Neuspokojené dítě si vytváří příběhy, které

kompenzují jeho problémy. **Racionalizace** představuje pokus, kdy se jedinec snaží zátěžové situace zvládnout pomocí logického přehodnocení (zastření znepokojujících problémů přijatelnějším výkladem, i když ne zcela přesným a správným). **Sublimace** představuje transformaci nedostupného způsobu uspokojení v jiný, dostupný a přijatelný. **Regrese** – únik na vývojově nižší stupeň chování. Vyjadřuje odmítnutí samostatnosti a vyžaduje větší podporu jedince jeho okolím. Regrese se objevuje např. při těžkých somatických chorobách. **Identifikace** je pokusem o posílení vlastních hodnot formou ztotožnění se s jinou osobou (obdivovanou apod.). Jedinec si připisuje pozitivní a žádoucí vlastnosti i úspěchy jiného člověka. Díky identifikaci dochází k posílení sebevědomí a snížení pocitů nejistoty a méněcennosti. Formou **substituce** dochází k náhradě nedosaženého uspokojení jiným, které je pro jedince dostupné. **Projekce** se projevuje sklonem promítat vlastní obavy do jednání druhých (přisuzování vlastních chyb druhým, očekávání chování k němuž má jedinec sklony). Reakcí na dlouhodobě zátěžovou situaci bývá **rezignace**. Jedinec předem vzdává činy, které považuje za nedosažitelné, vyjadřuje pocity bezmocnosti, apatie a značnou pasivitu. Obranný efekt spočívá v tom, že pokud jedinec něco neočekává, nemůže být zklamán. Rezignace bývá součástí prožívání chronické nemoci nebo trvalého postižení jedince. Podobným efektem je i **izolace**, kdy se jedinec úmyslně vyhýbá kontaktu s okolím (objevuje se např. u obětí násilných činů, které se v důsledku svého negativního postoje a nepříjemných zkušeností distancují od okolí) (Vágnerová, 2004).

Velkou zásluhu na propracování problematiky obranných reakcí zvládání zátěže nelze odepřít A. Fredové, která přehledně sumarizovala obranné reakce popsané S. Freudem.

3.3 Vybrané relaxační techniky

Důležitým úkolem pomáhajících pracovníků je pečovat o své klienty. V pozadí tohoto úkolu stojí však jeden důležitý faktor, kterým je péče o sebe sama. Pojem relaxace vznikl původně ve fyziologii a znamenal uvolnění svalových vláken. Dnes chápeme relaxaci jako psychické a fyzické uvolnění. Relaxace patří k neúčinnějším možnostem neutralizace negativních účinků zátěže. Relaxace odbourává tělesné napětí,

pomáhá rychle se zbavit únavy, dodává vitalitu a svěžest. Správně prováděná relaxace přispívá k lepšímu soustředění a celkově zlepšuje výsledky naší činnosti.

3.3.1 Jóga

Jóga představuje indické cvičení staré několik tisíc let. Cílem jógy je péče o tělesné a duševní zdraví a splynutí s duchovním zázemím. Dle jógy je příčinou každé nemoci znečištění organismu, jednak na úrovni těla (potravou, vzduchem) taktéž i psychiky (negativními myšlenkami, nevhodnými postoji, představami). Znečištění se jeví jako zmenšení průchodnosti - neprůchodnost nádjí – drah v těle. Podstata léčby je v obnovení průchodnosti těchto drah. Očista drah je základ pro další pokrok v józe a to zvýšení zdatnosti a odolnosti organismu a zajištění jeho stability. Prostředky k tomu jsou – polohové tělesné cvičení, regulace dýchání, úprava životosprávy a zvláštní techniky na pročištění tělesných dutin, otužování atd. V psychické rovině se zdůrazňuje přijetí etických kritérií a nastolení vnitřního klidu cestou relaxace, koncentrace, meditace, dále pak, prohloubení sebepoznání a sebevýchovy. Jógová terapie může být obzvlášť účinná v případech poruch způsobených stresem (psychosomatická onemocnění) (Drotárová, Drotárová, 2003).

3.3.2 Relaxační postupy na základě práce s tělem – masáže, akupresura, reflexologie

Masáž rozumíme činnost, při které působíme různým tlakem na povrch těla. Tlak na povrch těla je nejčastěji vyvinut pomocí rukou nebo nohou, dále pak různými nástroji (kartáče, balónky, drsné látky apod.) a přístroji na bázi vibrací nebo vodního proudu a vzduchových bublinek (perličkové koupele). Masáž můžeme využít jako léčebný a rehabilitační prostředek (zejména u sportovců), ale také jako prostředek vedoucí k uvolnění, odstranění fyzické a psychické únavy – relaxaci (Drotárová, Drotárová, 2003).

Akupresura je individuální metoda, zpravidla ji jedinec aplikuje sám na sobě. Jedná se o techniku, při které vyvíjíme prsty tlak na konkrétní a poměrně malé plošky těla – tzv. aktivní body a ty tlakem stimulujeme. Akupresura se používá ke zmírnění bolestí, k odstranění poruch spánku, při úzkosti, depresi, neklidu, nervozitě atd. Tato

technika je vhodná při redukování negativních následků stresu (Drotárová, Drotárová, 2003).

Reflexologie je metoda založena na bázi speciálních masážních metod, které vedou k odblokování tzv. reflexních bodů. Reflexní body jsou body na chodidlech, kde ústí kanálky, které procházejí celým naším tělem, vedoucí naši životní energii. Úkolem léčitele je objevit bloky a prostřednictvím speciálních masážních metod docílit jejich odstranění. Reflexologie slouží ke zmírňování obtíží vzniklých zejména stresem jako jsou – migrény, dechové problémy, bolesti, zažívací obtíže apod. (Drotárová, Drotárová, 2003).

3.3.3 Relaxace na bázi dechových cvičení

Koncentrace jedince na vlastní dýchání je jedním z nejlehčích a nejrychlejších způsobů, jak snížit stres. Vztah mezi dýcháním a psychickým stavem je zřejmý, např. při rozčílení se dech zrychluje. Dechová cvičení vedou k osvojení schopnosti uvědomělého dýchání, zejména pak k jeho prohlubování. Zvyšují schopnost koncentrace a mají uvolňující účinek.

3.3.4 Relaxačně koncentrační metody

Autogenní trénink se považuje za nejrozšířenější a nejúspěšnější relaxační metodu. Má široké uplatnění. Zejména působí na minimalizaci následků stresu, v oblasti sebevýchovy a sebezdokonalování. Autogenní trénink je psychofyziologickou autoregulační metodou, která umožňuje jedinci regulovat psychické a fyzické funkce, jež jsou nepřístupné přímému ovlivňování naší vůlí (Chamoutová, Chomoutová, 2006).

Meditace patří do skupiny relaxačního cvičení. Její princip vychází z původních náboženských meditativních forem (např. buddhistických nebo křesťanských), z nichž byly odvozeny současné techniky (opakování slov apod.). Meditace využívá hlubokého uvolnění v relaxaci, kdy se jedinec oprostí od vnějšího okolí a soustředí se jen na nynější situaci. Meditující jedinec by měl nechat volný průběh myšlenkám, pocitům a pochodům celého organismu, aniž by je hodnotil (Kraska-Lüdecke, 2007).

3.3.5 Aromaterapie

Aromaterapie je relaxační metoda, která využívá vonných látek, tak aby došlo u jedince k obnovení a posílení tělesného a duševního zdraví, zejména navození pohody. Vonné látky používané při aromaterapii jsou obvykle ve formě koncentrovaných esencí některých aromatických rostlin. Aromatické esence působí na jedince především prostřednictvím čichu, ale pronikají i kůží, proto může být aromaterapie součástí i jiné relaxační metody, nejčastěji masáže – aromamasáže nebo celkové koupele. Aromaterapie je schopna výrazně ovlivnit emoční stav jedince a navodit pocit pohody a uvolnění. Vhodná je ke zmírnění depresí, úzkostí, neuróz, ale její široké uplatnění může vést k lepšímu hubnutí, odstranění kožních problémů, revmatismu, křečových žil a dalších problémů. Využita může být i prostřednictvím inhalace při nachlazení, infekcích dýchacích cest, akutní bronchitidě nebo chřipce, ale zde již působí pouze jako podpůrný prostředek léčby nikoli jako lék samotný (Drotárová, Drotárová, 2003).

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

4 CÍLE, HYPOTÉZY PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Základním cílem výzkumného šetření realizovaného v rámci diplomové práce je zjistit, zda-li existují signifikantní ukazatele mezi strategiemi zvládání zátěžových situací a charakteristikami (osobnostní, pracovní) souvisejícími s povoláním pomáhajících pracovníků (pedagogové, psychologové a všeobecné sestry). Při formulaci základních otázek výzkumné části práce jsme vycházeli převážně z teoretických poznatků a již provedených průzkumných a výzkumných šetření na podobné témata, řada těchto průzkumných šetření byla provedena i v zahraničí. Bohužel, u všech stanovaných skupin respondentů nebyly materiály k dispozici. Oblasti pracovní skupiny psychologických pracovníků ve vztahu k zátěži není dosud věnovaná žádná pozornost, jak v teoretické tak praktické rovině. Z tohoto důvodu jsme ji rovněž vybrali do výzkumného souboru respondentů.

4.1 Cíle práce

Cíl č. 1: Zjistit, zda-li existuje signifikantní vztah mezi typem osobnosti a typem určité strategie zvládání zátěže.

Cíl č. 2: Zjistit, zda-li má délka praxe pomáhajících pracovníků signifikantní vliv na typ strategie zvládání zátěže.

Cíl č. 3: Zjistit, zda-li má pracovní povolání signifikantní vliv na typ strategie zvládání zátěže.

Cíl č. 3: Zjistit, zda-li má pracovní povolání signifikantní vliv na typ strategie zvládání zátěže.

Cíl č. 4: Zjistit u výzkumného souboru respondentů četnost zastoupení osobnostních typů.

Cíl č. 5: Zjistit u výzkumného souboru četnost rozdělení pozitivních a negativních strategií zvládání zátěže.

Cíl č. 6: Zjistit, zda-li se dotazovaní respondenti věnují relaxačním metodám.

4.2 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1: Jaké je zastoupení pozitivních a negativních strategií zvládání zátěže u námi stanoveného výzkumného souboru?

Výzkumná otázka č. 2: Jaké je procentuální zastoupení osobnostních typu extroverze a introverze u námi stanoveného výzkumného souboru?

Výzkumná otázka č. 3: Kolik respondentů námi stanoveného výzkumného souboru se při odpočinku věnuje relaxačním technikám?

Výzkumná otázka č. 4: Kolik respondentů námi stanoveného výzkumného souboru uvažuje o změně pracoviště?

Výzkumná otázka č. 5: Kolik respondentů námi stanoveného výzkumného souboru pociťuje po práci únavu?

4.3 Hypotézy práce

H1 Osobnostní charakteristika extroverze vykazuje statisticky významný pozitivní vztah k typu pozitivní strategie zvládání zátěže.

H_0 Frekvence výskytu pozitivních strategií zvládání zátěže je u jedinců vykazující rysy extroverze a introverze stejně velká.

H_A Frekvence výskytu pozitivních strategií zvládání zátěže je u jedinců vykazující rysy extroverze a introverze rozdílná (extroverti používají pozitivní strategie zvládání zátěže).

H2 Osobnostní charakteristika introverze vykazuje statisticky významný pozitivní vztah k typu negativní strategie zvládání zátěže.

H_0 Frekvence výskytu negativních strategií zvládání zátěže je u jedinců vykazující rysy extroverze a introverze stejně velká.

H_A Frekvence výskytu negativních strategií zvládání zátěže je u jedinců vykazující rysy extroverze a introverze rozdílná (introverti používají negativní strategie zvládání zátěže).

H3 Délka praxe vykazuje statisticky významný pozitivní vztah k typu strategie zvládání zátěže.

H_0 Mezi délkou praxe a typem strategie zvládání zátěže není statisticky významná závislost.

H_A Mezi délkou praxe a typem strategie zvládání zátěže je statisticky významná závislost.

H4 Pracovní obor vykazuje statisticky významný pozitivní vztah k typu strategie zvládání zátěže.

H_0 Mezi pracovním oborem a typem strategie zvládání zátěže není statisticky významná závislost.

H_A Mezi pracovním oborem a typem strategie zvládání zátěže je statisticky významná závislost.

5 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU

Testový soubor tvořilo 75 respondentů (viz tabulka č. 1 Charakteristika zkoumaného souboru) působící na území České republiky (Brno, České Budějovice, Olomouc, Ostrava, Praha, Zlín). Podotýkáme však, že zkoumaný soubor vznikl výběrem, a nejedná se tedy o reprezentativní vzorek.

Tabulka č. 1 Charakteristika zkoumaného souboru

	PED		PSY		VS		Σ	
	n	%	n	%	n	%	n	%
MUŽI	6	8	4	5,33	3	4	13	17,33
ŽENY	19	25,33	21	28	22	29,33	62	82,66
Σ	25	33,33	25	33,33	25	33,33	75	100

Věkové rozpětí celého výzkumného souboru se pohybuje od 23 do 60 let, přičemž průměrný věk všech dotazovaných respondentů je 35 let.

Počty respondentů ve výzkumném souboru jsou vyrovnány pouze na celkové počty tj. 25 respondentů z každé skupiny, vyrovnání ostatních charakteristik (věk, pohlaví, délka praxe) nebylo v našem průzkumu z časových důvodů reálné.

Zastoupení respondentů podle pohlaví potvrzuje všeobecně známou zkušenost, že v současné době působí v pomáhajících profesích zkoumaného typu převážně ženy. Ve zkoumaném vzorku 75 respondentů jsou ženy zastoupeny v počtu 62 (82,33% z celkové počtu respondentů), zatímco muži jsou zastoupeni v procentuálním počtu 17,33% což odpovídá 13-ti respondentům.

Účast na výzkumném šetření byla ze strany respondentů dobrovolná a každý z účastníků výzkumu byl předem informován o anonymním zpracování výsledků a způsobů nakládání s výsledky šetření. Abychom zvýšili motivovanost respondentů při vyplňování dotazníků, nabídli jsme jim v případě jejich zájmu seznámení s výsledky. O tuto možnost projevila zájem většina respondentů a výsledky jim byly zaslány v elektronické podobě.

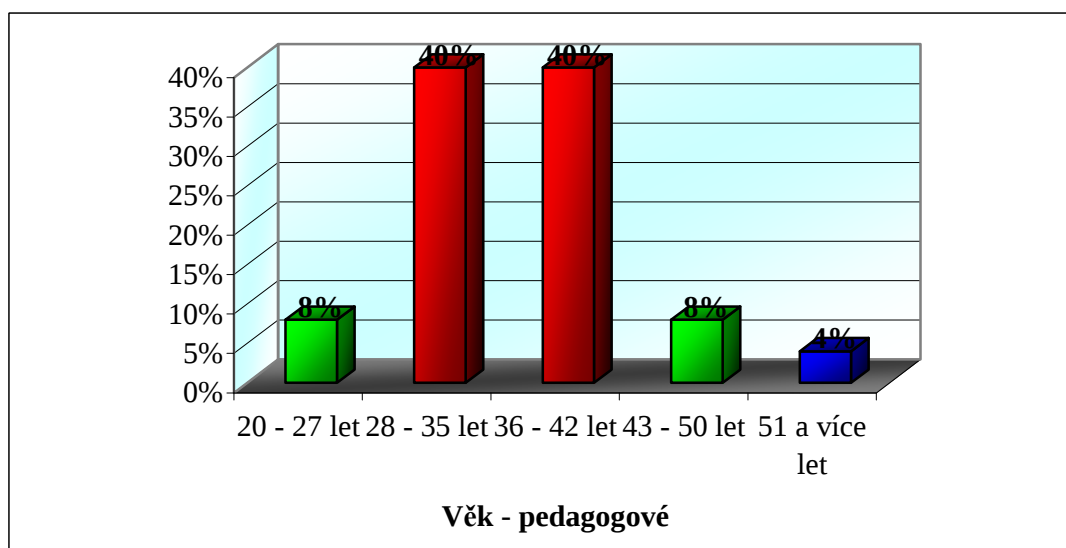
V následujících tabulkách a grafech přehledně uvádíme charakteristiku zkoumaného souboru – věk, pohlaví, délka praxe. Pro lepší přehlednost uvádíme rozdělení zvlášť u jednotlivých skupin pedagogů, psychologů a všeobecných sester).

Interpretace věkového zastoupení u pedagogických pracovníků:

Tabulka č. 2 Věk respondentů – pedagogové

Věk	n	%
20 - 27 let	2	8
28 - 35 let	10	40
36 - 42 let	10	40
43 - 50 let	2	8
51 a více let	1	4
Σ	25	100

Graf č. 1 Věk respondentů – pedagogové



Komentář:

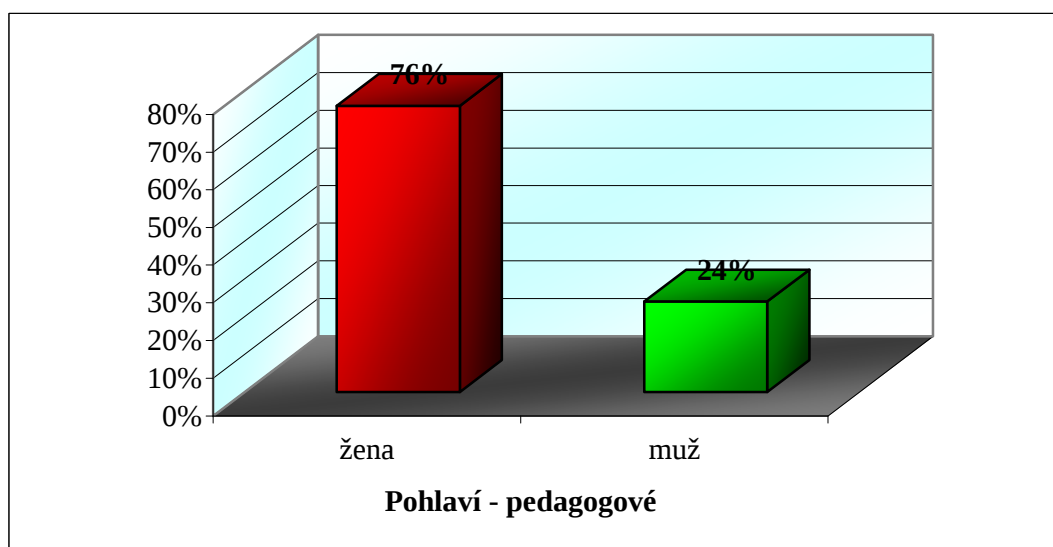
Průzkumem jsme zjistili, že pedagogičtí pracovníci na dotazovaných pracovištích se nejčastěji pohybují ve věkové hranici 28 – 35 let (40% respondentů) a 36 – 42 let (40% respondentů). Nejmladší respondent má 25 let a nejstarší 53 let.

Interpretace zastoupení pohlaví u pedagogických pracovníků:

Tabulka č. 3 Pohlaví respondentů – pedagogové

Pohlaví	n	%
žena	19	76
muž	6	24
Σ	25	100

Graf č. 2 Pohlaví respondentů – pedagogové



Komentář:

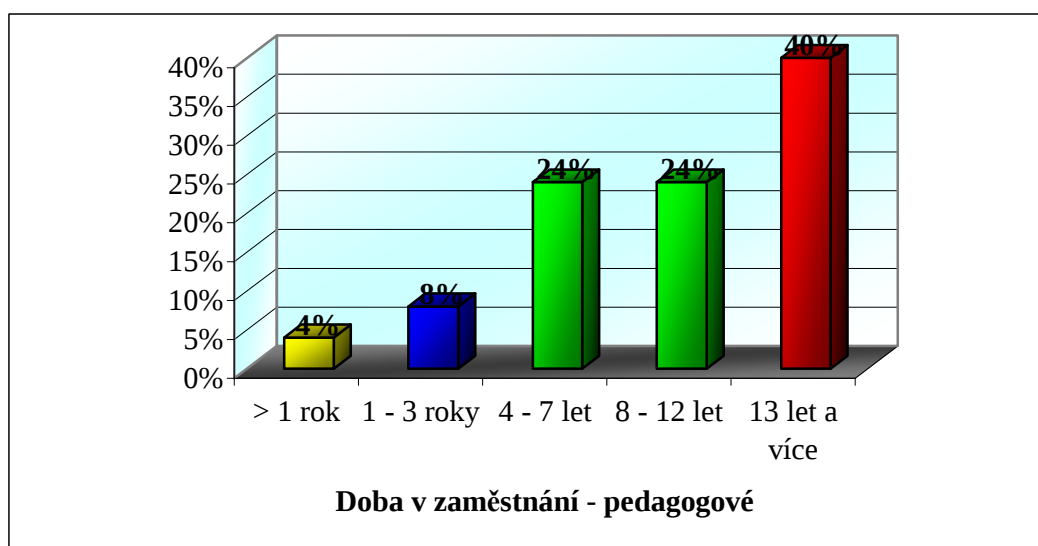
Mezi dotazovanými respondenty jsou ve větší míře zastoupeny ženy a to v počtu 19 respondentů, což tvoří 76% z celkového počtu dotazovaných pedagogů. Toto číslo potvrzuje známý fakt, že v současném působí převážně ženy.

Interpretace délky praxe u pedagogických pracovníků:

Tabulka č. 4 Délka praxe – pedagogové

Odpověď	n	Procentuální vyjádření
> 1 rok	1	4
1 - 3 roky	2	8
4 - 7 let	6	24
8 - 12 let	6	24
13 let a více	10	40
Σ	25	100

Graf č. 3 Délka praxe – pedagogové



Komentář:

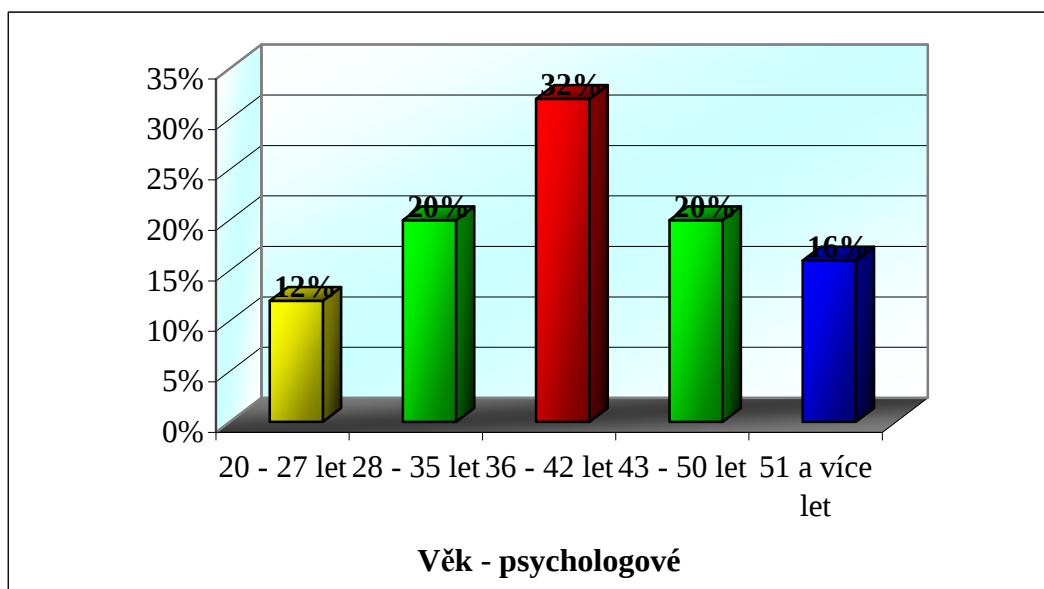
Z výše uvedeného grafu vyplývá, že nejpočetnější skupina respondentů pracuje na svém pracovišti po dobu 13-ti let a více. Druhými nejvíce zastoupenými skupinami jsou respondenti pracující ve školství 4 – 7 let a 8 – 12 let, obě skupiny jsou zastoupeny 24% dotazovaných. Ostatní dvě možnosti se vyskytují dohromady v počtu 3%. Z uvedených výsledků vyplývá, že se průzkumu zúčastnili zkušení pedagogové s převážně dlouholetou praxí.

Interpretace věkového zastoupení u psychologických pracovníků:

Tabulka č. 5 Věk respondentů – psychologové

Věk	n	%
20 - 27 let	3	12
28 - 35 let	5	20
36 - 42 let	8	32
43 - 50 let	5	20
51 a více let	4	16
Σ	25	100

Graf č.4 Věk respondentů – psychologové



Komentář:

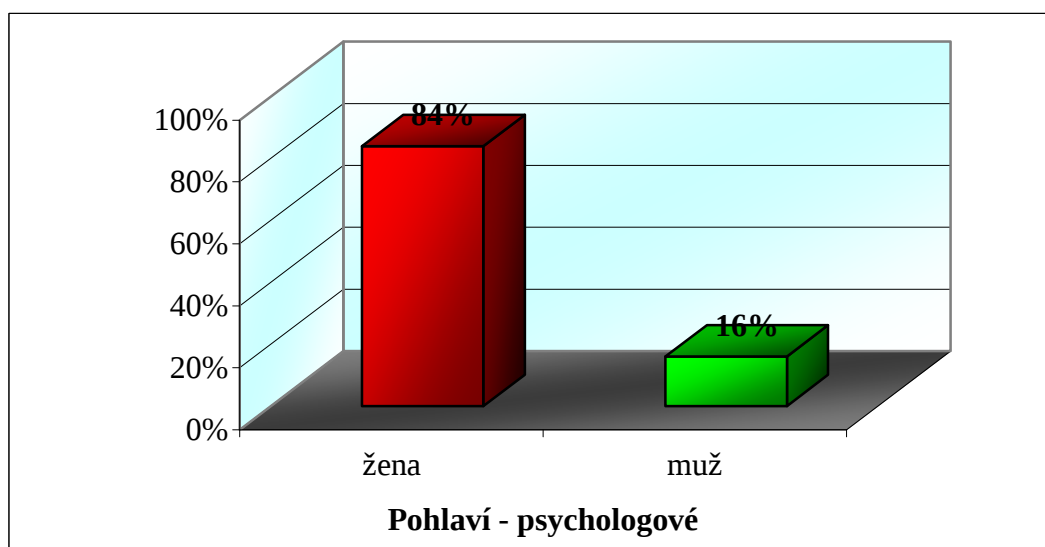
Průzkumem jsme zjistili, že psychologičtí pracovníci na dotazovaných pracovištích se nejčastěji pohybují ve věkovém rozmezí 36 – 42 let a to v počtu 32%. Přičemž věkový rozptyl nejmladšího a nejstaršího pracovníka je 25 a 56 let.

Interpretace zastoupení pohlaví u psychologických pracovníků:

Tabulka č. 6 Pohlaví respondentů – psychologové

Pohlaví	n	%
žena	21	84
muž	4	16
Σ	25	100

Graf č. 5 Pohlaví respondentů – psychologové



Komentář:

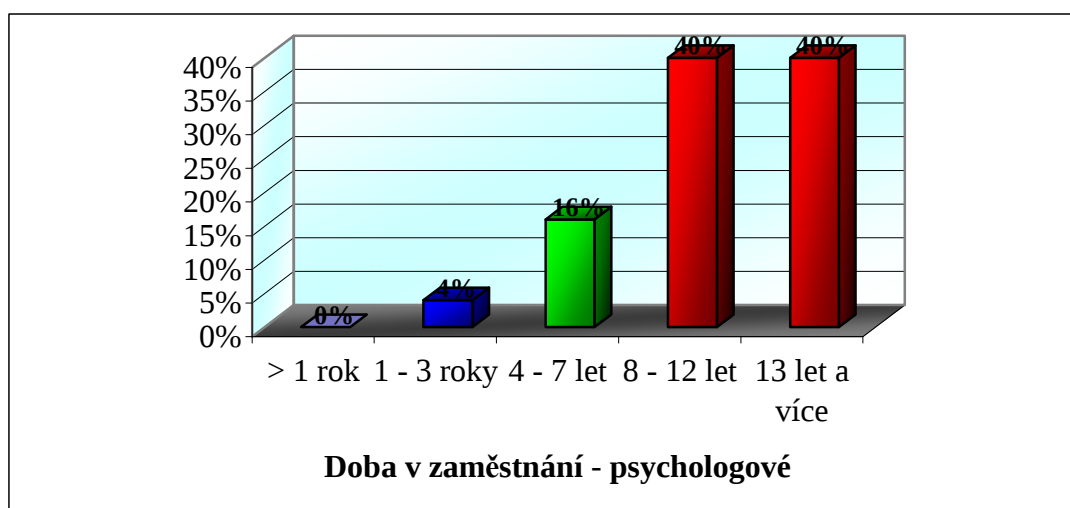
Mezi dotazovanými respondenty psychology jsou ve větší míře zastoupeny ženy, a to v počtu 84%. Z uvedených výsledků se můžeme domnívat, že profesi psychologů se v dnešní době častěji věnují ženy, dále zjištěné výsledky můžeme připisovat větší ochotě žen k vyplnění dotazníku a účasti na výzkumném šetření.

Interpretace délky praxe u psychologických pracovníků:

Tabulka č. 7 Doba v zaměstnání – psychologové

Odpověď	n	%
> 1 rok	0	0
1 - 3 roky	1	4
4 - 7 let	4	16
8 - 12 let	10	40
13 let a více	10	40
Σ	25	100

Graf č. 6 Doba v zaměstnání – psychologové



Komentář:

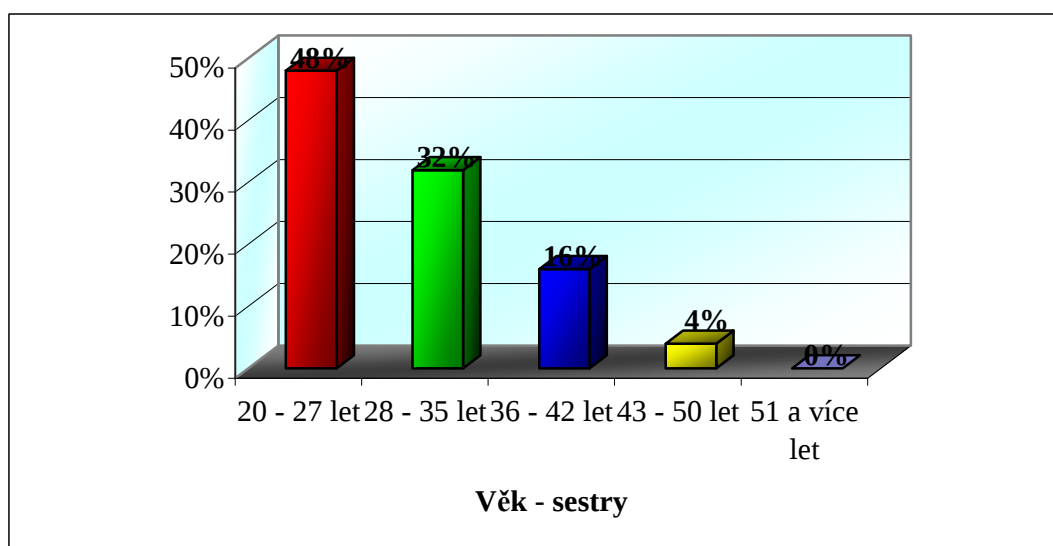
Z tabulky a grafu je patrné, že největší skupina respondentů pracujících v oboru psychologie je celkově zastoupena 20-ti respondenty, z nichž 10 respondentů pracuje v oboru 8 – 12 let (40% všech dotazovaných psychologů), dalších 10 respondentů působí ve svém oboru 13 let a více (40% všech dotazovaných psychologů). Druhou největší skupinou jsou respondenti pracující v oboru 4 – 7 let, celkový počet těchto respondentů je vyjádřen hodnotou 16%. Poslední dvě skupiny jsou zastoupeny v zanedbatelném a nulové počtu. Z uvedených výsledků se můžeme domnívat, že oboru psychologie se věnují pracovníci již delší dobu své pracovní kariéry a mají tendenci v oboru setrvat a dále se profesně rozvíjet.

Interpretace věkového zastoupení u všeobecných sester:

Tabulka č. 8 Věk respondentů – všeobecné sestry

Věk	n	%
20 - 27 let	12	48
28 - 35 let	8	32
36 - 42 let	4	16
43 - 50 let	1	4
51 a více let	0	0
Σ	25	100

Graf č. 7 Věk respondentů – všeobecné sestry



Komentář:

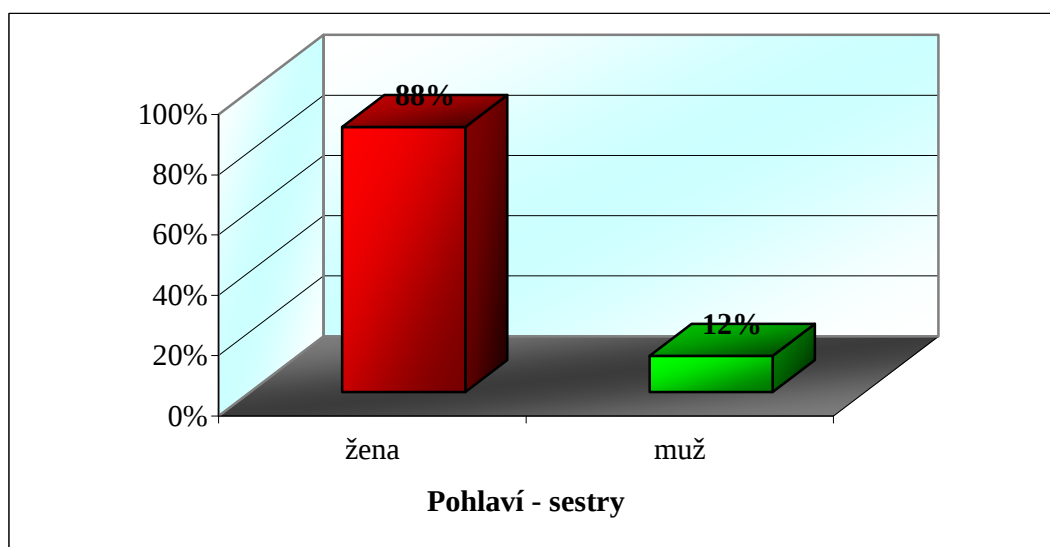
Z celkového počtu 25 dotazovaných respondentů ze skupiny všeobecných sester tvoří nejpočetnější skupinu respondenti ve věku 20 – 27 let v zastoupení 48%. Druhou největší skupinu tvoří respondenti věkového rozmezí 28 – 35 let, 32% dotazovaných. Počtem 16% je zastoupena skupina respondentů ve věku 36 – 42 let. Pouze 1 respondent (4% z celkového počtu) zastupuje věkovou skupinu v rozmezí 43 – 50 let. Ve zkoumaném vzorku všeobecných sester se nevyskytuje respondent poslední skupiny 51 a více let.

Interpretace zastoupení pohlaví u všeobecných sester:

Tabulka č. 9 Pohlaví respondentů – všeobecné sestry

Pohlaví	n	%
žena	22	88
muž	3	12
Σ	25	100

Graf č. 8 Pohlaví respondentů – všeobecné sestry



Komentář:

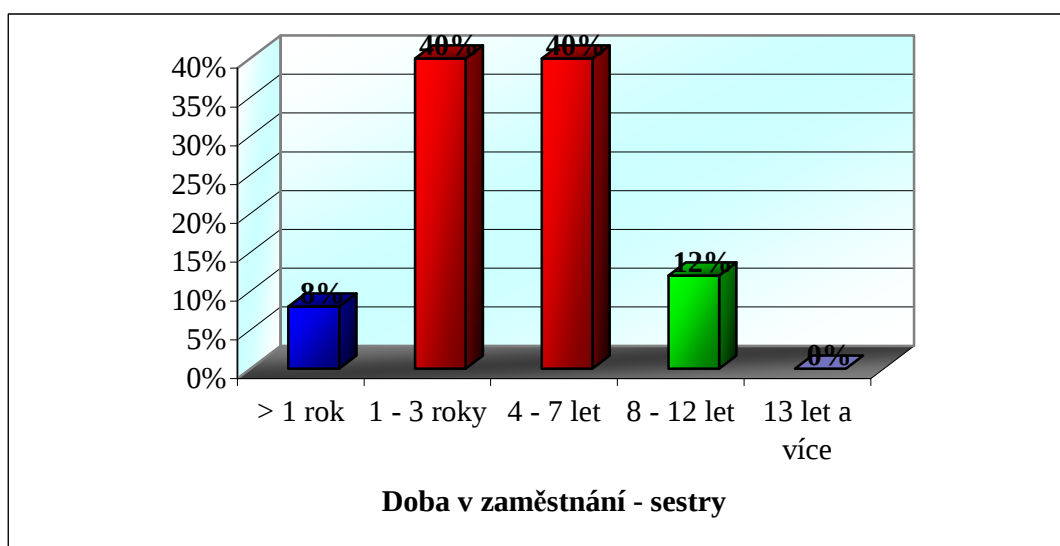
Převážnou skupinu respondentů tvoří ženy, zastoupeny v 88% z celkového počtu, což je 22 dotazovaných respondentů. Vzhledem k povaze povolání všeobecné sestry je již od nejstarších dob častější a značné zastoupení žen v této profesi. Muži v našem zkoumaném vzorku tvoří 12%, což představuje 3 mužské respondenty vykonávající povolání všeobecné sestry.

Interpretace délky praxe u všeobecných sester:

Tabulka č. 10 Délka praxe – všeobecné sestry

Odpověď	n	%
> 1 rok	2	8
1 - 3 roky	10	40
4 - 7 let	10	40
8 - 12 let	3	12
13 let a více	0	0
Σ	25	100

Graf č. 9 Délka praxe – všeobecné sestry



Komentář:

Z výše uvedené tabulky a grafu je patrné, že nejvíce respondentů tvoří dvě skupiny v počtu 40%, jsou to respondenti pracující ve zdravotnictví 1 – 3 roky a 4 – 7 let, obě skupiny reprezentuje vzorek dotazovaných v počtu 10 respondentů. Mezi druhou a třetí nejvíce procentuálně zastoupenou skupinou není příliš veliký rozdíl, liší se pouze počtem jednoho respondenta. Skupina respondentů, kteří působí ve zdravotnictví 13 a více let není v našem zkoumaném vzorku vůbec zastoupena

6 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉ METODY

Výzkumné šetření, které je součástí diplomové práce je koncipováno jako kvantitativní typ výzkumu. Jde o srovnávací studii, kde hlavními proměnnými jsou osobnostní styl jedince, délka praxe a samotné pracovní povolání ve vztahu k volbě strategie zvládání zátěže.

Při realizaci výzkumného šetření jsme použili metodu dvou standardizovaných dotazníků – dotazník Strategie zvládání stresu SVF 78 a Eysenckův osobnostní dotazník EOD-B, oba dotazníky jsme následně doplnili o informativní položky specifikující výzkumný soubor (věk, pohlaví, délka praxe) a další okolnosti související s výkonem povolání (únava, relaxace). Pro lepší přehlednost a jednotnou grafickou úpravu jsme položky standardizovaných dotazníků a položky doplňující oba dotazníky skloubili do jednoho dotazníku, který byl následně distribuován respondentům. Použitý dotazník obsahuje 142 položek (příloha PI: Dotazník). Tyto položky vedly k ověření stanovených hypotéz. Úvod dotazníku obsahuje oslovení respondentů – představení, téma a účel výzkumného šetření, dále pak postup k vyplnění dotazníku. Formy položek v dotazníku jsme seřadili následovně:

- 1 – 7 položka – otázky doplňující standardizované dotazníky, informativní položky,
- 8 – 85 položka – otázky dotazníku SVF 78,
- 86 – 142 položka – otázky dotazníku EOD-B.

6.1 Charakteristika dotazníku

Dotazník je standardizovaným souborem otázek, jež jsou předem připraveny na určitém formuláři. Dotazník je považován za nejfrekventovanější metodu pro zjištění údajů. Podle Kutnohorské (2008) jsou výhody dotazníkového šetření v jednoznačné formulaci otázek bez emocí dotazovaného a možnost hromadného, počítačového zpracování. Příznivý dojem u dotazovaného respondenta navozuje grafická úprava dotazníku. Nevýhody pak autorka vidí v nízké návratnosti, která s vzrůstající délkou dotazníku značně klesá, nemožnost opravy, doplnění či zpřesnění při eventuálním nepochopení položek.

6.2 Dotazník strategie zvládání zátěže SVF 78

Jedná se o jednorozměrný test, zjišťující, které ze 13-ti strategií zvládání stresu člověk preferuje a používá. Tyto strategie rozděluje na pozitivní (redukující stres) a negativní (prohlubující stres). Jeho autory jsou němečtí psychologové Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová.

Jednotlivé strategie zvládání zátěže v dotazníku SVF 78:

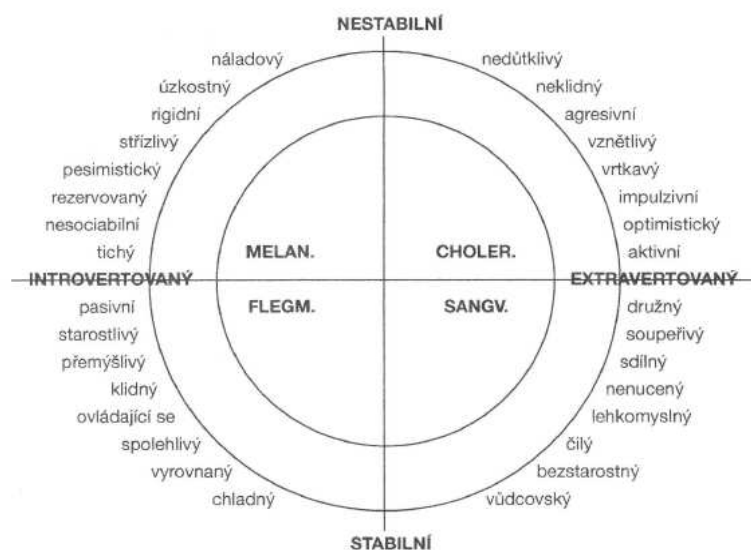
- podhodnocení – ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu,
- odmítání viny – zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost,
- odklon – odklon od zátěžových aktivit,
- náhradní uspokojení – obrátit se k pozitivním aktivitám či situacím,
- kontrola situace – analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému,
- kontrola reakcí – zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí,
- pozitivní sebeinstrukce – přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly,
- potřeba sociální opory – přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc,
- vyhýbání se – předsevzetí zamezit zátěží nebo se jim vyhnout,
- úniková tendence – tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace,
- perseverace – nedokázat se myšlenkově odpoutat,
- rezignace – vzdávat se s pocitem bezmocnosti,
- sebeobviňování – připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání (Pauknerová, Černý, Francová, Šustrová, Hubinková, 2008).

Prvních sedm kategorií je vnímáno jako pozitivní strategie zvládání zátěže, jejich snahou je přehodnotit, snižovat závažnost stresoru, prožívání zátěže nebo celkovou reakci na zátěž. Oblast je rozdělena na: strategie přehodnocení a devalvace (subtest 1, 2), strategie odklonu (subtest 3, 4) a strategie kontroly (subtest 5, 6, 7).

Strategie 10 až 13 jsou negativními strategiemi, převládají zde tendence k využití nepříznivých, zátěž prohlubujících způsobu zpracování. Zvlášť jsou dále vyčleněny strategie sociální opory a vyhýbání se vzhledem k tomu, že mohou být v závislosti na kontextu vyjádřením negativní nebo pozitivní volby zvládnutí zátěže. Každému subtestu odpovídá 6 položek, maximální hrubý skór, kterého lze dosáhnout v rámci jednoho subtestu je 24 (Erdmannová, Janke, 2003).

6.3 Eysenckův osobnostní dotazník EOD-B

Jedná se o komplexní test osobnosti, metoda tohoto dotazníku je používána v základním i aplikovaném výzkumu, pro klinické i poradenské účely. Možnost použití je v psychologii práce a jinde. Patří k nejrozšířenějším osobnostním dotazníkům v poslední době téměř na celém světě. Je velmi jednoduchý. Autor dotazníků zastával názor, že faktory introverze a neurotičnosti (lability) umožňují popsat osobnost lépe než jiné faktory. Dává je do vztahu se čtyřmi klasickými temperamenty. Test se skládá z 57 otázek, z nichž 24 měří extraverci (E škála), 24 položek diagnostikuje neuroticismus (N škála) a posledních 9 položek tvoří stupnici lži (L škála). Test je k dispozici ve dvou obdobných formách A a B (Pauknerová, Černý, Francová, Šustrová, Hubinková, 2008).



Obrázek č. 3 Schéma Eysenckova pojetí osobnosti

7 POSTUP ZÍSKÁNÍ DAT A JEJICH NÁSLEDNÉ ZPRACOVÁNÍ

Výzkumné šetření jsme prováděli pomocí dotazníkového šetření u námi vybraných skupin respondentů. Dotazník byl distribuován respondentům v počtu 110 dotazníků. Dotazníky byly administrovány formou tužka – papír. Výsledný počet vrácených dotazníků činil 79 dotazníků, návratnost dotazníků vyjádřena v procentech činí 86,9%. Dále došlo k selekci a vyřazení respondentů, kteří dotazník nevyplnili kompletně. Použitý počet dotazníků pro výsledné výzkumné šetření byl 75 dotazníků, 25 dotazníků z každé zastoupené skupiny respondentů (pedagogové, psychologové, všeobecné sestry).

Výzkumné šetření bylo prováděno v období 4 měsíců, od listopadu roku 2009 do února roku 2010.

Data z dotazníků byla následně převedena do elektronické podoby, dle instrukcí v manuálu dotazníku SVF 78 byl proveden výpočet skóre jednotlivých subtestů strategií zvládání zátěže, dále byl vyhodnocen Eysenckův osobnostní dotazník a analyzovány informační otázky, které doplňovaly oba standardizované dotazníky.

Zpracované výsledky výzkumného šetření jsou interpretovány v následující kapitole (viz kapitola č. 8). Zde jsou jednotlivé dotazníkové položky u stanovených skupin respondentů zpracovány samostatně v grafické podobě. Součástí grafických hodnot jsou tabulky interpretující frekvenci a procentuální vyjádření jednotlivých možností.

8 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

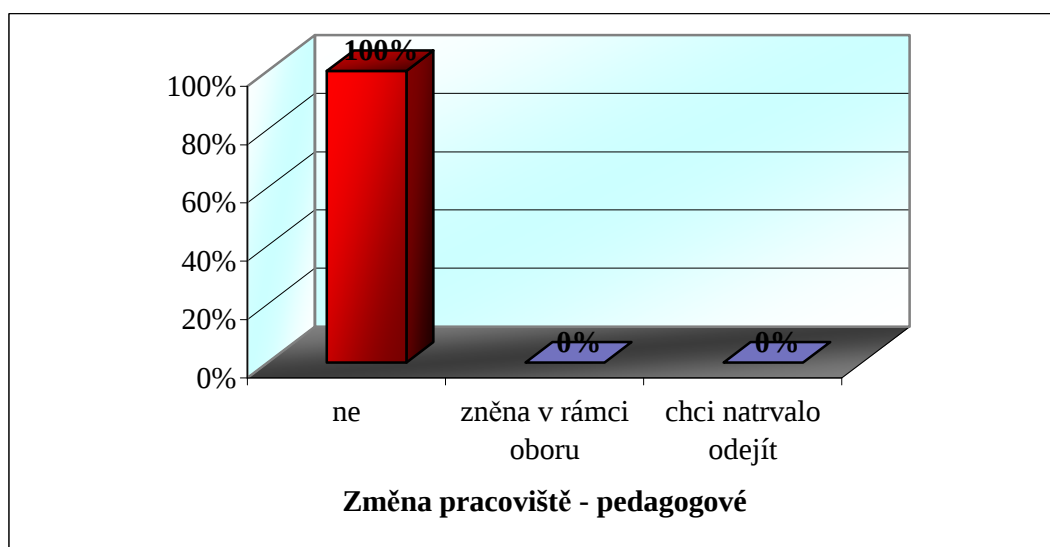
8.1 Vyhodnocení obecných informačních položek (otázka 5 -7) u pedagogů

Interpretace otázky č. 5 – Uvažujete o změně svého nynějšího pracoviště?

Tabulka č. 11 Změna pracoviště - pedagogové

Odpověď	n	%
ne	25	100
zněna v rámci oboru	0	0
chci natrvalo odejít	0	0
Σ	25	100

Graf č. 10 Změna pracoviště - pedagogové



Komentář:

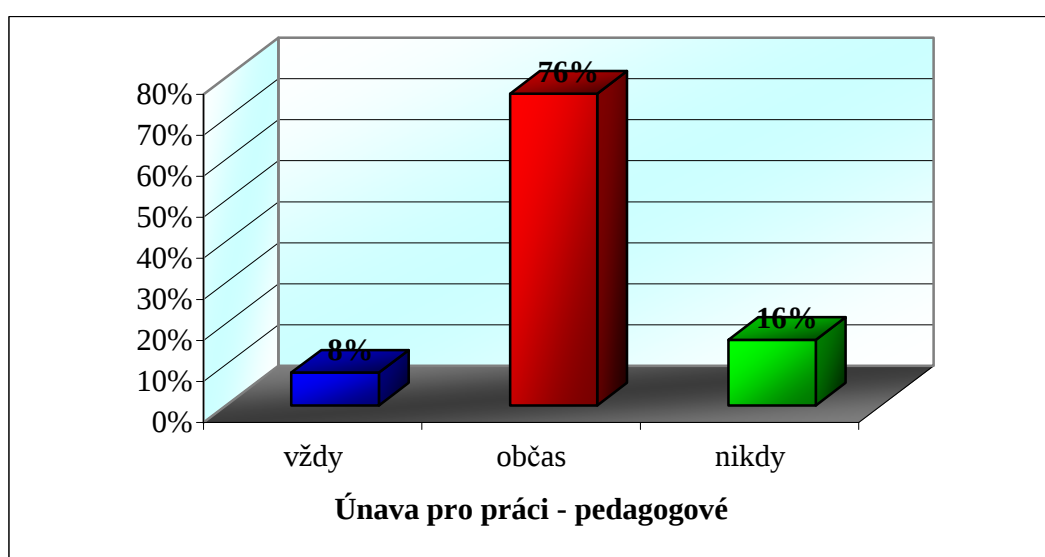
Z průzkumu vyplývá, že 100% dotazovaných respondentů, pedagogických pracovníků neuvažují o změně svého pracoviště, což zřejmě poukazuje na naprostou spokojenost dotazovaných respondentů v oboru školství.

Interpretace otázky č. 6 – Cítíte se po práci unaven/na?

Tabulka č. 12 Únava po práci - pedagogové

Odpověď	n	%
vždy	2	8
občas	19	76
nikdy	4	16
Σ	25	100

Graf č. 11 Únava po práci - pedagogové



Komentář:

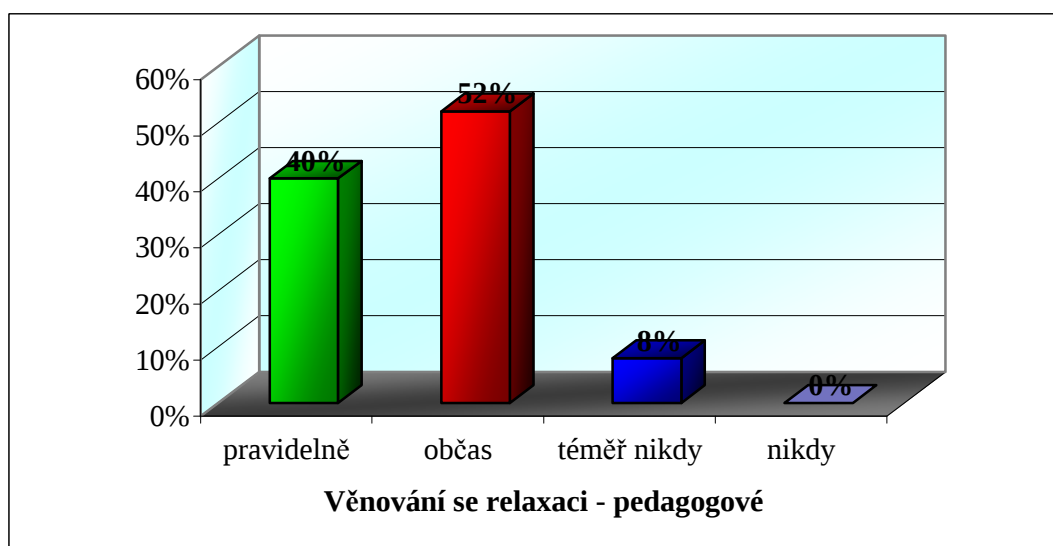
Z výše uvedeného grafu je čitelné, že 76% dotazovaných respondentů pociťuje po práci občasnou únavu. 6% dotazovaných únavu nepociťuje nikdy. Zbývajících 8% je unaveno vždy, tuto možnost zvolili pedagogičtí pracovníci, kteří ve školství začínají působit a jsou označováni jako tzv. začínající učitelé. Únavu proto mohou pociťovat vždy, vzhledem k povinnostem a postupné adaptaci na výkon profese pedagoga.

Interpretace otázky č. 7 – Věnujete se při odpočinku relaxačním technikám?

Tabulka č. 13 Věnování se relaxaci - pedagogové

Odpověď	n	%
pravidelně	10	40
občas	13	52
téměř nikdy	2	8
nikdy	0	0
Σ	25	100

Graf č. 12 Věnování se relaxaci - pedagogové



Komentář:

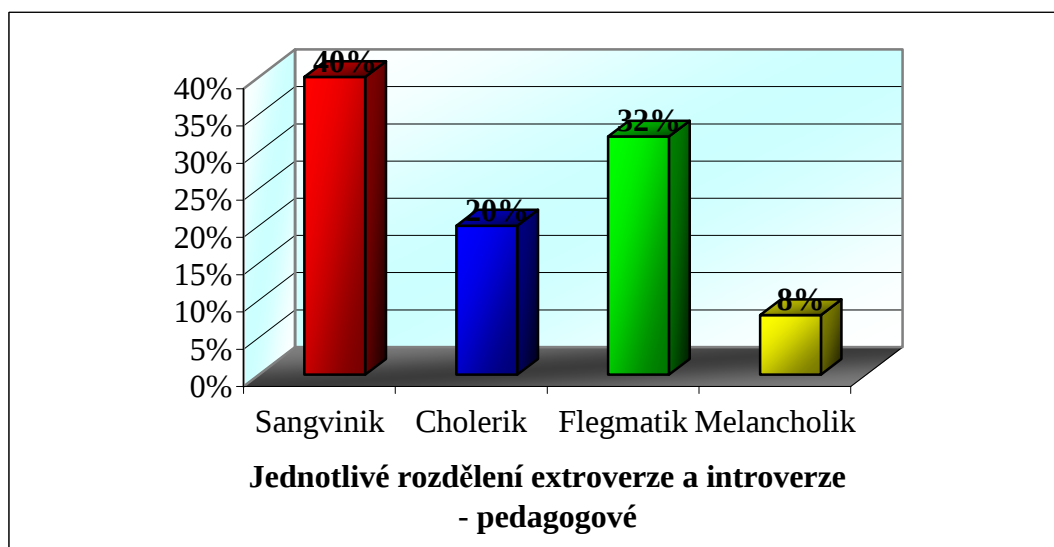
Z celkového počtu dotazovaných pedagogických pracovníků se věnuje relaxačním technikám celých 92%, z toho 40% respondentů pravidelně a 52% respondentů občas. Zbývajících 8% respondentů označilo možnost téměř nikdy. S výsledky tohoto zjištění u pedagogických pracovníků můžeme být velice spokojeni, aktivně předcházejí nežádoucím účinkům stresu a zátěže.

8.2 Vyhodnocení Eysenckova dotazníku u pedagogů

Tabulka č. 14 Zastoupení extroverze a introverze - pedagogové

Možnost	n	%
Extrovert	15	60
Introvert	10	40
Σ	25	100
Možnost	n	%
Sangvinik	10	40
Cholerik	5	20
Flegmatik	8	32
Melancholik	2	8
Σ	25	100

Graf č. 13 Jednotlivé rozdělení extroverze a introverze - pedagogové



Komentář:

Z celkového počtu 25-ti respondentů vykazuje osobnostní rysy extroverze 60% dotazovaných pedagogických pracovníků. 40% respondentů vykazuje osobnostní rysy introverze. Největší zastoupenou skupinou osobnostních rysů je se 40% sangvinik v oblasti extroverze a flegmatik, zastoupen 32% v oblasti introverze. Celkové rozložení osobnostních rysů extroverze a introverze se liší pouze o 20%. Tudíž můžeme říci, že u zkoumaného souboru pedagogů jsou osobnostní rysy extroverze a introverze respondentů relativně rovnoměrně rozloženy.

8.3 Vyhodnocení dotazníku SVF 78 u pedagogů

Tabulka č. 15 Jednotlivé subtesty zvládnutí zátěže – pedagogové, N = 25

Subtest	Průměr	Minimum	Maximum
Podhodnocení	13,80	6	22
Odmítání viny	13,48	10	18
Odklon	14,28	6	24
Náhradní uspokojení	13,24	3	23
Kontrola situace	15,24	10	24
Kontrola reakcí	14,76	8	20
Pozitivní sebeinstrukce	15,32	6	24
Potřeba sociální opory	11,64	4	19
Vyhýbání se	15,24	8	24
Úniková tendence	9,96	6	15
Perseverace	10,72	8	21
Rezignace	8,44	4	19
Sebeobviňování	6,08	1	10
Sekundární hodnota	Průměr	Minimum	Maximum
POZ 1	13,64	8,5	19
POZ 2	13,76	5,5	23,50
POZ 3	15,10	7,33	21,33
POZ	14,30	9,00	18,50
NEG	8,80	5,25	15

Komentář:

Z výsledku vyplývá, že pedagogové mají nižší skóre na jednotlivých negativních strategiích zvládnutí zátěže oproti většině pozitivních strategií a i na celkové negativní strategii NEG. Převážně tedy používají pozitivních strategií, které vedou k redukci míry zátěže. Z tabulky č. 9 je patrné, že průměrně nejvíce používanou strategií ze souboru pedagogických pracovníků je strategie Pozitivní sebeinstrukce (průměr 15,32), druhou nejpoužívanější Kontrola situace a Vyhýbání se (průměr 15,24). Celkově převažuje kategorie POZ 3, Strategie kontroly (průměr 15,10). Naopak průměrně nejméně používanou strategií je Sebeobviňování (průměr 6,08). Celková strategie NEG, tedy Negativní strategie je průměrně nejméně zastoupená (průměr 8,80).

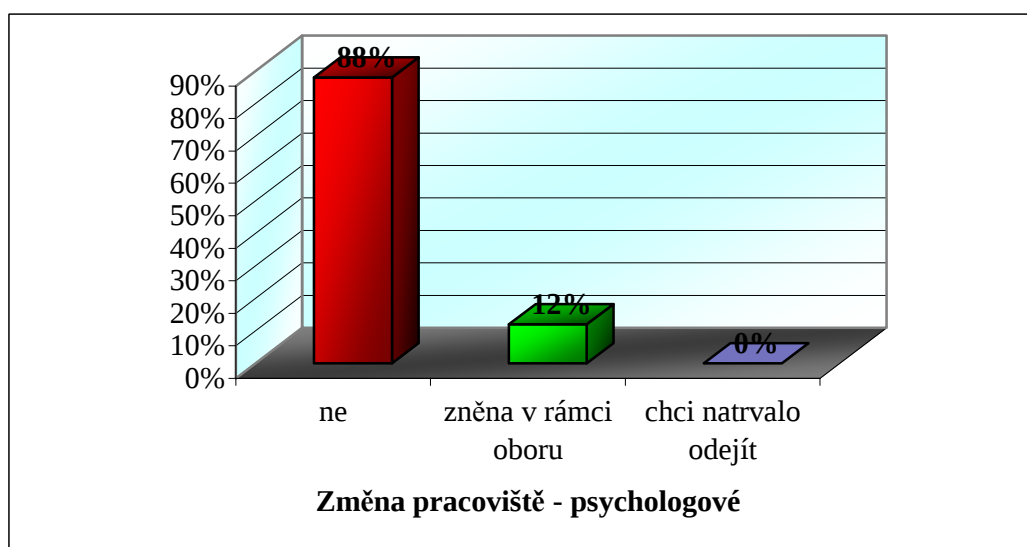
8.4 Vyhodnocení obecných informačních položek (otázka 5 – 7) u psychologů

Interpretace otázky č. 5 - Uvažujete o změně svého nynějšího pracoviště?

Tabulka č. 16 Změna pracoviště - psychologové

Odpověď	n	%
ne	22	88
zněna v rámci oboru	3	12
chci natrvalo odejít	0	0
Σ	25	100

Graf č. 14 Změna pracoviště - psychologové



Komentář:

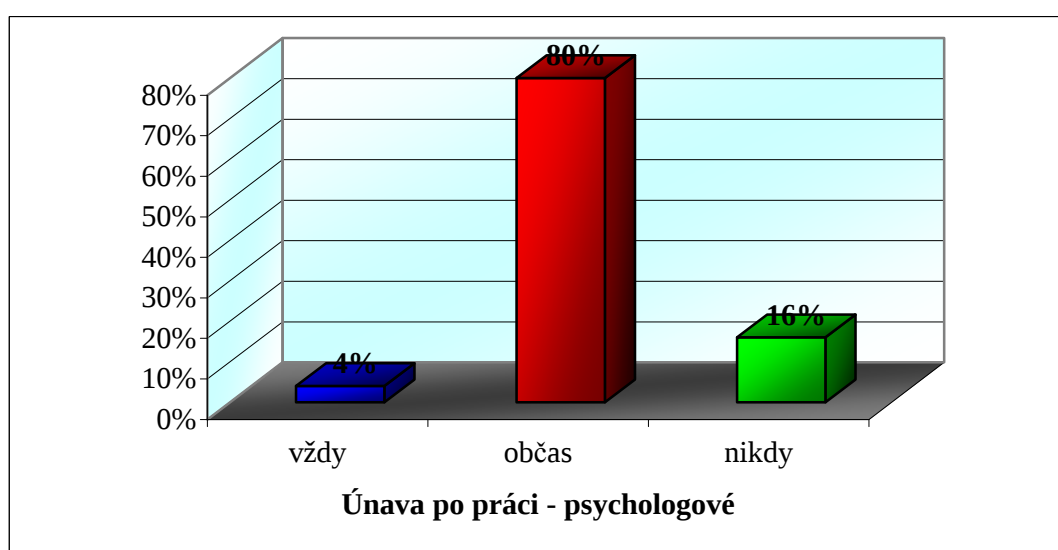
Dotazovaní respondenti odpovídali na otázku, zda-li chtějí změnit své dosavadní pracoviště. Z uvedených výsledků je patrné, že mezi psychology je v nejpočetnější míře zastoupena skupina respondentů, která o změně pracoviště neuvažuje a to v celých 88%. Druhá skupina je zastoupena v počtu 12%, tito dotazovaní chtějí změnit své pracoviště v rámci oboru. Výsledky jsou velice pozitivní a můžeme se domnívat, že vypovídají o spokojenosti respondentů na jejich pracovištích, dále o faktu, že je práce psychologického pracovníka je pro ně uspokojující.

Interpretace otázky č. 6 - Cítíte se po práci unaven/na?

Tabulka č. 17 Únava po práci - psychologové

Odpověď	n	%
vždy	1	4
občas	20	80
nikdy	4	16
Σ	25	100

Graf č. 15 Únava po práci - psychologové



Komentář:

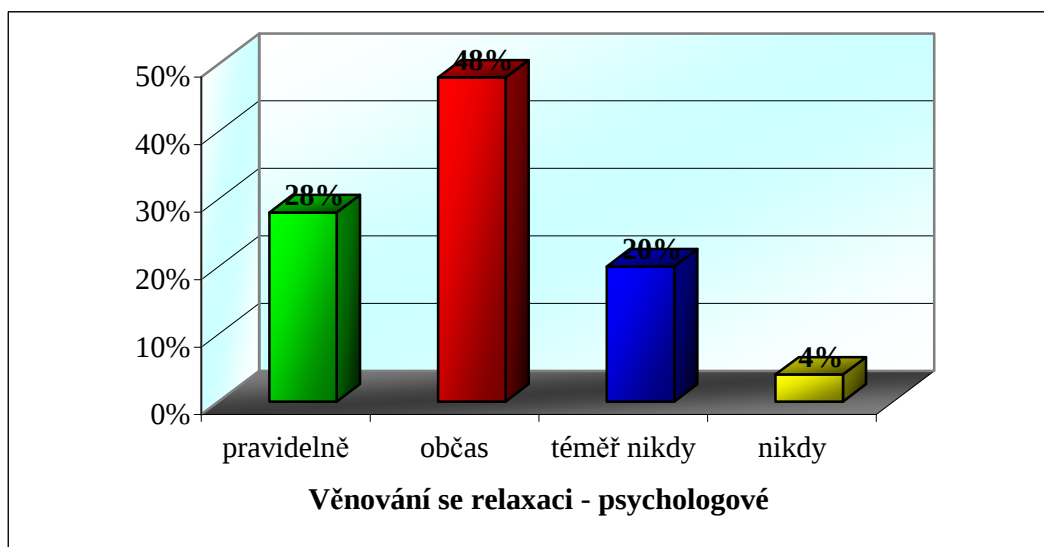
Touto otázkou jsme zjišťovali, zda-li se respondenti cítí po práci unaveni. U psychologických pracovníků jsou nejvíce zastoupenou skupinou respondenti, kteří v dotazníku zvolili položku občas a to v počtu 20 respondentů (80% dotazovaných). Položku nikdy zvolili pouze 4 respondenti (16% dotazovaných). Zbývající položku vždy můžeme hodnotit jako zanedbatelnou, tu si zvolil pouze 1 respondent. Uvedené výsledky mohou znázorňovat fakt, že psychologický pracovník není při své pracovní profesi vystaven širokému spektru zátěže, jako je to např. u jiných profesí. Tudíž se můžeme domnívat, že pociťování únavy po práci není z tohoto důvodu, tak razantní.

Interpretace otázky č. 7 - Věnujete se při odpočinku relaxačním technikám?

Tabulka č. 18 Věnování se relaxaci - psychologové

Odpověď	n	%
pravidelně	7	28
občas	12	48
téměř nikdy	5	20
nikdy	1	4
Σ	25	100

Graf č. 16 Věnování se relaxaci - psychologové



Komentář:

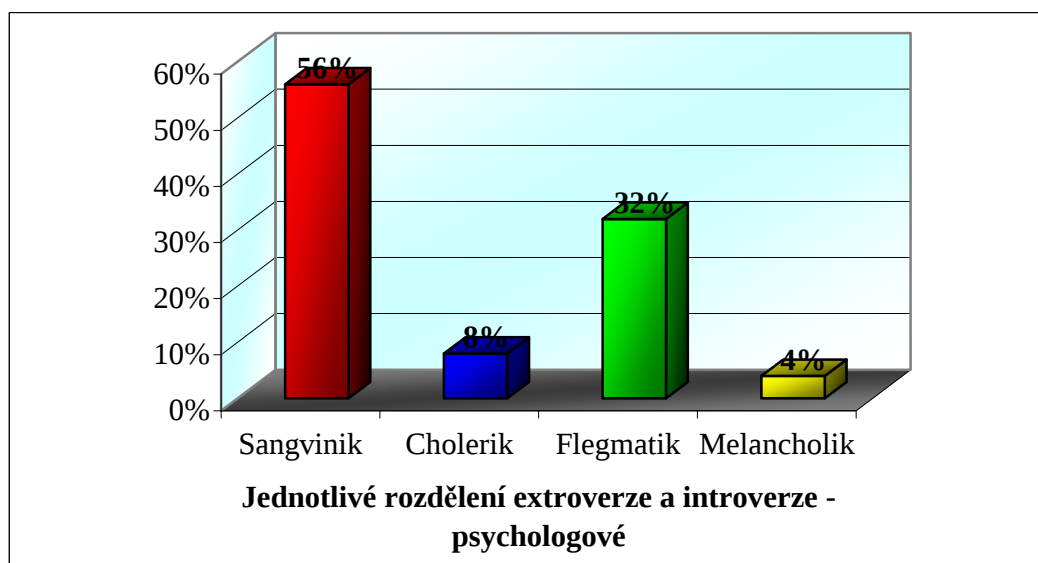
Výsledky zjištěné touto položkou v dotazníku můžeme hodnotit jako pozitivní. Celých 76% dotazovaných respondentů se věnuje relaxačním technikám, ať už pravidelně, 28% respondentů, nebo občas, 48% respondentů. Dotazování respondenti, kteří se relaxaci téměř nikdy a nikdy nevěnují jsou zastoupeni v počtu 24%. Toto konečné číslo můžeme hodnotit jako mírně vysoké, vzhledem k faktu, že relaxace patří k aktivnímu přecházení burn-out syndromu, kterému jsou bezpochyby psychologičtí pracovníci vystaveni ve velké míře.

8.5 Vyhodnocení Eysenckova dotazníku u psychologů

Tabulka č. 19 Zastoupení extroverze a introverze - psychologové

Možnost	n	%
Extrovert	16	64
Introvert	9	36
Σ	25	100
Možnost	n	%
Sangvinik	14	56
Cholerik	2	8
Flegmatik	8	32
Melancholik	1	4
Σ	25	100

Graf č. 17 Jednotlivé rozdělení extroverze a introverze - psychologové



Komentář:

Mezi dotazovanými respondenty pracujícími v oblasti psychologie jsou ve větší míře zastoupeni respondenti vykazující osobnostní rysy extroverze a to v počtu 16 což tvoří 64% respondentů. Osobnostní rysy introverze pak vykazuje skupina 9-ti respondentů (36% dotazovaných). Jednotlivé rozdělení extroverze a introverze je zobrazeno na grafu č. 7. Největší skupinu zastupují respondenti vykazující rysy sangvinika a to v počtu 56% respondentů psychologických pracovníků.

8.6 Vyhodnocení dotazníku SVF 78 u psychologů

Tabulka č. 20 Jednotlivé subtesty zvládání zátěže – psychologové, N = 25

Subtest	Průměr	Minimum	Maximum
Podhodnocení	13,60	4	24
Odmítání viny	12,18	8	16
Odklon	15,24	6	24
Náhradní uspokojení	15,24	6	24
Kontrola situace	17,24	12	24
Kontrola reakcí	15,16	6	22
Pozitivní sebeinstrukce	16,42	4	22
Potřeba sociální opory	9,64	0	12
Vyhýbání se	14,28	10	24
Úniková tendence	10,60	4	19
Perseverace	12,92	6	24
Rezignace	7,26	4	16
Sebeobviňování	9,44	2	16
Sekundární hodnota	Průměr	Minimum	Maximum
POZ 1	12,65	6,60	21
POZ 2	12,98	6,80	22,50
POZ 3	16,89	8,50	23,33
POZ	15,30	8,20	19,33
NEG	12,60	6,25	19

Komentář:

Z výsledku je jasné, že psychologové mají nižší skór na jednotlivých negativních strategiích zvládání zátěže oproti většině pozitivních strategií ale celková negativní strategie NEG se od ostatních sekundárních hodnot příliš neliší. Z průměrně nejvíce používaných strategií zvládání zátěže psychologové preferují Kontrolu situace (průměr 17,24), která spadá do pozitivních strategií zvládání zátěže. Další nejpoužívanější strategií je Pozitivní sebeinstrukce (průměr 16,42). Naopak průměrně nejméně používanou strategií je Rezignace (průměr 7,26). V rámci sekundárních hodnot průměrně převažuje POZ 3 (průměr 16,89) a celková POZ (průměr 15,30). Ostatní sekundární hodnoty jsou průměrně zastoupeny v relativně stejných parametrech.

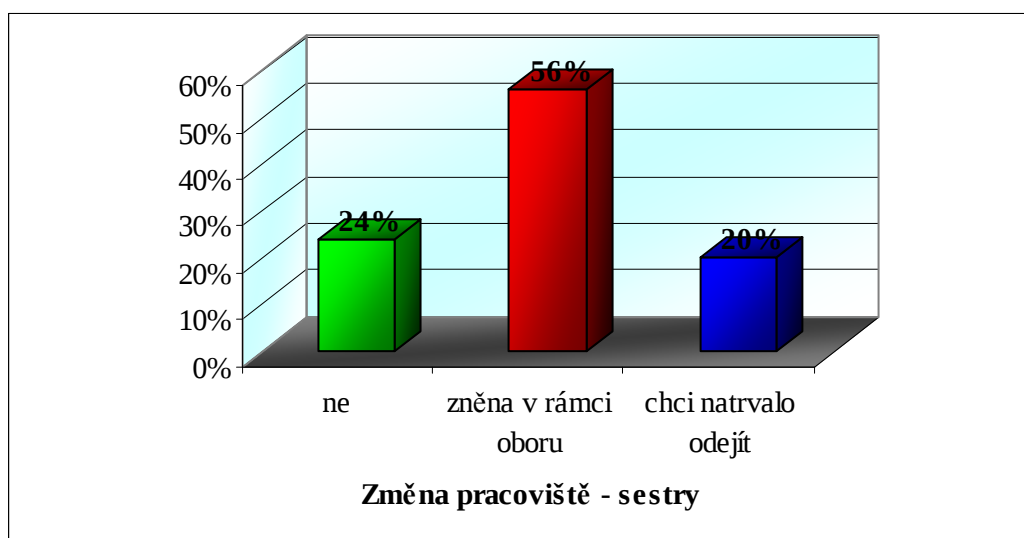
8.7 Vyhodnocení obecných informačních položek (otázka 5 – 7) u všeobecných sester

Interpretace otázky č. 5 – Uvažujete o změně svého nynějšího pracoviště?

Tabulka č. 21 Změna pracoviště – všeobecné sestry

Odpověď	n	%
ne	6	24
zněna v rámci oboru	14	56
chci natrvalo odejít	5	20
Σ	25	100

Tabulka č. 22 Změna pracoviště – všeobecné sestry



Komentář:

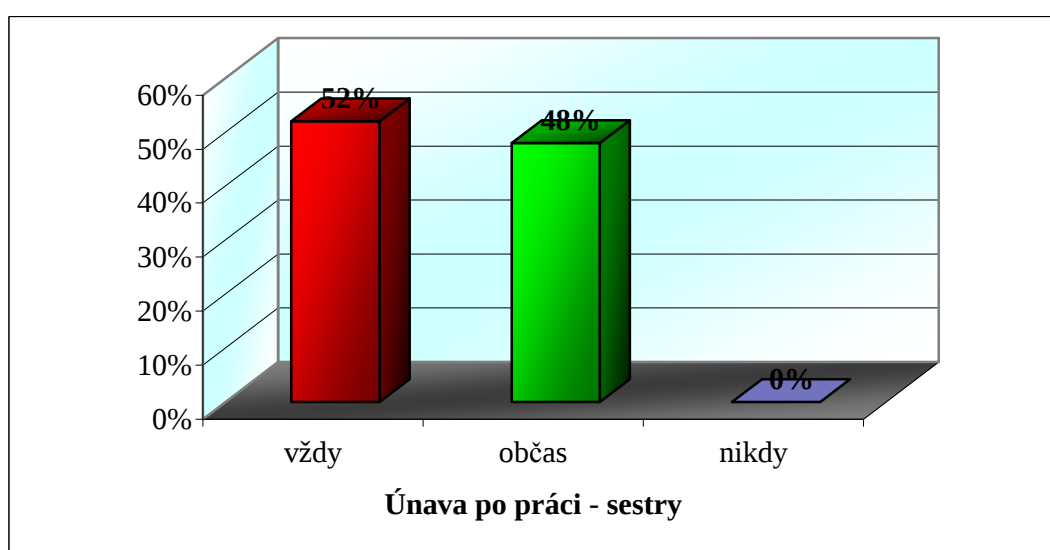
Z uvedených výsledku jasně vyplývá, že o změně pracoviště uvažuje velké množství dotazovaných respondentů, (76%), z nichž 20% chce natrvalo odejít ze svého oboru a věnovat se zcela jiné profesi a 56% respondentů chce změnit pracoviště v rámci svého nynějšího oboru. Tyto velké počty jistě pramení z větší nespokojenosti všeobecných sester v našich zdravotnických zařízeních. Výsledky této položky nepokládáme za překvapující, vzhledem k všeobecně známému faktu nespokojenosti všeobecných sester z jasných důvodů, jako jsou např. vysoká ošetrovatelská zátěž, nedostatek personálu, nedostatek pracovních pomůcek a pomůcek usnadňující práci s klienty, nepravidelná pracovní doba, nedostatečné finanční ohodnocení aj.

Interpretace otázky č. 6 – Cítíte se pro práci unaven/na?

Tabulka č. 23 Únava po práci – všeobecné sestry

Odpověď	n	%
vždy	13	52
občas	12	48
nikdy	0	0
Σ	25	100

Graf č. 18 Únava po práci – všeobecné sestry



Komentář:

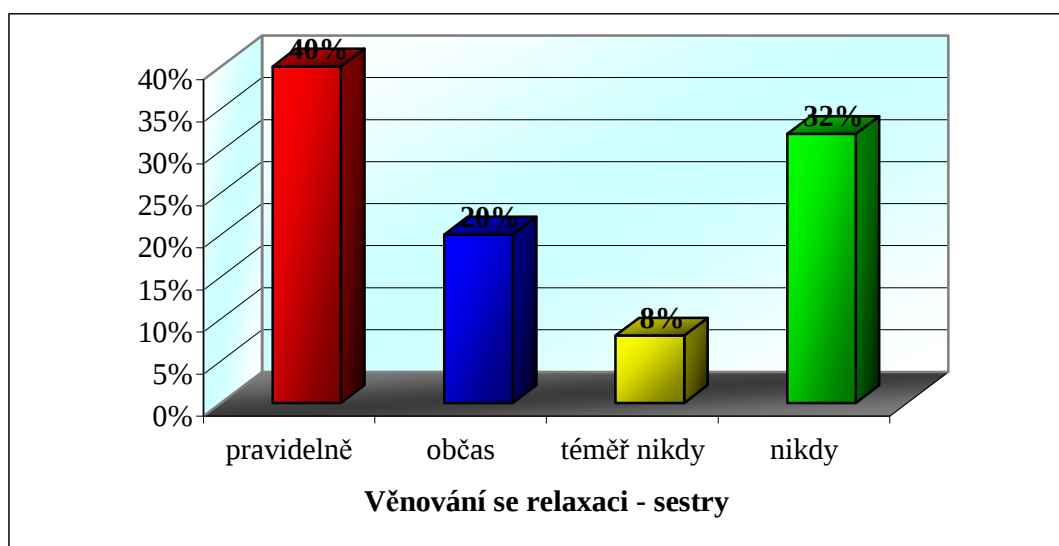
Únavu po práci z dotazovaných respondentů pociťuje všech 100%. Rozdíly mezi skupinami pociťující únavu občas a vždy jsou téměř zanedbatelné, rozdíl tvoří pouhé 4% což představuje 1 dotazovaného respondenta. Pociťování únavy jistě souvisí s charakterem povolání všeobecné sestry.

Interpretace otázky č. 7 – Věnujete se při odpočinku relaxačním metodám?

Tabulka č. 24 Věnování se relaxaci – všeobecné sestry

Odpověď	n	%
pravidelně	10	40
občas	5	20
téměř nikdy	2	8
nikdy	8	32
Σ	25	100

Graf č. 19 Věnování se relaxaci – všeobecné sestry



Komentář:

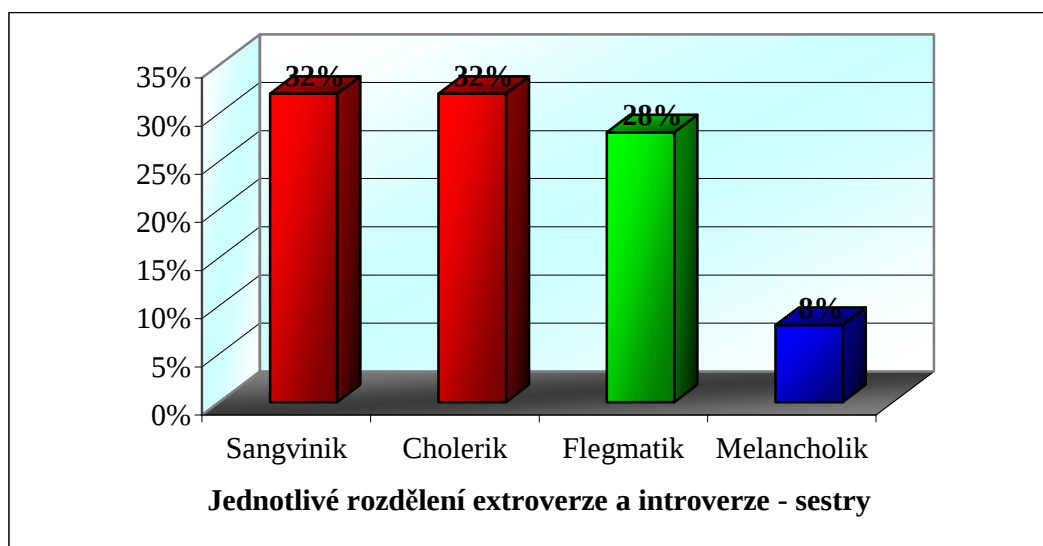
Výsledky uvedené výše jsou značně zarážející vzhledem k faktu, že celých 32% dotazovaných respondentů se nikdy nevěnuje relaxačním technikám. Vzhledem k povaze povolání všeobecné sestry se domníváme, že využívání relaxace po práci nebo i během pracovní doby (např. krátká dechová cvičení apod.) jsou zcela na místě. Ostatní výsledky jsou uspokojivé, relaxaci se občasně nebo pravidelně věnuje 60% dotazovaných respondentů.

8.8 Vyhodnocení Eysenckova dotazníku u všeobecných sester

Tabulka č. 25 Zastoupení extroverze a introverze – všeobecné sestry

Možnost	n	%
Extrovert	15	60
Introvert	10	40
Σ	25	100
Možnost	n	%
Sangvinik	8	32
Cholerik	8	32
Flegmatik	7	28
Melancholik	2	8
Σ	25	100

Graf č. 20 Jednotlivé rozdělení extroverze a introverze – všeobecné sestry



Komentář:

Osobnostní rysy extroverze jsou u respondentů všeobecných sester převažující o 20% než rysy introvertní. Extrovertní rysy jsou pak souměrně u respondentů rozděleny na dvě totožné skupiny celkově v počtu 64% respondentů, z nichž 32% dotazovaných respondentů vykazuje rysy sangvinika a 32% dotazovaných respondentů rysy cholerika. V introvertní rovině převažují respondenti s rysy flegmatika a to v počtu 28%. Posledních 8% dotazovaných vykazuje rysy melancholika.

8.9 Vyhodnocení dotazníku SVF 78 u všeobecných sester

Tabulka č. 26 Jednotlivé subtesty zvládání zátěže – všeobecné sestry, N = 25

Subtest	Průměr	Minimum	Maximum
Podhodnocení	11,18	4	24
Odmítání viny	9,09	6	20
Odklon	12,64	4	24
Náhradní uspokojení	16,72	4	24
Kontrola situace	15,80	8	24
Kontrola reakcí	14,10	12	24
Pozitivní sebeinstrukce	16,10	6	20
Potřeba sociální opory	12,50	6	20
Vyhýbání se	12,50	8	18
Úniková tendence	8,94	2	22
Perseverace	13,08	8	20
Rezignace	8,24	6	22
Sebeobviňování	11,63	6	20
Sekundární hodnota	Průměr	Minimum	Maximum
POZ 1	9,09	8,20	20
POZ 2	10,22	4,20	19,50
POZ 3	13,24	8,50	23
POZ	12,40	7,00	18,57
NEG	10,54	4,25	20

Komentář:

Výše uvedené výsledky prezentují vzorek všeobecných sester, které vykazují nejvyšší průměrnou hodnotu a preferenci Náhradního uspokojení při zvládání zátěže (průměr 16,72). Druhou nejpoužívanější strategií je Pozitivní sebeinstrukce (průměr 16,10). Na třetím místě je Kontrola situace (průměr 15,80). Všeobecné sestry vykazují v rámci sekundárních hodnot nejvyšší průměrné zastoupení v POZ 3 (průměr 13,24). Z výsledku je patrné, že všeobecné sestry mají nižší skóre na jednotlivých negativních strategiích zvládání zátěže oproti většině pozitivních strategií ale celková negativní strategie NEG se v rámci ostatních sekundárních hodnot vyznačuje vysokým průměrným zastoupením (průměr 10,54) a převyšuje tak POZ 1 a POZ 2.

8.10 Shrnutí výzkumných otázek

Výzkumná otázka č. 1: Jaké je zastoupení pozitivních a negativních strategií zvládání zátěže u námi stanoveného výzkumného souboru?

U zkoumaného souboru jsme zjistili nejvyšší sekundární hodnotu u Strategie kontroly (POZ 3). Z uvedených výsledků vyplynuly nejčastěji používané strategie zvládání zátěže u celého zkoumaného souboru, jimiž byly Pozitivní sebeinstrukce u pedagogů, Kontrola situace u psychologů a Náhradní uspokojení u všeobecných sester. V rámci sekundárních hodnot má nejnížší skóre Negativní strategie (NEG) u pedagogů a psychologů a Strategie podhodnocení a devalvace viny (POZ 1) u všeobecných sester.

Výzkumná otázka č. 2: Jaké je procentuální zastoupení osobnostních typu extroverze a introverze u námi stanoveného výzkumného souboru?

Celkově v našem výzkumném souboru převažuje procentuální zastoupení jedinců vykazující rysy extroverze. Jedinci vykazující rysy extroverze jsou zastoupeni v počtu 61,33% a jedinci vykazující rysy introverze v počtu 38,66%. V jednotlivých skupinách je procentuální zastoupení jedinců vykazující rysy extroverze a introverze téměř vyrovnané (viz. vyhodnocení Eysenckova dotazníku u pedagogů, psychologů a všeobecných sester).

Výzkumná otázka č. 3: Kolik respondentů z námi stanoveného výzkumného souboru se při odpočinku věnuje relaxačním technikám?

Zjištěné výsledky vypovídají o výzkumném souboru následovně – pravidelně se relaxaci věnuje 36% všech dotazovaných respondentů, občasně pak 40% dotazovaných respondentů. Položky téměř nikdy a nikdy označilo 24% dotazovaných respondentů (12% dotazovaných se přiklání k položce téměř nikdy a 12% dotazovaných k položce nikdy).

Výzkumná otázka č. 4: Kolik respondentů známi stanoveného výzkumného souboru uvažuje o změně pracoviště?

O Změně pracoviště dle námi zjištěných výsledků uvažuje 30% dotazovaných respondentů, z toho 23% uvažuje o změně v rámci svého nynějšího oboru a zbývajících 7%

chce změnit svůj dosavadní obor. Dle výše uvedených výsledků nechtějí své pracoviště ve 100% měnit pedagogičtí pracovníci.

Výzkumná otázka č. 5: Kolik respondentů z námi stanoveného výzkumného souboru pociťuje po práci únavu?

Respondenti vždy pociťující únavu po práci se v našem výzkumném souboru vyskytují v procentuálním zastoupení 21%. Občasně po práci pociťuje únavu 68% respondentů a zbývajících počet 11% respondentů únavu po práci nepociťuje nikdy.

9 STATISTICKÉ OVĚŘENÍ PLATNOSTI HYPOTÉZ

Na začátku tvorby diplomové práce jsme stanovili 4 hypotézy, které budou v následující kapitole ověřeny a analyzovány. Pro potvrzení nebo vyvrácení daných hypotéz jsme použili statistickou metodu Test nezávislosti Chí-kvadrát (χ^2) pro kontingenční nebo čtyřpolní tabulku v závislosti na dané hypotéze. Tohoto statistického testu lze využít ke zjištění závislosti mezi dvěma jevy, jež byly zjištěny na úrovni nominálního měření.

9.1 Test nezávislosti Chí-kvadrát (χ^2)

Pro stanovení Chí-kvadrátu je potřeba dodržet následující algoritmus:

- 1) formulace nulové (H_0) a alternativní hypotézy (H_A),
- 2) stanovení hladiny významnosti,
- 3) vypočítání testovaného kritéria χ^2 ,
- 4) určení počtu stupňů volnosti,
- 5) porovnání výsledné kritické hodnoty na stanovené hladině významnosti a stupni volnosti s výsledky v tabulce pro kritické hodnoty testovaného kritéria Chí-kvadrát (viz příloha P II: Hladina významnosti),
- 6) potvrzení a vyvrácení nulové nebo alternativní hypotézy.

Při stanovení hodnoty χ^2 postupujeme dle vzorce $\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O}$, kde:

P – pozorovaná četnost – počet respondentů pro daný sledovaný znak a skupinu

O – očekávaná četnost – celkový počet respondentů dělený počtem sledovaných znaků, jinak řečeno střední hodnota

Hypotéza č. 1

- **Osobnostní charakteristika extroverze vykazuje statisticky významný pozitivní vztah k typu pozitivní strategie zvládání zátěže.**

H_0 Frekvence výskytu pozitivních strategií zvládání zátěže je u jedinců vykazující rysy extroverze a introverze stejně velká.

H_A Frekvence výskytu pozitivních strategií zvládání zátěže je u jedinců vykazující rysy extroverze a introverze rozdílná (extroverti používají pozitivní strategie zvládání zátěže).

Pro ověření předpokladu byl proveden test nezávislosti pro čtyřpolní tabulku.

Hladina významnosti: 0,01; stupeň volnosti: 1.

Tabulka č. 27 Hodnoty k hypotéze č. 1

Výsledná hodnota	7,2908
Kritická hodnota pro $\chi^2_{0,01}$	6,635

Hodnota kritické hodnoty testovaného kritéria pro 1 stupeň volnosti: $\chi^2_{0,01}(1) = 6,635$

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O} = 7,2908$$

$$\chi^2 > \chi^2_{0,01}(1)$$

Protože platí $\chi^2 = 7,2908 > \chi^2_{0,01}(1) = 6,635$ na zvolené hladině **přijímáme alternativní hypotézu.**

Zvolena data jsou statisticky významná, dle statistického ověření **přijímáme** stanovenou hypotézu.

Hypotéza č. 2

- **Osobnostní charakteristika introverze vykazuje statisticky významný pozitivní vztah k typu negativní strategie zvládání zátěže.**

H_0 Frekvence výskytu negativních strategií zvládání zátěže je u jedinců vykazující rysy extroverze a introverze stejně velká.

H_A Frekvence výskytu negativních strategií zvládání zátěže je u jedinců vykazující rysy extroverze a introverze rozdílná (introverti preferují negativní strategie zvládání zátěže).

Pro ověření předpokladu byl proveden test nezávislosti pro čtyřpolní tabulku.

Hladina významnosti: 0,01, stupeň volnosti: 1

Tabulka č. 28 Hodnoty k hypotéze č. 2

Výsledná hodnota	7,2908
Kritická hodnota pro $\chi^2_{0,01}$	6,635

Hodnota kritické hodnoty testovaného kritéria pro 1 stupeň volnosti: $\chi^2_{0,01}(1) = 6,635$

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O} = 7,2908$$

$$\chi^2 > \chi^2_{0,01}(1)$$

Protože platí $\chi^2 = 7,2908 > \chi^2_{0,01}(1) = 6,635$ na zvolené hladině **přijímáme alternativní hypotézu.**

Zvolena data jsou statisticky významná, dle statistického ověření **přijímáme** stanovenou hypotézu.

Hypotéza č. 3

- **Délka praxe vykazuje statisticky významný pozitivní vztah k typu strategie zvládání zátěže.**

H_0 Mezi délkou praxe a typem strategie zvládání zátěže není statisticky významná závislost.

H_A Mezi délkou praxe a typem strategie zvládání zátěže je statisticky významná závislost.

Pro ověření předpokladu byl proveden test nezávislosti pro kontingenční tabulku.

Hladina významnosti: 0,01; stupeň volnosti: 2

Tabulka č. 29 Hodnoty k hypotéze č. 3

Výsledná hodnota	32,8708
Kritická hodnota pro $\chi^2_{0,01}$	9,210

Hodnota kritické hodnoty testovaného kritéria pro 2 stupeň volnosti: $\chi^2_{0,01}(2) = 9,210$

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O} = \mathbf{32,8708}$$

$$\chi^2 > \chi^2_{0,01}(2)$$

Protože platí $\chi^2 = 32,8708 > \chi^2_{0,01}(2) = 9,210$ na zvolené hladině **přijímáme alternativní hypotézu.**

Zvolena data jsou statisticky významná, dle statistického ověření **přijímáme** stanovenou hypotézu.

Hypotéza č. 4

- **Pracovní obor vykazuje statisticky významný pozitivní vztah k typu strategie zvládání zátěže.**

H_0 Mezi pracovním oborem a typem strategie zvládání zátěže není statisticky významná závislost.

H_A Mezi pracovním oborem a typem strategie zvládání zátěže je statisticky významná závislost.

Pro ověření předpokladu byl proveden test nezávislosti pro kontingenční tabulku.

Hladina významnosti: 0,01; stupeň volnosti: 2

Tabulka č. 30 Hodnoty k hypotéze č. 4

Výsledná hodnota	2,6911
Kritická hodnota pro $\chi^2_{0,01}$	9,210

Hodnota kritické hodnoty testovaného kritéria pro 2 stupeň volnosti: $\chi^2_{0,01}(2) = 9,210$

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O} = 2,6911$$

$$\chi^2 < \chi^2_{0,01}(2)$$

Protože platí $\chi^2 = 2,6911 < \chi^2_{0,01}(2) = 9,210$ na zvolené hladině **zamítáme alternativní hypotézu.**

Zvolena data nejsou statisticky významná, dle statistického ověření **zamítáme** stanovenou hypotézu.

10 DISKUSE

Ve výzkumném šetření diplomové práce jsme se zaměřili na zkoumání osobnostních a pracovních charakteristik a k nim vázících se strategií zvládání zátěžových situací u jedinců v pomáhajících profesích, respektive u stanovených výzkumných skupin respondentů, jimiž byli pedagogové, psychologové a všeobecné sestry. Výzkumné šetření má charakter srovnávací studie, kde jsme uvedené aspekty pozorovali zvláště u jednotlivých pracovních skupin respondentů. Statistické zhodnocení hypotéz jsme pak ověřili na celém výzkumném souboru respondentů vzhledem k malému počtu respondentů v jednotlivých zkoumaných skupinách. Výsledky výzkumného šetření nás informují o mnoha skutečnostech charakteristických pro jednotlivé skupiny respondentů (např. feminizace určité profese) a nabízejí další cesty či možnosti hlubšího zmapování této oblasti, vzhledem k danému faktu aktuální problematiky zátěže a zvládání zátěžových situací u různých profesí, zejména pak u široké skupiny pomáhajících pracovníků.

K realizaci našeho výzkumného šetření jsme použili metodu dotazníkového šetření. Dotazník použitý při výzkumném šetření se skládal ze dvou standardizovaných dotazníků – Eysenckův osobnostní dotazník EOD-B a dotazníku německých autorů Jankeho a Erdmannové, Strategie zvládání zátěže SVF 78. Oba dotazníky jsme následně doplnili o informativní položky zjišťující věk, pohlaví a okolnosti související s výkonem povolání (délka praxe, uvažování o změně povolání, věnování se relaxačním technikám po práci). Pro lepší přehlednost a jednotnou grafickou úpravu jsme položky obou standardizovaných dotazníků a položky doplňující tyto dotazníky shrnuli do jednoho dotazníku, který byl následně distribuován respondentům tří zkoumaných skupin. Při realizaci výzkumného šetření jsme se setkali s velkou neochotou respondentů ke spolupráci na dotazníkovém šetření. Respondenti hodnotili dotazník jako příliš dlouhý a jeho vyplnění považovali za značně zatěžující a vyčerpávající. Výsledný počet respondentů pro každou námi stanovenou skupinu byl 25 respondentů, což představuje 33,33% z celkového počtu 75 respondentů, jejichž vyplněné dotazníky byly použity pro naše výzkumné šetření. Počet respondentů v jednotlivých skupinách byl vyrovnán pouze na celkový počet respondentů, vyrovnání ostatních charakteristik (věk, pohlaví, délka praxe) jsme v našem časově omezeném

výzkumném šetření shledali jako nereálné. Výsledky výzkumného šetření vzhledem k nehomogennímu zastoupení respondentů a nízkému počtu respondentů nemůžeme celkově zobecnit pro vybrané skupiny pomáhajících pracovníků.

Dalším problémem při hodnocení výsledků našeho průzkumu může být fakt, že pracujeme s dotazníkovým šetřením, jež např. Chráska (2007) považuje za velmi frekventovanou metodu zjišťování dat. Úskalí dotazníku vidí ve faktu zkreslení odpovědí a tím i výpovědní hodnoty daného dotazníku. Dotazovaný respondent nemusí hodnotit jaký ve skutečnosti je, ale jaký by chtěl být, nebo jaký se sám zkresleně vidí a hodnotí. Výhodou v našem případě je využití standardizovaných dotazníků, které se běžně v praxi využívají. Bohužel jejich použití nebylo dosud provedeno u všech námi vybraných skupin. Jak již zmiňujeme v teoretické části práce, psychologičtí pracovníci nebyli dosud v rámci strategií zvládání zátěže a ostatních hodnocených znaků vůbec sledováni.

Jedinec pracující v pomáhajících profesích jako je pedagog, psycholog nebo všeobecná sestra je zcela jistě vystaven různému spektru zátěže, o tomto faktu se zmiňuje mnoho autorů. Křivohlavý (2010) pojednává o zátěžových okamžicích v práci sestry a snaží se odpovědět na otázky jak tyto problémy zvládat, nabízí čtenářům mnoho rad a podnětů k řešení tíživých těžkostí. Urbánek (2005) definuje komplexně problémy učitelské profese, rovněž autoři Míček a Zeman (1992) věnují svou publikaci učitelské profesi a stresu. Průcha (2002) hovoří o pracovní zátěži a zdraví učitelů. Autorka Švingalová (2006) rozebírá ve své publikaci mimo jiné i zátěžové situace u pedagogických pracovníků. Většina autorů se věnuje převážně psychické zátěži a jejím následkům, nejčastěji v podobě burn-out syndromu, důležité je však na zátěžové situace nahlížet komplexně a neopomenout ani biologickou a fyzickou zátěž práce a následky s nimi spojené. Pracovní skupina psychologických pracovníků a jejich zátěž vzhledem k povaze povolání není specifikována vůbec, jak v teoretické tak i praktické rovině. Tento fakt považujeme jako značně znepokojující vzhledem k povaze povolání psychologického pracovníka, velké míře psychické zátěže a možnosti vzniku burn-out syndromu. Problém proč tomu tak je, vidíme zejména ve faktu, že samotní psychologové často zkoumají zátěžové situace a zabírají se problémy ostatních pracovních skupin než jakou jsou oni samotní. Dalším problémem může být fakt, že oproti jiným skupinám pomáhajících pracovníků, jako jsou pedagogové nebo

všeobecné sestry, nepůsobí psychologických pracovníků v praxi takové množství. Přesto, že souhrnný výzkum zabývající se srovnáváním skupin pomáhajících pracovníků v rámci strategie zvládání zátěže v našem i zahraničním prostředí chybí, existují studie zabývající se samostatně určitými pracovními skupinami v rámci pomáhajících pracovníků. Nejčastěji se jedná o pedagogické pracovníky.

Vzhledem k významnému a námi neovlivnitelnému faktu, že doposud nebyly námi stanovené zkoumané skupiny pozorovány jednak souhrnně, tak i samostatně v rámci námi pozorovaných proměnných, nemůže naše výsledky adekvátně srovnat s jinými výzkumy. Pouze se můžeme opřít o podobné provedené studie a teoretické poznatky, např. autoři Erdmannová a Janke (2003) – tvůrci dotazníku SVF 78, zahraniční autoři Austin, Shah, Muncer (2005), kteří se zabývali učitelským stresem a strategiemi, kteří samotní učitelé používají k redukci stresu. Problematikou psychické zátěže se zabývá studie Hodačové, Šmejkalové, Skalské, Bendové, Borské, Fialové (2007) zaměřená na hodnocení psychické pracovní zátěže u zaměstnanců různých profesí (administrativa, dělnické profese, školství, zdravotnictví).

Samotnou analýzu zátěže jednotlivých pomáhajících pracovníků jsme neprováděli a vycházeli jsme pouze z teoretických východisek odborných publikací a praktických poznatků nebo závěrů již provedených průzkumů v souvisejících oblastech. Zátěž je spojena s výkonem každého pracovního povolání, liší se pouze její intenzita a charakter. U námi stanovených skupin respondentů je spektrum zátěže bezpochyby velké a rozmanité. V našem průzkumu jsme se zaměřili na hlavní proměnné související s pracovním povoláním (v našem případě délka praxe a samotná profese) a osobnostním stylem zkoumaného jedince (typ temperamentu) ve vztahu závislosti na typu strategie zvládání zátěžových situací.

Zátěžové situace můžeme hodnotit jako důležitý faktor ovlivňující pracovní pohodu jedince. Odezva organismu na působení určité zátěže je závislá na několika faktorech. Jedním z nich je jistě typ osobnosti exponovaného jedince (Hodačová, Šmejkalová, Skalská, Bendová, Borská, Fialová, 2007). Jedním z cílů našeho výzkumného šetření proto bylo ověřit, zda-li existuje signifikantní vztah mezi typem osobnosti a typem určité strategie zvládání zátěže. Stanovili jsme dvě hypotézy, kde jsme předpokládali signifikantní vztah mezi typem osobnosti a typem strategie

zvládání zátěže ve vztahu extroverze k pozitivní strategii zvládání zátěže a introverze k negativní strategii zvládání zátěže. Z výsledků výzkumného šetření jsme zjistili, že jedinci vykazující extrovertní rysy inklinují k pozitivním strategiím zvládání zátěže a naopak jedinci vykazující introvertní rysy využívají ke zvládání zátěže negativní strategie. Na základě výsledků průzkumného šetření a statistického ověření platnosti hypotéz jsme přijali hypotézu **H1 Osobnostní charakteristika extroverze vykazuje statisticky významný pozitivní vztah k typu pozitivní strategie zvládání zátěže** a hypotézu **H2 Osobnostní charakteristika introverze vykazuje statisticky významný pozitivní vztah k typu negativní strategie zvládání zátěže**. Dále nám z uvedených výsledků vyplynuly nejčastěji používané strategie zvládání zátěže u celého zkoumaného souboru, jimiž byly Pozitivní sebeinstrukce u pedagogů, Kontrola situace u psychologů a Náhradní uspokojení u všeobecných sester. U všech tří skupin zkoumaného souboru jsme zjistili nejvyšší sekundární hodnotu u Strategie kontroly (POZ 3). Naopak nejméně zastoupenými strategiemi u námi zkoumaného souboru byly Sebeobviňování u pedagogů a Rezignace u psychologů i všeobecných sester. V rámci sekundárních hodnot má nejnižší hodnotu Negativní strategie (NEG) u pedagogů a psychologů a Strategie podhodnocení a devalvace viny (POZ 1) u všeobecných sester.

Dále jsme předpokládali, že délka praxe bude mít vliv na typ strategie zvládání zátěže a stanovili jsme hypotézu **H3 Délka praxe vykazuje statisticky významný pozitivní vztah k typu strategie zvládání zátěže**, kterou jsme následně ověřili a na základě výsledků rovněž přijali. U pomáhajících pracovníků námi vybraných a zkoumaných skupin má délka praxe signifikantně pozitivní vztah k typu strategie zvládání zátěže. Dle podrobnějších výsledků vyplývá, že pracovníci s delší délkou praxe vykazují nižší skóre na jednotlivých negativních strategiích zvládání zátěže oproti většině pozitivních strategií a celkové Negativní strategii (NEG). Spíše používají pozitivní strategie, které vedou k redukci míry zátěže. Tyto výsledky můžeme předpokládat vzhledem k faktu, že u pomáhajících pracovníků je nutné, aby byli odolní vůči zátěži a zvládali řadu zátěžových situací. Přesto naše výsledky nemůžeme považovat za směrodatné vzhledem k malému výzkumnému vzorku, který v našem případě rovněž není reprezentativní.

Zajímavé srovnání jsme provedli ve vztahu pracovního povolání (v našem případě pedagog, psycholog a všeobecná sestra) a typu strategie zvládání zátěže. Stanovili jsme hypotézu **H4 Pracovní obor vykazuje statisticky významný pozitivní vztah k typu strategie zvládání zátěže**. Ukázalo se, že pracovní obor nemá na typ strategie zvládání zátěže signifikantní vliv a danou hypotézu jsme na základně statistického ověření zamítli. Celkově zastoupené Pozitivní strategie (POZ) převyšovali ve výzkumném souboru u 40 respondentů, naopak celkové Negativní strategie (NEG) vykazovalo 35 dotazovaných respondentů.

Ve výzkumném šetření jsme se zaměřili zejména na strategie zvládání zátěže ve vztahu k osobnostním a pracovním charakteristikám, ale jak již zmiňujeme v teoretické části práce, relaxace je jednou z forem zvládání zátěžových situací, tudíž by neměla být opomíjena, ale naopak zdůrazňována. Z tohoto důvodu nás zajímalo, zda-li se respondenti po práci věnují relaxačním technikám. Zjištěné výsledky můžeme celkově hodnotit jako uspokojivé, pravidelně se relaxaci věnuje 36% všech dotazovaných respondentů, občasně pak 40% dotazovaných respondentů. Položky téměř nikdy a nikdy označilo 24% dotazovaných respondentů (12% dotazovaných se přiklání k položce téměř nikdy a 12% dotazovaných k položce nikdy). Vzhledem k náročnosti práce pomáhajícího pracovníka a jejímu zvládání vnímáme relaxaci jako jednu ze stěžejních možností zvládání zátěže, která zátěž výrazně potlačuje nebo úplně minimalizuje.

Dle zjištěných údajů v celé výzkumné části práce doporučujeme jasná a srozumitelná opatření, která mohou být využita v praxi. Pracovali jsme s dotazníkem Strategie zvládání zátěže SVF 78, který popisuje obecné strategie zvládání zátěže, nikoli strategie zvládání zátěže typické pro jednotlivé zkoumané profese pedagogů, psychologů a všeobecných sester. Do budoucna navrhujeme vytvoření dotazníku s hodnocením zátěže charakteristické pro jednotlivé profese, který by umožnil zjistit způsoby zvládání zátěže a reakce na zátěž příznačnou pro jednotlivé profese. Důležitým prvkem je rovněž hodnotit všechny formy zátěže (biologickou, fyzickou a psychickou) jako jeden celek, který na jednice působí a značně jej ovlivňuje. Řada autorů má tendence zmiňovat pouze jednu z forem zátěže. Domníváme se, že k objektivnímu zhodnocení zátěžových situací v pracovním životě jedince a vyrovnávání se s těmito zátěžovými situacemi, je potřeba hodnotit a interpretovat

zátěž komplexně ve všech jejích formách. Dále navrhujeme provádění výzkumného šetření na větším výzkumném souboru k zajištění zobecnění pro zkoumané skupiny a celkově vyšší výpovědní hodnoty. V poslední řadě vidíme smysl v provádění kurzů a výcviků ke zvládnutí profesní zátěže, a to již při odborné výuce pomáhajících pracovníků.

ZÁVĚR

V diplomové práci Zátěž u pomáhajících pracovníků jsme se blíže zaměřili na problematiku zvládání zátěžových situací u pracovníků předem vybraných skupin pomáhajících pracovníků, jimiž byli pedagogové, psychologové a všeobecné sestry. Zkoumané pracovní skupiny jsme vybrali záměrně. Během výkonu povolání jsou jedinci těchto pracovních skupin vystaveni značné míře zátěžových faktorů a situací s nimiž musí bojovat. V rámci strategií zvládání zátěže však doposud dohromady zkoumány nebyly. Na začátku našeho výzkumného šetření jsme stanovili hypotézy, které jsme následně dle výsledků statistického testu přijali nebo popřeli.

V teoretické části práce jsme shrnuli potřebné informace o významu pomáhajících pracovníků, blíže pak specifikujeme profesi pedagoga, psychologa a všeobecné sestry. Část práce jsme vyčlenili stresu a zátěži, kde jsme se snažili specifikovat rozdíly ve vnímání a interpretaci těchto stěžejních pojmů práce. Dále blíže popisujeme zátěžové situace, které jsou typické pro námi vybrané profese. Poslední kapitolu teoretické části práce věnujeme zvládání zátěžových situací, kde jsme neopomněli zmínit vybrané relaxační techniky.

Ve výzkumné části práce jsme se zaměřili na ověření a zpracování stanovených cílů a hypotéz. Pro realizaci výzkumného šetření jsme zvolili metodu dotazníkového šetření. Získané údaje jsme přehledně znázornili pomocí tabulek a některé položky jsem rovněž graficky zpracovali. Pro ověření hypotéz jsme použili statistickou metodu Test nezávislosti Chí-kvadrát (χ^2) pro kontingenční nebo čtyřpolní tabulku v závislosti na dané hypotéze.

Na základě výše uvedeného můžeme konstatovat, že cíle diplomové práce jsme splnili. Dané téma a problematika zátěžových situací je však v dnešní natolik rozsáhlá, že umožňuje vypracování dalších výzkumných šetření a studií zabývajících se hodnocením zátěže, strategiemi zvládání zátěžových situací a dalších proměnných ve vztahu k různým profesím pomáhajících pracovníků. Hodnocení jednotlivých skupin samostatně nebo srovnávání mezi pracovními skupinami. Provádění dalších výzkumných šetření vidíme jako reálné a doporučujeme jejich provádění v rámci zpracovávání závěrečných prací převážně u studentů samotných pomáhajících profesí. Závěrem lze říci, že náš průzkum přinesl zajímavá zjištění, která z větší části potvrdila

naše výzkumné předpoklady. Doufáme, že by se naše výzkumné šetření mohlo stát podnětem pro další zkoumání problematiky zátěže u pomáhajících pracovníků, aby došlo k doplnění a rozšíření našich zjištění.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

MONOGRAFIE

- [1] BARTOŠÍKOVÁ, Ivana. *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. 1. vyd. Brno: NCO NZO, 2006. 86 s. ISBN 80-7013-439-9.
- [2] BAŠTECKÁ, Bohumila, GOLDMANN, Petr. *Základy klinické psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 440 s. ISBN 80-7178-550-4.
- [3] CIMICKÝ, Jan. *Sám proti stresu*. 2. vyd. Místo vydání neznámé:VIP Books, 2007. 217 s. ISBN 978-80-87134-08-5.
- [4] CUNGI, Charly, LIMOUSIN, Serge. *Relaxace v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 159 s. ISBN 80-7178-948-8.
- [5] DROTÁROVÁ, Eva, DROTÁROVÁ, Lucia. *Relaxační metody Malá encyklopedie*. 1. vyd. Praha: EPOCH, s.r.o., 2003. 248 s. ISBN 80-86328-12-0.
- [6] DYTRTOVÁ, Radmila, KRHUTOVÁ, Marie. *Učitel: Příprava na profesi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. 128 s. ISBN 978-80-247-2863-6.
- [7] ERDMANNOVÁ, Gisela, JANKE, Wilhelm. *Strategie zvládání stresu – SVF 78*. 1. vyd. Praha: Testcentrum, 2003. 27 s. ISBN 80-86471-24-1.
- [8] FILKA, Jaroslav. *Metodika tvorby diplomové práce*. 1. vyd. Brno: Knihař, 2002. 224 s. ISBN 80-86292-05-3.
- [9] FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 384 s. ISBN 80-7178-626-8.
- [10] HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 312 s. ISBN 80-7178-803-1.
- [11] HENNIG, Claudius, KELLER, Gustav. *Antistresový program pro učitele*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. 96 s. ISBN 80-7178-093-6.
- [12] HLADKÝ, Aleš, ŽÍDKOVÁ, Zdeňka. *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: metodická příručka*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 78 s. ISBN 80-7184-890-5.

- [13] HOLOUŠOVÁ, Drahomíra, KROBOTOVÁ, Milena et al. *Diplomové a závěrečné práce*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2008. 118 s. ISBN 80-244-1237-3.
- [14] CHAMOUTOVÁ, Kateřina, CHAMOUTOVÁ, Hana. *Duševní hygiena, Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie, 2006. 209 s. ISBN 80-213-1452-4.
- [15] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [16] KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-299-7.
- [17] KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006. 147 s. ISBN 80-7367-181-6.
- [18] KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 116 s. ISBN 978-80-247-1833-0.
- [19] KRIŠKOVÁ, Anna et al. *Ošetrovatel'ské techniky*. 1. vyd. Martin: Osveta, 2001. 804 s. ISBN 80-8063-087-9.
- [20] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3149-0.
- [21] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.
- [22] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, PEČENKOVÁ, Jaroslava. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 80 s. ISBN 80-247-0784-5.
- [23] KUTNOHORSKÁ, Jana. *Výzkum ve zdravotnictví*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Lékařská fakulta, 2008. 124 s. ISBN 978-80-244-1877-3.
- [24] MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres!*. 2. vyd. Praha: Advent – Orion, 2001. 192 s. ISBN 80-7172-624-9.
- [25] MÍČEK, Libor, ZEMAN, Vladimír. *Učitel a stres*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1992. 169 s. ISBN 80-210-0521-1.

- [26] MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 1. vyd. Praha: UK v Praze, Karolinum, 2003. 258 s. ISBN 80-246-0240-7.
- [27] NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2003. 508 s. ISBN 80-200-0993-0.
- [28] PAUKNEROVÁ, Daniela et al. *Manuál vysokoškolského profesního poradce: metody*. 1. vyd. Praha: Oeconomica, 2008. 103 s. ISBN 978-80-245-1438-3.
- [29] PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 154 s. ISBN 80-7178-621-7.
- [30] ŘEHULKA, Evžen, ŘEHULKOVÁ, Oliva. *Učitelé a zdraví 1*. 1. vyd. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1998. 156 s. ISBN 80-902653-0-8.
- [31] SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 176 s. ISBN 80-7178-312-9.
- [32] STAŇKOVÁ, Marta. *ČESKÉ OŠETŘOVATELSTVÍ 11 Sestra – reprezentant profese*. 1. vyd. Brno: IDV PZ, 2002. 78 s. ISBN 80-7013-368-6.
- [33] SVOBODA, Mojmír. *Psychologická diagnostika dospělých*. 2. vyd. Praha: Portál, 1999. 344 s. ISBN 80-7178-327-7.
- [34] ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. 82 s. ISBN 80-7372-105-8.
- [35] TUČEK, Milan, CIKRT, Miroslav, PELCLOVÁ, Daniela. *Pracovní lékařství pro praxi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishnig, 2005. 344 s. ISBN 80-247-0927-9.
- [36] VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. 872 s. ISBN 978-80-7367-414-4.
- [37] VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.

ČLÁNKY

- [38] AUSTIN, Vicky, SHAH, Suray, MUNCER, Steven. Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International*, 2005, vol. 12, no. 2, p. 63 – 80.
- [39] EDWARDS, Deborah, BURNARD, Philips, BENNETT, Kim, HEBDEN, Una. A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse Education Today*, 2009, vol. 30, no. 1, p. 78 – 84.
- [40] GEVING, M. Allison. Identifying the types of student and teacher behaviours associated with teacher stress. *Teaching and Teacher Education*, 2007, vol. 23, no. 5, p. 624 – 640.
- [41] GIBBONS, Chris, DEMPSTER, Martin, MOUTRAY, Marianne. Surveying nursing students on their sources of stress: A validation study. *Nurse Education Today*, 2009, vol. 29, no. 8, p. 867 – 872.
- [42] ISIKHAN, Vedat, COMEZ, Turhan, DANIS M. Zafer. Job stress and coping strategies in health care professional working with cancer patients. *European Oncology Nursing Society*, 2004. vol. 8, no. 3, p. 234 -244.
- [43] HODAČOVÁ, Lenka, ŠMEJKALOVÁ, Jindra, SKALSKÁ, Hana, BENDOVIÁ, Marcela, BORSKÁ, Lenka, FIALOVÁ, Dana. Hodnocení pracovní psychické zátěže u zaměstnanců různých profesí. *Československá psychologie* 2007, roč. LI, č. 4, s. 335 – 346. ISSN 0009-062X.

SBORNÍKY

- [44] MIČKEROVÁ, Martina, BUREŠOVÁ, Dita. Syndrom vyhoření u pomáhajících profesí. In *Cesta k profesionálnímu ošetrovatelství: sborník příspěvků I. Slezské konference ošetrovatelství s mezinárodní účastí*, 1. vyd., Opava: Slezská univerzita v Opavě, s. 76 – 82. ISBN 80-7248-388-9.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- [45] *Psychická pracovní zátěž*. [online]. [cit. 2009-10-16]. Dostupný z WWW: <<http://www.szu.cz/tema/pracovniprostredi/psychicka-pracovni-zatez>>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

aj.	a jiné
angl.	anglicky
apod.	a podobně
ATB	antibiotika
atd.	a tak dále
č.	číslo
mj.	mimo jiné
např.	například
Sb.	sbírky
tzn.	to znamená
tzv.	takzvaně

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obrázek č.1 Stres</i>	<i>16</i>
<i>Obrázek č.2 Model vzniku syndromu burn – out</i>	<i>30</i>
<i>Obrázek č. 3 Schéma Eysenckova pojetí osobnosti</i>	<i>54</i>

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka č. 1 Charakteristika zkoumaného souboru</i>	<i>42</i>
<i>Tabulka č. 2 Věk respondentů - pedagogové</i>	<i>43</i>
<i>Tabulka č. 3 Pohlaví respondentů - pedagogové</i>	<i>44</i>
<i>Tabulka č. 4 Doba v zaměstnání - pedagogové</i>	<i>45</i>
<i>Tabulka č. 5 Změna pracoviště - pedagogové</i>	<i>56</i>
<i>Tabulka č. 6 Únava po práci - pedagogové</i>	<i>57</i>
<i>Tabulka č. 7 Věnování se relaxaci - pedagogové</i>	<i>58</i>
<i>Tabulka č. 8 Zastoupení extroverze a introverze - pedagogové</i>	<i>59</i>
<i>Tabulka č. 9 Jednotlivé subtesty zvládání zátěže – pedagogové, N = 25</i>	<i>60</i>
<i>Tabulka č. 10 Věk respondentů - psychologové</i>	<i>46</i>
<i>Tabulka č. 11 Pohlaví respondentů - psychologové</i>	<i>47</i>
<i>Tabulka č. 12 Doba v zaměstnání - psychologové</i>	<i>48</i>
<i>Tabulka č. 13 Změna pracoviště - psychologové</i>	<i>61</i>
<i>Tabulka č. 14 Únava po práci - psychologové</i>	<i>62</i>
<i>Tabulka č. 15 Věnování se relaxaci - psychologové</i>	<i>63</i>
<i>Tabulka č. 16 Zastoupení extroverze a introverze - psychologové</i>	<i>64</i>
<i>Tabulka č. 17 Jednotlivé subtesty zvládání zátěže – psychologové, N = 25</i>	<i>65</i>
<i>Tabulka č. 18 Věk respondentů - všeobecné sestry</i>	<i>49</i>
<i>Tabulka č. 19 Pohlaví respondentů –všeobecné sestry</i>	<i>50</i>
<i>Tabulka č. 20 Doba v zaměstnání – všeobecné sestry</i>	<i>51</i>
<i>Tabulka č. 21 Změna pracoviště – všeobecné sestry</i>	<i>66</i>
<i>Tabulka č. 22 Změna pracoviště – všeobecné sestry</i>	<i>66</i>
<i>Tabulka č. 23 Únava po práci – všeobecné sestry</i>	<i>67</i>
<i>Tabulka č. 24 Věnování se relaxaci – všeobecné sestry</i>	<i>68</i>
<i>Tabulka č. 25 Zastoupení extroverze a introverze – všeobecné sestry</i>	<i>69</i>
<i>Tabulka č. 26 Jednotlivé subtesty zvládání zátěže – všeobecné sestry, N = 25</i>	<i>70</i>
<i>Tabulka č. 27 Hodnoty k hypotéze č. 1</i>	<i>74</i>
<i>Tabulka č. 28 Hodnoty k hypotéze č. 2</i>	<i>75</i>
<i>Tabulka č. 29 Hodnoty k hypotéze č. 3</i>	<i>76</i>
<i>Tabulka č. 30 Hodnoty k hypotéze č. 4</i>	<i>77</i>

SEZNAM GRAFŮ

<i>Graf č. 1 Věk respondentů - pedagogové</i>	<i>43</i>
<i>Graf č. 2 Pohlaví respondentů - pedagogové</i>	<i>44</i>
<i>Graf č. 3 Doba v zaměstnání - pedagogové</i>	<i>45</i>
<i>Graf č. 4 Změna pracoviště - pedagogové</i>	<i>56</i>
<i>Graf č. 5 Únava po práci - pedagogové</i>	<i>57</i>
<i>Graf č. 6 Věnování se relaxaci - pedagogové.....</i>	<i>58</i>
<i>Graf č. 7 Jednotlivé rozdělení extroverze a introverze - pedagogové</i>	<i>59</i>
<i>Graf č.8 Věk respondentů - psychologové</i>	<i>46</i>
<i>Graf č. 9 Pohlaví respondentů - psychologové.....</i>	<i>47</i>
<i>Graf č. 10 Doba v zaměstnání - psychologové</i>	<i>48</i>
<i>Graf č. 11 Změna pracoviště - psychologové</i>	<i>61</i>
<i>Graf č. 12 Únava po práci - psychologové</i>	<i>62</i>
<i>Graf č. 13 Věnování se relaxaci - psychologové</i>	<i>63</i>
<i>Graf č. 14 Jednotlivé rozdělení extroverze a introverze - psychologové.....</i>	<i>64</i>
<i>Graf č. 15 Věk respondentů – všeobecné sestry</i>	<i>49</i>
<i>Graf č. 16 Pohlaví respondentů – všeobecné sestry</i>	<i>50</i>
<i>Graf č. 17 Doba v zaměstnání – všeobecné sestry.....</i>	<i>51</i>
<i>Graf č. 18 Únava po práci – všeobecné sestry</i>	<i>67</i>
<i>Graf č. 19 Věnování se relaxaci – všeobecné sestry.....</i>	<i>68</i>
<i>Graf č. 20 Jednotlivé rozdělení extroverze a introverze – všeobecné sestry</i>	<i>69</i>

SEZNAM PŘÍLOH

P I: Dotazník

P II: Tabulky ke statistickým výpočtům

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dotazník DP - Zátěž pomáhajících pracovníků

(strategie zvládání zátěže, osobnost)

Vážení respondenti,

v rámci ukončení svého studia na Univerzitě Palackého v Olomouci zpracovávám diplomovou práci s názvem **Zátěž pomáhajících pracovníků**, kde se blíže zaměřuji na strategie zvládání zátěže u jedince pracujícího v tzv. pomáhajících profesích.

Touto cestou bych Vás ráda oslovila požádala o spolupráci, která spočívá ve vyplnění následujícího dotazníku.

Dotazník se skládá z úvodní informační části, otázek dotazníku SVF 78 ke zjištění strategie zvládání zátěže a otázek dotazníku EOD – B ke zjištění typu osobnosti.

Dotazník **slouží pouze** pro výzkumnou část mé diplomové práce a data **nebudou zneužita** pro jiný účel. Proto Vás **prosím o pečlivé vyplnění všech položek**, abych mohla výzkumnou část práce s Vaší pomocí realizovat.

Celý dotazník obsahuje 143 otázek, které jsou velice jednoduché a srozumitelné. V úvodní části si vybíráte jednu z nabízených možností (otázky 1 -7), u otázek ke zjištění strategie zvládání zátěže vybíráte způsob, který v konkrétní situaci nejvíce odpovídá Vašemu způsobu reagování (otázky 8 - 85), u otázek ke zjištění typu Vaší osobnosti vybíráte vždy možnost ANO nebo NE dle toho, která vypovídá o Vašem obvyklém jednání nebo chování (otázky 86 - 142).

Vyplnění dotazníku Vám zabere asi **20 - 30 minut času** a mne velice pomůže Vaše spolupráce.

Předem Vám velice děkuji za Váš drahocenný čas a ochotu ke spolupráci.

Pokud budete mít zájem s Vašimi výsledky Vás velice ráda seznámím a odešlu Vám je např. na Vaši e-mail adresu (viz konečná část dotazníku).

S pozdravem Landecká Iva

1

Jaký je Váš věk? (prosím napište)

2

Jaké je Vaše pohlaví?

a) žena

b) muž

3 V jakém oboru pracujete?

- a) Všeobecná sestra
- b) Učitel/ka
- c) Psycholog/-žka

4 Jak dlouho pracujete ve svém oboru?

- a) méně než rok
- b) 1 - 3 roky
- c) 4 - 7 let
- d) 8 - 12 let
- e) 13 let a více

5 Uvažujete o změně svého nynějšího pracoviště?

- a) ne, o změně neuvažuji
- b) ano, chci změnit pracoviště v rámci oboru
- c) ano, chci natrvalo odejít ze svého oboru a věnovat se něčemu jinému

6 Cítíte se po práci unaven/ná?

- a) vždy
- b) občas
- c) nikdy

7 Věnujete se při odpočinku po práci nějakým relaxačním technikám?

- a) pravidelně
- b) občas
- c) téměř nikdy
- d) nikdy

8 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného

- 1. vůbec ne
- 2. spíše ne
- 3. možná
- 4. pravděpodobně
- 5. velmi pravděpodobně

9 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - řeknu si, že se nedám vyvést z míry

- 1. vůbec ne
- 2. spíše ne
- 3. možná
- 4. pravděpodobně
- 5. velmi pravděpodobně

10 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

11 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - cítím se nějak bezmocný(-á)

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

12 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - řeknu si, že si nemám co vyčítat

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

13 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

14 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

15 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - promýšlím přesně své další jednání

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná

4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

16 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - mám tendenci od toho utéct

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

17 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - řeknu si, že to vydržím

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

18 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - vyhnu se napříště takovým situacím

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

19 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - vyrovnám se s tím rychleji než ostatní

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

20 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - snažím se ujasnit si všechny detaily situace

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

21 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - přejdu k nějaké jiné činnosti

1. vůbec ne
2. spíše ne

- 3. možná
- 4. pravděpodobně
- 5. velmi pravděpodobně

22 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat

- 1. vůbec ne
- 2. spíše ne
- 3. možná
- 4. pravděpodobně
- 5. velmi pravděpodobně

23 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - sním něco dobrého

- 1. vůbec ne
- 2. spíše ne
- 3. možná
- 4. pravděpodobně
- 5. velmi pravděpodobně

24 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - pak o tom přemýšlím znovu a znovu

- 1. vůbec ne
- 2. spíše ne
- 3. možná
- 4. pravděpodobně
- 5. velmi pravděpodobně

25 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - řeknu si: "co možná pryč od toho"

- 1. vůbec ne
- 2. spíše ne
- 3. možná
- 4. pravděpodobně
- 5. velmi pravděpodobně

26 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - mám špatné svědomí

- 1. vůbec ne
- 2. spíše ne
- 3. možná
- 4. pravděpodobně
- 5. velmi pravděpodobně

27 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - řeknu si: "musíš se sebrat"

- 1. vůbec ne

2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

28 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

29 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

30 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - mám tendenci hned ustoupit

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

31 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - jsem sám (sama) se sebou spokojen(a)

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

32 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - podívám se na něco pěkného v televizi

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

33 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - myslím si: "jen se nedat odradit"

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

34 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - prostě musím s někým o tom hovořit

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

35 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - přepadají mne myšlenky na útěk

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

36 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - udělám vše, abych odstranil(a) příčinu

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

37 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

38 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - zabývám se pak ještě dlouho touto situací

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná

4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

39 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - dělám něco, co mě od toho odvádí

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

40 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

41 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - snažím se potlačit své vzrušení

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

42 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - řeknu si, že za to nemohu

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

43 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

44 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - dělám si výčitky

1. vůbec ne

2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

45 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - řeknu si : "nesmíš to v žádném případě vdát"

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

46 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

47 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - udělám něco dobrého pro sebe

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

48 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a)

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

49 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - požádám někoho o pomoc

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

50 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

51 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

52 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - říkám si: "jen se nedat zbavit odvahy"

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

53 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

54 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - nejde mně ta situace dlouho z hlavy

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

55 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj

1. vůbec ne
2. spíše ne

3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

56 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - všechno se mně zdá tak beznadějně

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

57 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - vrhnu se do práce

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

58 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - řeknu si, že to nakonec byla moje chyba

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

59 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - lépe se kontroluji než druzí v téže situaci

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

60 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

61 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - obvykle se mně všechno zdá

nesmyslné

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

62 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

63 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - myslím si, že na tom nemám vinu

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

64 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

65 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - snažím se o kontrolu svého chování

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

66 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - pokouším se vymanit se ze vzniklé situace

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná

4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

67 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

68 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - aktivně se snažím situaci změnit

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

69 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - řeknu si: "dokážeš se s tím vypořádat"

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

70 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - přece se zase uklidním rychleji než ostatní

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

71 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

72 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - hledám něco, co by mě mohlo potěšit

1. vůbec ne

2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

73 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - snažím se od toho odpoutat pozornost

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

74 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - hledám vinu sám (sama) u sebe

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

75 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - snažím se s někým o problému hovořit

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

76 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

77 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

78 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

79 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - splním si nějaké dlouho vytoužené přání

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

80 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - беру to lehčeji než jiní ve stejné situaci

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

81 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - nějak se od toho odpoutám

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

82 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - mám sklon rezignovat

1. vůbec ne
2. spíše ne
3. možná
4. pravděpodobně
5. velmi pravděpodobně

83 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly

1. vůbec ne
2. spíše ne

- 3. možná
- 4. pravděpodobně
- 5. velmi pravděpodobně

84 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím

- 1. vůbec ne
- 2. spíše ne
- 3. možná
- 4. pravděpodobně
- 5. velmi pravděpodobně

85 Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry - nejraději bych od toho jednoduše utekl(a)

- 1. vůbec ne
- 2. spíše ne
- 3. možná
- 4. pravděpodobně
- 5. velmi pravděpodobně

86 Máte rád/a hodně vzruchu a dění kolem sebe?

- a) ANO
- b) NE

87 Míváte často pocit neklidu, že něco chcete, ale nevíte co?

- a) ANO
- b) NE

88 Máte skoro vždy pohotovou odpověď, když Vás někdo osloví?

- a) ANO
- b) NE

89 Cítíte se někdy šťastný/ná, někdy smutný/ná, a to bez zřejmého důvodu?

- a) ANO
- b) NE

90 Zůstáváte ve společnosti obvykle v pozadí?

- a) ANO
- b) NE

91 Udělal/la jste ve svém dětském věku vždy to, co Vám bylo řečeno, a to hned a bez reptání?

- a) ANO
- b) NE

92 Býváte někdy mrzutý/á?

a) ANO

b) NE

93 Když jste zatažen/na do hádky, raději řeknete, co si myslíte, než abyste mlčel/la (a doufal/la, že vše přejde)?

a) ANO

b) NE

94 Jste náladový/vá?

a) ANO

b) NE

95 Vyhledáváte rád/a společnost?

a) ANO

b) NE

96 Trpěl/la jste často nespavostí pro své starosti?

a) ANO

b) NE

97 Rozzlobíte se někdy?

a) ANO

b) NE

98 Označil/la byste se za bezstarostného člověka?

a) ANO

b) NE

99 Rozhodujete se často příliš pozdě?

a) ANO

b) NE

100 Pracujete raději sám/a?

a) ANO

b) NE

101 Máte často pocit ochablosti či únavy, a to bez zjevného důvodu?

a) ANO

b) NE

102 Jste spíše živé povahy?

a) ANO

b) NE

103 Smějete se někdy neslušným vtipům?

a) ANO

b) NE

104 Máte často pocit rozladěnosti, znechucenosti?

a) ANO

b) NE

105 Cítíte se nesvůj/svá v jiných šatech než obyčejných, všedních?

a) ANO

b) NE

106 Býváte často roztěkaný/ná, i když se snažíte dávat na něco bedlivý pozor?

a) ANO

b) NE

107 Umíte své myšlenky rychle vyjádřit slovy?

a) ANO

b) NE

108 Býváte často pohružený/ná ("ztracený/ná") v myšlenkách?

a) ANO

b) NE

109 Jste zcela oproštěn/na od jakýchkoliv předsudků?

a) ANO

b) NE

110 Baví Vás, když se někomu nastrojí žert ("kanadský žertík")?

a) ANO

b) NE

111 Přemýšlíte často o své minulosti?

a) ANO

b) NE

112 Máte velmi rád/a dobré jídlo?

a) ANO

b) NE

113 Míváte-li starosti a trápení, potřebujete někoho, s kým byste si mohl/la přátelsky popovídat?

a) ANO

b) NE

114 Vadilo by Vám, kdyby jste měl/a něco prodávat či vybírat peníze na nějaký dobrý účel?

a) ANO

b) NE

115 Vychloubáte se někdy trochu?

a) ANO

b) NE

116 Jste na některé věci precitlivělý/lá?

a) ANO

b) NE

117 Zůstal/a byste raději sám/a doma, než abyste šel/šla do nudné společnosti?

a) ANO

b) NE

118 Býváte někdy tak neklidný/ná, že nevydržíte ani posedět na židli?

a) ANO

b) NE

119 Plánujete rád/a věci pečlivě a hodně dopředu?

a) ANO

b) NE

120 Míváte pocit, že se Vám točí hlava?

a) ANO

b) NE

121 Odpovídáte na soukromý dopis vždy co nejdříve po jeho přečtení?

a) ANO

b) NE

122 Daří se Vám zpravidla věci lépe, když si je promyslíte sám/a, než když o nich mluvíte s lidmi?

a) ANO

b) NE

123 Zadýcháváte se někdy, i když neděláte těžkou práci?

a) ANO

b) NE

124 Jste spíše velkorysý/sá nestaráte se příliš o to, aby bylo vše "akorát"?

a) ANO

b) NE

125 Trpíte na "nervy"?

a) ANO

b) NE

126 Raději věci plánujete, než provádíte?

a) ANO

b) NE

127 Odkládáte někdy na zítřek to, co byste měl/a udělat hned?

a) ANO

b) NE

128 Býváte nervózní (nesvůj/nesvá) v místech, jako jsou např. výtah, vlak, tunel?

a) ANO

b) NE

129 Při seznamování s novými lidmi jste to obvyčejně Vy, od koho vychází první podnět nebo pozvání?

a) ANO

b) NE

130 Míváte velmi silné bolesti hlavy?

a) ANO

b) NE

131 Míváte v nesnázích obvyčejně pocit, že se věci nějak samy urovňají a nakonec vše dobře dopadne?

a) ANO

b) NE

132 Usínáte večer obtížně?

a) ANO

b) NE

133 Lhal/a jste někdy ve svém životě?

a) ANO

b) NE

134 Říkáte někdy to první co Vás napadne?

a) ANO

b) NE

135 Trápíte se příliš dlouho po nějakém nepříjemném zážitku?

a) ANO

b) NE

136 Jste obvyčejně málo sdílný/á k jiným lidem, s výjimkou svých dobrých přátel?

a) ANO

b) NE

137 Dostáváte se často do nesnází, protože jednáte bez rozmýšlení?

a) ANO

b) NE

138 Vyprávíte rád/a svým přátelům vtipy a zábavné historky?

a) ANO

b) NE

139 Ve hře raději vyhráváte než prohráváte?

a) ANO

b) NE

140 Míváte často pocit nejistoty, když jednáte se svým nadřízeným?

a) ANO

b) NE

141 I když jsou okolnosti proti Vám, myslíte si obvykle, že přece stojí za to riskovat?

a) ANO

b) NE

142 Před důležitou událostí míváte často pocit svírání žaludku?

a) ANO

b) NE

143 Pokud máte zájem o zaslání výsledku Vašeho dotazníku zadejte např. svou e-mail adresu, tato adresa nebude v žádném případě dále distribuována či zneužita pro jiný účel, rovněž nebude zveřejněna a zpřístupněna veřejnosti.

Děkuji Vám za Váš čas drahocenný strávený při vyplnění tohoto dotazníku a přeji Vám mnoho pracovních i osobních úspěchů.

PŘÍLOHA P II: TABULKY KE STATISTICKÝM VÝPOČTŮM

Dílčí tabulka s pozorovanými a očekávanými četnostmi k hypotéze č. 1 a 2:

	POZ		NEG		Σ
	P	O	P	O	
Extroverze	29	23,3066	17	22,6933	46
Introverze	9	14,6933	20	14,3066	29
Σ	38		37		75

Dílčí tabulka s pozorovanými a očekávanými četnostmi k hypotéze č. 3:

	1.sk. (1 – 3 roky)		2. sk. (4 – 12 let)		3. sk. (13 let a více)		Σ
	P	O	P	O	P	O	
POZ	7	9,8	32	28,74	10	10,45	49
NEG	8	2,7	12	15,25	6	5,54	26
Σ	15		44		16		75

Dílčí tabulka s pozorovanými a očekávanými četnostmi k hypotéze č. 4:

	PED		PSY		VS		Σ
	P	O	P	O	P	O	
POZ	15	13,3	15	13,3	10	13,3	40
NEG	10	11,6	10	11,6	15	11,6	35
Σ	25		25		25		75

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Iva Landecká
Katedra:	KPS – Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Lucie Křeménková
Rok obhajoby:	2010

Název práce:	Zátěž u pomáhajících pracovníků
Název v angličtině:	The stress of coadjutant workers
Anotace práce:	Tato práce si klade za cíl popsat pracovníky v pomáhajících profesích – pedagog, psycholog, všeobecná sestra ve vztahu k zátěžovým situacím. V práci je zahrnuta nelehká interpretace stěžejních pojmů – stres a zátěž. Dále jsou jmenovány některé možnosti zvládnutí zátěžových situací na vědomé i nevědomé úrovni. Obsahem práce je výzkumná část, která se zabývá analýzou získaných dat z dotazníkového šetření a statistickým vyhodnocením platnosti hypotéz.
Klíčová slova:	Zátěž, pomáhající pracovník, pedagog, psycholog, všeobecná sestra, strategie zvládnutí zátěže, typ temperamentu.
Anotace v angličtině:	This thesis describes workers in the coadjutant professions - teacher, psychologist, nurse in relation to stressful situations. The in thesis is included a stark interpretation of key concepts - the stress and load. Next appointed are several options for coping with stress situations conscious and unconscious level. Finally, the thesis includes a practical part that analyse data gathered from questionnaires and statistically evaluates the validity of pre-laid assumptions.
Klíčová slova v angličtině:	Stress (load), coadjutant worker, teacher, psychologist, nurse, stress coping strategies, types of temperament.
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 – Dotazník Příloha č. 2 – Tabulky ke statistickým výpočtům
Rozsah práce:	94 stran + přílohy
Jazyk práce:	čeština