

UNIVERZITA PARDUBICE
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2017

Karolína Komendová

Univerzita Pardubice
Fakulta zdravotnických studií

Prevence syndromu vyhoření – návyky a postoje podporující vitalitu

Karolína Komendová

Bakalářská práce

2017

Univerzita Pardubice
Fakulta zdravotnických studií
Akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Karolína Komendová**
Osobní číslo: **Z14080**
Studijní program: **B5341 Ošetřovatelství**
Studijní obor: **Všeobecná sestra**
Název tématu: **Prevence syndromu vyhoření - návyky a postoje podporující vitalitu**
Zadávací katedra: **Katedra ošetřovatelství**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Studium literatury, sběr informací a popis současného stavu řešené problematiky.
2. Stanovení cílů a metodiky práce.
3. Příprava a realizace výzkumného šetření dle stanovené metodiky.
4. Analýza a interpretace získaných dat.
5. Zhodnocení výsledků práce.

Rozsah grafických prací: **dle doporučení vedoucího**

Rozsah pracovní zprávy: **35 stran**


Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:


1. **PLAMÍNEK, Jiří. Diagnostika a vitalizace firem a organizací: teorie vitality v podnikatelské a manažerské praxi. Praha: Grada, 2014, 179 s. ISBN 978-80-247-5323-2.**
2. **SLEZÁČKOVÁ, Alena. Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace. Praha: Grada, 2012, 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8.**
3. **STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010, 130 s. ISBN 978-80-247-3553-5.**
4. **VENGLÁŘOVÁ, Martina. Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing. Praha: Grada, 2011, 184 s. ISBN 978-80-247-3174-2.**
5. **VENGLÁŘOVÁ, Martina. Supervize v ošetrovatelské praxi. Praha: Grada, 2013, 100 s. ISBN 978-80-247-4082-9.**

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Linda Říhová**
Katedra ošetrovatelství

Datum zadání bakalářské práce: **1. prosince 2015**
Termín odevzdání bakalářské práce: **21. července 2017**


prof. MUDr. Josef Fusek, DrSc.
děkan

L.S.


PhDr. Kateřina Hbráčková, DiS.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 8. března 2017

Prohlášení autora

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 9/2012, bude práce zveřejněna v Univerzitní knihovně a prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Ústí nad Orlicí dne 1. 7. 2017

Karolína Komendová

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat především vedoucí mé práce, která mi byla nápomocna po celou dobu zpracovávání a za jakýchkoliv podmínek. Dále mé rodině a blízkým, kteří mi poskytli morální podporu. Nemohu opomenout ani sestřičky, které výzkum ochotně podstoupily.

ANOTACE

Název bakalářské práce je Prevence syndromu vyhoření - návyky a postoje podporující vitalitu. Práce má jak teoretickou tak i praktickou část. Teoretická část je zaměřena na příčiny, faktory, příznaky, fáze, diagnostiku syndromu vyhoření, následně možností jeho prevence jako je duševní hygiena, týmová spolupráce apod. Teorie zahrnuje pozitivní individuální vlastnosti, vitalitu, návyky a postoje. Pro výzkumnou část ve zdravotnickém zařízení byl použit k diagnostice BM: Burnout Measure, na základě negativního výsledku byly provedeny individuální rozhovory s pracovníky zdravotnického zařízení zaměřené především na jejich vitalitu. Vyhodnocení a prezentování nasbíraných dat jsou ve výzkumné části.

KLÍČOVÁ SLOVA

Postoje, prevence syndromu vyhoření, návyky, vitalita

TITLE

The prevention of burnout syndrome – habits and attitudes promoting vitality

ANNOTATION

Subject of this bachelor thesis is The prevention of burnout syndrome – habits and attitudes supporting vitality. Thesis has theoretical and also practical part. Theoretical part is based on causes, factors, symptoms, phases and diagnostics of burnout syndrome and possibilities in prevention as mental hygiene, teamwork etc. Theory combine positive individual traits, vitality, habits and attitudes. For the practical part in the medical centre was used to diagnosed BM: Burnout Measure based on negative assessment measures were taken to do individual interview with workers in medical centres focused on their vitality. Evaluation of presented data is written in research part.

KEYWORDS

Attitudes, prevention of burnout syndrome, habits, vitality

OBSAH

0	Úvod.....	13
0.1	Cíle práce.....	14
0.2	Výzkumné otázky.....	14
1	Teoretická část	15
1.1	Syndrom vyhoření	15
1.1.1	Definice	15
1.1.2	Příčiny	15
1.1.3	Faktory	16
1.1.4	Příznaky a důsledky	19
1.1.5	Fáze	21
1.1.6	Diagnostika	22
1.2	Prevence syndromu vyhoření	23
1.2.1	Opak syndromu vyhoření.....	23
1.2.2	Zvládání stresu	23
1.2.3	Strategie ke zvládání	24
1.2.4	Relaxace	24
1.2.5	Obranné mechanismy.....	25
1.2.6	Duševní hygiena.....	25
1.2.7	PERMA.....	26
1.2.8	Sociální dovednosti a schopnosti	26
1.2.9	Týmová spolupráce	27
1.2.10	Adaptační praxe	28
1.2.11	Sebepoznávání a sebehodnocení	28
1.2.12	Supervize.....	28
1.3	Pozitivní individuální vlastnosti.....	31
1.3.1	Nezdolnost	31

1.3.2	Self-efficacy	32
1.3.3	Locus of control	32
1.3.4	Silné stránky charakteru a ctnosti	32
1.4	Vitalita	33
1.4.1	Složky vitality	33
1.4.2	Čtyři vitální disciplíny	33
1.4.3	Pozitivní a negativní vlivy	34
1.5	Návyky a postoje	34
1.5.1	Návyky	34
1.5.2	Postoje	34
2	Výzkumná část	38
2.1	Metodika	38
2.1.1	Výběr respondentů	38
2.1.2	Polostrukturovaný rozhovor	39
2.1.3	Úskalí rozhovoru	39
2.2	Analýza dat	40
2.2.1	Pojem vitalita	40
2.2.2	Subjektivní hodnocení vitality sestrou	41
2.2.3	Vitalita v práci	41
2.2.4	Pozitivní emoce prožívané v práci	42
2.2.5	Vhodné podmínky na oddělení	43
2.2.6	Osobitý návod vedoucí k dobré pohodě	44
2.2.7	Smysl povolání sestry	46
2.2.8	Co sestry baví, zajímá a nabíjí ve vztahu k práci	47
2.2.9	Vlastnosti udržující vitalitu	48
2.2.10	Zvládání náročných překážek	50
2.2.11	Podpora vlastní vitality	52

2.2.12	Posilující rituály	53
2.2.13	Základní pilíře	54
2.3	Diskuze	56
2.4	Závěr.....	65
3	Soupis bibliografických citací.....	67
4	Přílohy.....	69

SEZNAM ILUSTRACÍ A TABULEK

Obrázek 1 Pět pohánějících mechanismů dle Stocka (Stock, 2010, str. 46).....	18
--	----

SEZNAM ZKRATEK A ZNAČEK

BM	Burnout Measure
DP	Depersonalizace
EE	Emotional exhaustion (emocionální vyčerpání)
ICD	Mezinárodní klasifikace nemocí
LoC	Locus of control (místo kontroly)
PA	Personal accomplishment (snížení výkonnosti)
PERMA	Positive emotions (pozitivní emoce), Engagement (zaujetí činností), Positive relations (pozitivní vztahy), Mening (smysluplnost), Accomplishment (úspěšný výkon)
VIA	Values in Action
WHO	World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

0 ÚVOD

Téma mé bakalářské práce je „Prevence syndromu vyhoření – návyky a postoje podporující vitalitu“. Na základě zkušeností po absolvování několikaleté školní praxe, jsem se rozhodla zaměřit se na předcházení vyhoření u zdravotních sester. Zažila jsem na střední i na vysoké škole během praxe sestry, které vyhořelé byly, často měly nemilé chování vůči pacientům, jeho návštěvám, pracovnímu týmu, i nám, studentům a toto chování bylo denním chlebem. V dnešní době jsou na povolání zdravotníka kladeny čím dál tím vyšší požadavky - celoživotní vzdělávání, rychlé rozhodování, komplexní péče o pacienty, vedení komunikace dle osobnosti jednotlivého klienta s využitím psychologických poznatků atd. Proto se chci věnovat tomu, jak zamezit vyhoření u sester v terénu, především díky vitalitě, kterou sestry mají, co je udržuje silné a nevyhořelé, vybrala jsem takové oddělení, kde jsem dle zkušeností předpokládala jejich vysokou četnost. Vitalita je pojem používaný v oblasti pozitivní psychologie. Odtud pochází i pojem well-being, teorie duševní pohody. Člověk, který je podle teorie PERMA v pohodě, je takový, který má pozitivní emoce, je zaujat činnostmi, má pozitivní vztahy, dělá smysluplné věci a jeho výkon je úspěšný.

Teoretická část práce se bude zabývat tím, co to vlastně syndrom vyhoření je, co k němu vede, jaké jsou jeho příznaky a především jaké jsou dostupné možnosti prevence. Ve výzkumné části se budu pomocí polostrukturovaného rozhovoru snažit zjistit, proč jsou nevyhořelé sestry vlastně nevyhořelé, co jim v tom pomáhá a jak si udržují duševní zdraví. Tudíž cílem mé práce je zjistit, jak sestry, které nejsou vyhořelé, pečují o svoji vitalitu a jaké návyky a postoje zaujímají. Budu se zaměřovat na to, jak sestry pečují o svoji vitalitu, co ji podporuje, jak se cítí v práci a co pro to, aby byly vitální, dělají.

Tato práce by měla být přínosem jak pro mě, tak i pro čtenáře, hlavně pro ty, kteří také pracují s lidmi, jsou součástí kolektivu a přicházejí do kontaktu se svými klienty. Mohli bychom si díky ní uvědomit, jak pečovat o své duševní zdraví, jak se dá vitalita podporovat, co pozitivního v práci prožíváme, jaký smysl povolání sestry má či co je pro sestry na oddělení podstatné k dobré práci.

Téma prevence syndromu vyhoření právě teď, kdy je počet sester poddimenzován, nabývá ještě více na své hodnotě než dříve. Ne však, že by před tím natolik podstatné nebylo, ale v časech, kdy je sester nedostatek, považuji za podstatné, aby ty, které ve zdravotnictví pracují, byly fyzicky i psychicky zdravé.

0.1 Cíle práce

- 1) Zjistit názor sester, co podporuje jejich vitalitu.
- 2) Zjistit návyky a postoje utváří vitalitu sestry.

0.2 Výzkumné otázky

- 1) Jak sestra vnímá pojem vitalita?
- 2) Jak vnímá sestra svoji vitalitu?
- 3) Proč se sestra v práci cítí dobře?
- 4) Proč si sestra myslí, že není vyhořelá?
- 5) Jaké sestra má návyky a postoje, díky kterým je vitální?

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Syndrom vyhoření

1.1.1 Definice

V anglickém jazyce je syndrom vyhoření označován, jako *burnout syndrome* z anglického slovesa *to burn*, což znamená hořet a následně ve spojení *burn out* jako vyhořet, vyhasnout. Dále ho také nazýváme syndromem vypálení nebo vyhaslosti. Jedná se o celkové, především psychické vyčerpání organismu projevující se v oblasti emocí, kognitivních funkcí, motivace ale působí také na výkonnost, profesionální chování, názory a na postoje. Syndrom vyhoření lze také označit jako životní krizi nebo jako následek nerovnováhy mezi hodnocením požadavků a zdrojů potřebných právě k jejich splnění. Za hlavní faktory ovlivňující odolnost člověka proti stresu považujeme osobnost jedince a sociální oporu, která se mu dostává. Při zvládnutí stresu se uplatňují osobnostní charakteristiky, dle kterých člověk hodnotí stresové situace a volí strategii k jejímu zvládnutí (Raudenská a Javůrková, 2011).

„Podle ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace [WHO]) je vyhoření zařazeno do doplňkové kategorie diagnóz a není tedy klasifikováno jako nemoc“ (Stock, 2012, s. 14).

Mnoho definic syndromu vyhoření se shoduje v těchto bodech: 1. jedná se hlavně o psychický stav pocitu vyčerpání, 2. objevuje se především u profesí ve směru „práce s lidmi“, 3. jeho symptomy sahají do oblasti emocionální, fyzické i sociální, 4. hlavní složkou je jak psychická tak i poznávací vyčerpanost a celková únava, 5. syndrom je zapříčiněn působením chronického stresu na jedince (Raudenská, Javůrková, 2011).

1.1.2 Příčiny

Vnitřní a vnější stresové faktory

Syndrom vyhoření je vždy limitován charakterovými vlastnostmi osobnosti a podmínkami vnějšími. Míra ovlivňování těmito faktory je proto individuální. Za vnitřní faktory považujeme naše povahové vlastnosti a za vnější prostředí, tedy okolí, které na nás působí. V případě tlaku zapříčiněném působením vnějších podmínek mluvíme o tzv. „opotřebení“. Naopak např. workoholik, kterým je člověk chorobně závislý na vykonávání své práce, je hnán pouze svými povahovými vlastnostmi tudíž vnitřními potřebami (Stock, 2010).

1.1.3 Faktory

Rizikové faktory v zaměstnání

Pracovní oblast je nejčastější příčinou syndromu vyhoření. Na jedince zde působí náročné podmínky, soutěživost okolí nebo strach o svou současnou pracovní pozici, to může vést ke stresu. Do této skupiny řadíme jednotlivě níže popsané faktory (Stock, 2010).

Vyšší nároky

Nynější společnost je stále více zahrnována mnoha texty, údaji a materiály ke vzdělávání což nutí lidi zpracovávat velké množství informací. Také zákazníci kladou vyšší nároky na služby, flexibilitu a rychlost. Ke stresu dojde, když nároky, které máme sami na sebe, překlenou naši pomyslnou čáru toho, co jsme schopni zvládnout (Stock, 2010).

Působení rušivých vlivů

Během pracovního dne, kdy zaměstnanec vykonává několik úkolů najednou je právě ještě vystavován náporu působení rušivých vlivů. Tou je např. požadovaná dostupnost na mobilním telefonu, e-mailu nebo internetu (Stock, 2010).

Nedostatek samostatnosti a kontrola

Jedinec může v zaměstnání pociťovat útlak z důvodu povinnosti dodržování jasně stanovených pravidel a kontroly nadřízené osoby. To má za následek pocit snížené možnosti rozhodování, ztráty kontroly nebo moci (Stock, 2010).

Nedostatek uznání

Nedostatek uznání často vede k snížení motivace. Jedná se jak o uznání v podobě platového ohodnocení, tak o ocenění naší snahy a vynaloženého úsilí. V případě psychického ohodnocení, by nemělo docházet k přebytku ani nedostatku, který vede ke zklamání (Stock, 2010).

Špatný kolektiv

Kolektiv, který je nepřátelský, nespravedlivý, závistivý, nekolegiální či vzájemně neuctivý vyvolá snížení jeho výkonnosti a tedy opět vede ke stresu (Stock, 2010).

Konflikt hodnot

Hodnoty jsou hnací životní silou a motivují nás. V případě, že hodnota kolektivu není totožná s hodnotou naší, dochází k vnitřnímu konfliktu. Nesoulad našich a kolektivních hodnot má za následek pocit zbytečnosti, bezúčelnosti či škodlivosti práce, vedoucí k odcizení, což je hlavní příznak burnout syndromu (Stock, 2010).

Osobnostní rizikové faktory

Vzorce chování

Lidi kolem nás rozlišujeme dle jejich individuálních vlastností a zvyků. Máme určité typy osobnosti, které mohou být postiženy syndromem vyhoření. Dle typu chování lze rozdělit jedince na typ A a typ B (Stock, 2010).

Typ chování A

Tito jedinci jsou na počátku úspěšní, jelikož se jim dostává za jejich práci uznání. Ovšem později se díky své projevující se bojovnosti a netrpělivosti dostávají do konfliktů mezi kolegy, což má za následek izolaci. To celé u nich vede k přesvědčení, že si vše musí udělat sami. Lidé s chováním typu A jsou proto vystaveni vyšší míře stresu, kdy se zkracuje časové rozmezí na splnění cíle, zvyšuje se množství cílů, a přesto jsou přesvědčení, že situaci i tak zvládnou. Často příznaky vyhoření jako je únava, nespavost nebo podrážděnost po dlouhou dobu vědomě ignorují (Stock, 2010).

Typ chování B

Tento typ je naopak více trpělivý, klidný a uvolněný, projevuje se sníženou mírou agresivity, nepřátelského chování k druhým a nižší soutěživostí. Za následek lze očekávat nízké pracovní nasazení a přístup k práci, dochází ke snížení efektivity a produktivity. Toto snížení vede až k nečinnosti, nespokojení v zaměstnání a sociálním životě až vyhoření (Stock, 2010).

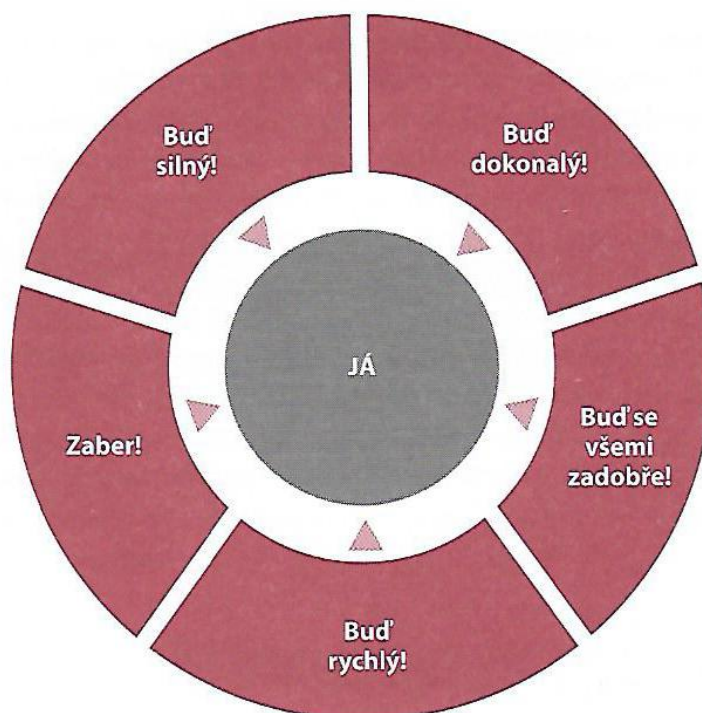
Rovnováha mezi typem A a B

Nejvhodnější tedy je rovnováha a určité vyvážení mezi těmito dvěma typy. (Stock, 2010)

Máme dále také Typ G, který má vysoké pracovní nasazení, ochotnu nést zátěž a schopnost mít přiměřený odstup, typ je kolegiální a úspěšný. To dělá tento Typ G ideálem. Posledním typem je Typ S. Tento typ se šetří, nemá takové pracovní nasazení ani tendenci dělat více než je požadováno, ale svoji práci dělá dobře (Stock, 2010).

Pohánějící mechanismy

Tyto mechanismy probíhají nevědomě, jsou to vlastně motivátory, které odráží naše základní postoje. Lze popisovat pět vnitřních motivátorů (viz obrázek 1). Každý z nich má svůj pozitivní i negativní pól, jenž může vést právě k vyhoření. Tyto zásady mohou mít za následek nadměrné sebevědomí, perfekcionismus, řazení vlastních zájmu na druhou kolej, jednoznačné nevymezení se, práci pod časovým presem a tendenci kumulovat na sebe více povinností, než je pro jedince zvládnutelné (Stock, 2010).



Obrázek 1 Pět pohánějících mechanismů dle Stocka (Stock, 2010, str. 46)

Nízká odolnost

„Odolnější lidé vykazují nižší emoční vzrušivost a jejich reakce na stresové podněty bývá méně intenzivnější a pomalejší. Kromě toho se dokáží se zátěžovou situací vyrovnat rychleji a po jejím odeznění se snáze zotavují“ (Stock, s. 49 - 50).

Protektivní faktory

Máme mnoho faktorů, které nás chrání před vyhořením, jako např.: asertivita, schopnost relaxovat, nedostat se pod nátlak času a umět s ním zacházet, pracovní autonomie a různorodost, resilience, hardiness, sence of coherence, sociální opora, optimismus, sociální a ekonomická spokojenost, pocit duševní i tělesné pohody, víra v sama sebe, schopnost vypořádávání se se situací a další (Raudenská, Javůrková, 2011).

Neutrální faktory

Za neutrální faktory jsou, co se vzniku syndromu týče uváděny: inteligence, demografické údaje jako je věk nebo vzdělání (Raudenská, Javůrková, 2011).

1.1.4 Příznaky a důsledky

Hlavními příznaky vyhoření jsou – vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti (Stock, 2010).

Vyčerpání

Člověk se cítí citově a fyzicky na pokraji sil. Po stránce citové se jedná pocity spojeny s depresí.

Znaky vyčerpání při burnout syndromu

Citové:

- sklíčenost,
- bezmoc,
- beznaděj,
- ztráta sebeovládání,
- pocit strachu,
- pocit prázdnoty,
- apatie,
- ztráta odvahy,
- a osamocení (Stock, 2010).

Fyzické:

- nedostatek energie,
- slabost,
- chronická únava,
- svalové napětí, bolesti zad,
- náchylnost k infekčním onemocněním,
- poruchy spánku,
- funkční potíže, např. zažívací potíže,
- poruchy paměti a soustředění,
- a náchylnost k nehodám (Stock, 2010).

Odcizení

U člověka trpícího syndromem vyhoření lze pozorovat odcizení v oblasti práce i v osobním životě. Tento člověk zaujímá k oběma oblastem odosobněný a poměrně lhostejný postoj. Při odcizení jedinec pomalu přichází o idealismus, zájem a rozhodnost. Pracovní nasazení postupně klesá a střídá ho cynismus neboli necitelnost, bezohlednost. Po té jsou klienti považováni za jakési břemeno, nadřizení za nebezpečí a kolegové za „otravný hmyz“. Časem se dostanou pracovní problémy i do sociálního života. Rodina a přátelé pozorují podrážděnost nebo apatii. V této oblasti může stav vyústit v přerušení mezilidských vztahů až k úmyslné izolaci (Stock, 2010).

„Pracovní nasazení jedince, jenž dříve býval velmi snaživý, se snižuje na minimum, neboť na jednu stranu pociťuje zklamání a frustraci, na druhou je skutečně tak vyčerpaný, že už zkrátka nemůže dál“ (Stock, 2010, s. 21).

Projevy odcizení jsou:

- negativní postoj k sobě samému,
- negativní postoj k životu,
- negativní vztah k práci,
- negativní vztah k ostatním,
- ztráta schopnosti navázat a udržet společenské vztahy,
- ztráta sebeúcty,
- pocit vlastní nedostatečnosti,
- a pocit méněcennosti (Stock, 2010).

Pokles výkonnosti

Poslední hlavní příznak vyhoření se promítá ve zdrojích, jedinec potřebuje více času a síly k plnění úkolů v důsledku ztráty víry ve své schopnosti. Snižuje se produktivita a zvyšuje se potřeba volného času, protože organismus potřebuje stále více času ke svojí regeneraci (Stock, 2010).

Projevy poklesu výkonnosti:

- *„nespokojenost s vlastním výkonem,*
- *nižší produktivita,*
- *vyšší potřeba času a energie,*

- *ztráta nadšení,*
- *nerozhodnost,*
- *ztráta motivace,*
- *pocit selhání“ (Stock, 2010, s. 23).*

1.1.5 Fáze

Vyhoření má několik fází, kterými člověk prochází popořadě, ale je možná varianta, že některou z nich jedinec přeskočí. Lze tedy hodnotit syndrom jako dlouhodobý proces (Stock, 2010).

K rozdělení syndromu do jednotlivých fází lze použít model Edelwiche a Brodského, které ho dělí do čtyř fází (Stock, 2010).

Idealistické nadšení

V této fázi se nachází člověk na počátku vstupu do zaměstnání. Charakteristické pro něj je vysoké pracovní nasazení, ideály, sršící optimismus, spousta energie a vysoké nároky, jenž po sobě požaduje sám. Dochází k úplnému vžití se do práce i do klientů, to vede k uzavření se před okolním děním (Stock, 2010).

Stagnace

Nastupuje „otevření očí“, kdy člověk vidí realitu a začíná přehodnocovat své původní ideály, jako důsledek svých neúspěchů. Práce pro něj přestává být zdaleka tolik atraktivní jako na jejím počátku. Začíná se zaměřovat na plat, kariérní postup – věci, které pro něj před tím neměly prvotní hodnotu. Často si během stagnace tento člověk ani okolí neuvědomuje známky vyhoření (Stock, 2010).

Frustrace

Člověk si začíná uvědomovat, jak jsou mu v práci omezovány možnosti a přicházejí pochyby o procesu jeho snažení se. Potom pochybuje i o významu a výsledcích, kterých během kariéry dosáhl (Stock, 2010).

„Přibývají problémy s byrokracií a nedostatkem uznání ze strany klientů a nadřízených. V důsledku propastného rozdílu mezi tím, co by chtěl dělat, a tím, co lze reálně provést, vzrůstá jeho zklamání“ (Stock, 2010, s. 24).

Apatie

Proti frustraci se člověk začne bránit apatií, kterou potom vystřídá rezignace. Když v situaci nevidí na dohled změnu či zlepšení, začne dělat jen minimum toho, co je nutné. Omezuje čas strávený s klienty včetně kontaktu s nimi a vyhýbá se složitějším úkolům. Nadšení z první fáze je již nepřítomno. Pociťuje třeba i zoufalství z důvodu nemožnosti uplatnit se jinde (Stock, 2010).

1.1.6 Diagnostika

K posouzení vyhoření lze využít mnoha metod. Nejčastěji jsou však používány dotazníky.

Maslach Burnout Inventory (MBI)

„Jde o nejznámější dotazník ke sledování syndromu vyhoření u exponovaných profesí. Má tři faktory. Dva jsou negativně laděné – emocionální vyčerpání a depersonalizace. Jeden je laděn pozitivně – osobní uspokojení z práce. Pocity se v originále hodnotí jednak na stupnici častosti výskytu, jednak na stupnici intenzity (síly) a vyhodnocuje se celkový skóre pro jednotlivé faktory“ (Venglářová, 2011, s. 42).

Tato metoda zkoumá tři faktory:

EE – emocionální vyčerpání (emotional exshaustion)

DP – depersonalizace

PA – snížení výkonnosti (personal accomplishment) (Křivohlavý, 1998)

Dotazník BM (Burnout Measure) psychického vyhoření

V tomto dotazníku jedinec vyplňuje opět čísla, od 1 do 7, dle toho jak často pociťuje, co je v otázce popsáno. Otázky jsou zaměřeny na oblast psychického, fyzického i emocionálního vyčerpání (Křivohlavý, 1998).

1.2 Prevence syndromu vyhoření

1.2.1 Opak syndromu vyhoření

Vyhoření jako opak vrcholových zážitků

Dochází k uspokojování vyšších i nejvyšších lidských potřeb dle Maslowa. Člověk se seberealizuje a plní si své sny pomocí činů a díky tomu prožívá radost (Křivohlavý, 1998).

Vyhoření jako opak spokojenosti

Syndrom vyhoření má blízkou souvislost s pracovní nespokojeností. Proto jeho opakem je naše spokojenost s prací, osobním životem, se sebou samým a světem (Křivohlavý, 1998).

Vyhoření jako opak dobrého duševního zdraví

Stav dobré duševní pohody můžeme označit termínem „wellbeing“ (Křivohlavý, 1998).

1.2.2 Zvládání stresu

„Pojmem zvládnutí stresu (coping) se rozumí zvládnutí působícího stresoru, tj. nasazení všech sil k boji, abychom zvládli nadlimitní zátěž.“ (Venglářová, 2011)

Adaptace člověka je při procesu zvládání stěžejním faktorem, kdy dojde k přizpůsobení se změnám prostředí díky objevování vhodných způsobů splnění úkolu. Stres jedinec zvládá díky svým osobním zdrojům a sociální opoře. Mezi osobnostní zdroje patří energie, zdraví, vzory, schopnost problémy řešit, praktické zdroje řešení a přesvědčení o vlastních schopnostech. V sociální opoře se jedná o vztahy s druhými lidmi a možnost požádat o vyslechnutí či pomoc (Venglářová, 2011).

Cíle často kladené při zvládání stresu:

- Snížení toho, co nás tíží.
- Tolerovat – snášet, co není snesitelné s vidinou zlepšení.
- Udržení citového klidu, rovnováhy.
- Zajištění podmínek, které po zvládnutí situace zajistí obnovení sil.
- Pokračovat v sociální interakci (Křivohlavý, 2010).

Při volbě toho, co budeme proti stresu dělat, je důležité zvažovat, jakou cenu platíme za to, že jsme ve stresu, a co nám naopak přinese snaha vyložená pro jeho zvládnutí (Křivohlavý, 2010).

1.2.3 Strategie ke zvládnání

Jsou dvě podstaty zvládnání stresu. První je řešení problému čili dané situace, která nás tíží. Druhou podstatou jsou konkrétní postupy k zvládnutí citové situace, která pohltí člověka během působení stresu (Křivohlavý, 2010).

Strategie zaměřené na problém

Kdy člověk sám musí vyvinout sílu k odstranění příčiny (strachu, obav), odbourávat stresové vlivy a změnit podmínky podporující negativní stav (Venglářová, 2011).

Příklady strategií:

- konfrontační způsob, kdy dojde ke střetu;
- hledání sociální pomoci;
- nalézání řešení problémů;
- sebeovládání;
- odvrátit se od toho, co se děje;
- nalézání pozitivních stránek, na tom, co se děje;
- uznání osobní odpovědnosti za to, co se děje;
- pokus vyhnout se a utéct ze situace (Křivohlavý, 2010).

Strategie zaměřené na emoce

Postupy se zaměřují především na zklidnění emocí a následně na vnitřní stabilitu člověka. Již v dětství se těchto strategií využívá, kdy se dítě schová nebo se nechá konejšit v náručí matky. V dospívání a dospělosti to mohou být relaxace, důležité ke zvládnání stresu (Venglářová, 2011).

1.2.4 Relaxace

K relaxaci je podstatné mít klidné prostředí, čerstvý vzduch, vhodný oděv, dostatek času, schopnost se soustředit, vhodnou polohu, správné dýchání, svalové uvolnění, trpělivost a pravidelnost (Venglářová, 2011).

Spontánní relaxace nastupuje samovolně při spánku nebo odpočinku. Naopak záměrná relaxace je navozena vlastní vůlí, v bdělém stavu během celého dne i v práci. Máme několik způsobů této relaxace. Jsou jimi bleskové techniky, které trvají několik minut, relaxačně koncentrační metody např. meditaci nebo Schultzův autogenní trénink, kdy probíhá cvičení klidu a tíže, tepla, dechu. Mezi další metody řadíme aromaterapii,

arteterapii, muzikoterapii, akupunkturu, relaxaci za pomoci smíchu, sauny, víry atd. (Venglářová, 2011)

1.2.5 Obranné mechanismy

Určité typy reagování na zátěž, které se nám z počátku mohou zdát jako vhodné a pomocné, ale následně se mohou obrátit proti nám. Stanou se bariérou, která nás posouvá spíše k zhoršení situace. Patří k nim racionalizace, obviňování druhých, sebeobviňování, popírání, identifikace, projekce, introjekce, nutková potřeba odčinění chyby, vytváření opačných reakcí a převrácené chování. V případě projekce vidí jedinec svoje chování jako chování druhého. Během introjekce zase promítá starosti druhých do sebe (Křivohlavý, 2010).

1.2.6 Duševní hygiena

Péče o duši

Hlavní náplň práce zdravotní sestry je péče o pacienty, ale neměla by zapomínat i na péči o sebe, která je stejně tak důležitá. Péče o duši zajišťuje to, jací budeme a jaký bude náš vztah k sobě samým. Proto bychom měli být senzitivnější ke svým emocím, myšlenkám a životním cílům za pomoci relaxování, reflexe a věnovat se radostem. Měli bychom rozlišovat dva způsoby uvažování o svých citech. Tudiž být si vědomi toho, co opravdu prožíváme a umět to odlišit od toho, jaké emoce bychom měli cítit (Křivohlavý, Pečenkova, 2004).

Péče o tělesnou schránku

Nesmíme opomenout vliv duševní pohody na tělesnou stránku člověka. V současné době se stále více dbá na pohyb a doporučuje, hlavně formou chůze, procházek a různých výletů. Právě během těchto činností si urovnáváme svoji psychiku, problémy, překážky či vztahy, které nás trápí. A toho dodržování vede k zvyšování vitality a energie. Potřebné je však cvičit jak tělo, tak i psychiku. Dále má na zdraví velký vliv spánek a odpočinek (Křivohlavý, Pečenkova, 2004).

Smysl života

Neměli bychom opomínat co je našim cílem, avšak nikoli malým, ale zaměřením naší životní cesty. K jejich dosažení soustředíme naši snahu, záměry a přání a přesto respektovat i život

druhých. To kam směřujeme, může být projevono tím, jak jsme laskavý k druhému, ať už je společensky výše či níže než my (Křivohlavý, Pečenkova, 2004).

Uznání a radost

Je dobré pamatovat si a vzpomínat na události, kdy nám bylo projevono uznání, pochvala, vděčnost nebo poděkování a následně je využít. Člověk nacházející se v depresi, otřesení vitality, energie nebo naděje těží právě z nich, přijímá-li je s pokorou (Křivohlavý, Pečenkova, 2004).

Potřebné je se radovat i nad drobnostmi, našimi oblíbenými zájmy a činnostmi, prací, z kontaktů s blízkými a spolupracovníky. Velice podstatné jsou pevné rodinné vztahy, to znamená mít dobré rodinné zázemí – manžel, radost z dětí a komunikace i s širším rodinným kruhem a sousedy (Křivohlavý, Pečenkova, 2004).

Jako další okruhy duševní hygieny lze řadit umění hospodaření s časem nebo stanovení hranic.

1.2.7 PERMA

Podle M. Seligmana můžeme teorii duševní pohody pojmut jako téma pozitivní psychologie. Duševní pohodu lze definovat pěti prvky, které se na ní podílí (PERMA).

Patří sem: pozitivní emoce (positive emotions), zaujetí činností (engagement), pozitivní vztahy (positive relations), smysluplnost (meaning) a úspěšný výkon (accomplishment), které tvoří zkratku PERMA (Seligman, 2014).

Flow, flourishing

Termín flow (plynutí) označuje plné zaujetí danou činností, člověka činnost naprosto pohltí a člověk ji věnuje veškerou emoční i kognitivní pozornost. Je-li naším cílem pravidelně zažívat flow, lze v takovém případě hovořit o „angažovaném životě“. K dosažení flow je zapotřebí, aby jedinec využil své silné stránky (Seligman, 2014).

Flourishing neboli optimální prospívání, vzkvétání. Dle Felicie Huppertové a Timothy So lze brát flourishing v rámci teorie duševní pohody, kdy klíčová kritéria jedince jsou: pozitivní emoce, zaujetí a zájem, smysl a účel (Seligman, 2014).

1.2.8 Sociální dovednosti a schopnosti

Sociální percepce – schopnost vnímání ostatních lidí. Zdravotní sestry by měla umět vnímat naladění, city a současný stav pacienta a následně dle toho volit strategii.

Přívětivost, sociabilita, komunikativnost – díky komunikaci dochází k výměně informací, důležité je také naslouchání, přátelskost a otevřenost (Venglářová, 2011).

Schopnost týmové spolupráce.

Řešení konfliktů – situace kdy nastává střet zájmů. Člověk během života získává zkušenosti k jejich řešení a nalézání kompromisů (Venglářová, 2011).

Pravidla zjednodušení konfliktů

- *„Každý může říct svůj názor.*
- *Spravedlivě dělíme čas vstupů.*
- *Nasloucháme, i když nesouhlasíme.*
- *Všichni nemusí mít stejné názory (a mohou být zadobře).*
- *Nekřičíme, neironizujeme, neurážíme.*
- *Parafrázujeme myšlenky.*
- *Neshazujeme, co je pro oponenta cenné.*
- *Mluvíme pouze o aktuálních věcech.*
- *Nenechme se ovládnout emocemi.*
- *Cílem není vítězství, ale efektivnější postup.*
- *Ke konci hledáme kompromisy.*
- *Vyzvedneme nějaký nápad protivníka, sami kriticky zhodnotíme některé svoje postupy“ (Venglářová, 2011, s. 97).*

1.2.9 Týmová spolupráce

Práce zdravotníka vyžaduje spolupráci s ostatními lidmi i spolupráci mezioborovou. Tým je skupina lidí mající stejný cíl a svými činnostmi se ho snaží dosáhnout. Společný cíl je, to v čem se tým liší od skupiny. Pro každého jedince, ať už introvertního nebo extrovertního by mělo být v týmu místo. Předpoklady pro spolupráci v týmu jsou: společný cíl, komunikace mezi spolupracovníky, pozitivita a pozitivní komunikace směrem ven (Venglářová, 2011).

Hlavní podstatou je komunikace, která je odměněna dostatkem informovanosti členů a to že nedochází k omylům. K jejímu umožnění je potřeba umění a ochota komunikace. Má pracovníky informovat o tom, co mají dělat, co se od nich očekává a zajišťuje i zpětnou vazbu oběma směry (Venglářová, 2011).

Týmové dovednosti pro chod lze rozčlenit do tří skupin. Odborné dovednosti, kdy se na péči o pacienta podílí veškerý personál se svojí specifickou funkcí a kompetencemi.

Schopnost řešit problémy a péče o interpersonální vztahy, právě za pomoci komunikace a podpory (Venglářová, 2011).

1.2.10 Adaptační praxe

Měl by jí podstoupit každý zdravotník, který nastupuje do zaměstnání po studiu. Je zapsána v zákoně a během ní pracují začínající sestry pod dohledem jiné sestry. Tato sestra je takzvaná školitelka nebo kolegyně, která je již v práci zkušená. Dohlížející sestra by měla svou novou kolegyni podporovat a pomáhat jí, jelikož se rozhoduje o budoucí setrvání v zaměstnání (Venglářová, 2011).

1.2.11 Sebepoznávání a sebehodnocení

Celoživotní proces a základ pro budoucí poznávání a hodnocení klientů. Sebepoznávání je nepřetržité uvědomování si svých kladných i záporných vlastností a schopností v okamžiku, v kterém se jedinec ocitá. Během sebepoznávání může jedinec využívat třeba introspekci – pozorování sebe sama, sebereflexi a její písemné sepsání a rozbor, použití asociací – využití minulých zážitků nebo sdělením od okolí. Sebepoznávání nám následně umožňuje sebehodnocení. Je-li toto hodnocení kladné, podporuje víru v sebe sama, optimismus, fyzický a duševní stav, podporuje zvládání stresu a motivuje k výkonu (Venglářová, 2011).

„Sebepoznávání a sebehodnocení nám umožňuje lépe se adaptovat a zvládat náročné situace. Nejvíce se o sobě dozvíme, jsme-li vystaveni náročným situacím. I ze začátku vyhoření se dozvíme o svém způsobu reagování, o své odolnosti, o svých možnostech, ale i hranicích, kam se už raději nepouštět“ (Venglářová, 2011, s. 36).

1.2.12 Supervize

Je proces, kterého se účastní skupina kolegů, tým nebo jednotlivec a během něho dochází k zamyšlení se nad profesní rolí, činnostmi a aktivit s rolí spojených. Použití supervize je především v zaměstnání, kde se přichází do kontaktu s lidmi, a to právě ve zdravotnictví, sociálních službách, lze i v bankovníctví či obchodu. Supervize může probíhat formou rozhovoru nad kazuistikou, kdy se probírá daná situace, kterou zdravotník zažil v praxi. Často se jedná o kontakt s klientem, smrtí, bolestí ale i o problémy s kolegy nebo vedením týmu. Dochází tedy k vybrání vhodného postupu péče, zamyšlení se nad vlastním chováním a uvědomění si pocitů a obav. Supervizor přináší náhled zvenku, svoje zkušenosti a doporučení. Nejedná se o kontrolu ani řízení a zodpovědnost spadá na

jednotlivce či vedení. Nejčastěji se jedná o frekvenci jedenkrát za 6-8 týdnů a délka trvání průměrně 2-3 hodiny (Venglářová, 2013).

Co má být supervize:

- *„Pohled zvnějšku.*
- *Ošetření vztahů.*
- *Učení.*
- *Povzbuzení.*
- *Posílení profesionality.*
- *Obrana proti stereotypu.*
- *Pomoc při zvládnání bezmoci, pocitů viny.*
- *Podpora při zavádění nových postupů, změn.*
- *Poradenství.*
- *Možnost profesního růstu“ (Venglářová, 2013, s. 16).*

Supervizor je člověk vyškolený v supervizi, většinou je z oblasti pomáhajících profesí (psycholog, učitel, sociální pracovník) a má dlouhodobou praxi s lidmi, jejich vedením a obvykle je vzdělán i v oblasti psychoterapie (Venglářová, 2013).

Formy

V nemocnici lze využít u zdravotních sester supervizi individuální, týmovou nebo skupinovou.

Individuální supervize

Jedná se rozhovor mezi jedincem a supervizorem. Je nutné dbát na nepřekročení hranice mezi supervizí a psychoterapií (Venglářová, 2013).

Týmová supervize

Slouží pro všechny členy v týmu, zaměřena na spolupráci mezi nimi, zlepšení účinnosti a komunikace jednotlivců (Venglářová, 2013).

Skupinová supervize

Setkání členů stanovené k hovoru o práci a klientech. Je vyhovující když skupinu tvoří pracovníci z více pracovišť, ale s podobným principem práce. Přínosem je, že jedinci mezi sebou nemají nadřazené či podřazené vztahy, tudíž nepocítují strach z jejich projevu. Skupina se skládá z 8-12 členů lze i méně, která si předem nastaví cíle a obsah supervize.

Dále také můžeme zmínit intervizi, která probíhá bez vyškoleného pracovníka a o čas, místo a pozvání se stará jeden ze členů. Autovize během které se jedinec zamýšlí sám nad sebou, provádí sebezpozorování a sebehodnocení (Venglářová, 2013).

Cyklický model supervize

1. Volba tématu

Téma je buď určeno hned zpočátku, nebo se stanoví během mapování potřeb či momentální situaci. Superevidovaní si tedy vybírají téma, která sami nabízejí, a supervizor může pracovat jen se sdílenými tématy (Venglářová, 2013).

2. Zaměření

V této fázi se prezentuje příběh, stanovení problému, případně se sdělují informace o pacientovi (Venglářová, 2013).

3. Prostor

4. Most

Dochází k použití získaných poznatků a postupů na původní situaci. Vymýšlení strategie, která by pomohla situaci lépe zvládnout (Venglářová, 2013).

5. Shrnutí

Členové si společně se supervizorem zopakují celý proces, použité postupy v situaci a kam se proces ubíral dál. Supervizor může vyzvat představitele příběhu, aby se vyjádřil k příspěvkům ostatních a zhodnotil přínos či negativum supervize (Venglářová, 2013).

Bálintovské skupiny

Další metoda, kterou lze využít, původně užívána lékaři ve 20. století. Probíhá pomocí supervizora. (Venglářová, 2013)

Fáze

1. Expozice situace členem pomocí základních faktů a pocitů.
2. Doplňující otázky, které pokládá skupina k ujasnění situace.
3. Fantazie, během které skupina předkládá své pocity a představy.
4. Nápady řešení, členové mimo vypravěče sdělují možné strategie podle nich.
5. Vyjádření vypravěče situace k návrhům, které dle něj jsou prospěšné (Venglářová, 2013).

1.3 Pozitivní individuální vlastnosti

Za pozitivní individuální vlastnosti jsou označovány takové osobnostní charakteristiky, které se podílejí na zvládnání stresu, řešení těžkých situací během života, dosažení cílů, které si pokládáme a fungování vztahů mezi lidmi. Nutno však upozornit na fakt, že označení vlastnosti na kladnou či zápornou ovlivňuje konkrétní situace, ve které se jedinec nachází a mnoho dalších vlivů. Do tzv. kladných vlastností řadíme nezdolnost, důvěru ve vlastní schopnosti, lokalizaci místa kontroly, extroverzi, dispoziční optimismus, vytrvalost, smysl pro humor, svědomitost, přívětivost a další (Slezáčková, 2012).

1.3.1 Nezdolnost

Nezdolnost považujeme za jakousi houževnatost vycházející z nitra člověka, jeho schopnost zátěži odolávat a pokračovat ve svém úsilí. Tuto vlastnost lze chápat ve smyslu sence of coherence, hardiness a resilience.

Sence of coherence neboli „smysl pro soudržnost“ A. Antonovský (1984) rozlišil jeho tři části:

1. Srozumitelnost, kognitivní složka, díky které chápeme svět jako srozumitelný a uspořádaný.
2. Zvládnutelnost, behaviorální složka, umožňující ovlivňování, řízení a zvládnání životních cílů a rolí.
3. Smysluplnost, motivační složka, vede k chápání své životní pozici jako kvalitní a shledávat svojí existenci jako smysluplnou (Slezáčková, 2012).

Hardiness

Hardiness jako další ve smyslu nezdolnosti je tzv. psychická pevnost. Podle koncepce, kterou vypracovali S. Kobasová a kol. (1982), je opět hardiness tvořena třemi částmi:

1. Výzva, kdy člověk vidí každodenní překážky jako výzvu a příležitost.
2. Oddanost, odevzdání jako věrnost sobě samému a svým zásadám.
3. Kontrola což vyjadřuje určitý vývoj situace pod kontrolou (Slezáčková, 2012).

Resilience

Určitý dynamický proces, který dává jedinci možnost pozitivně se adaptovat na negativní okolnosti. Vlastnost ovlivňuje několik faktorů z oblasti fyzické, psychické i sociální (Slezáčková, 2012).

1.3.2 Self-efficacy

Termín označuje vnímanou osobnostní zdatnost, která obsahuje primární důvěru ve vlastní schopnosti. Slouží jako významný činitel při ochraně a zvládnání stresu. Její působení je také při nácviku zvládnání stresu nebo podpoře vhodné životosprávy (Slezáčková, 2012).

1.3.3 Locus of control

„Zahrnuje generalizovaná očekávání a přesvědčení člověka o tom, jak a čím je určován ve svém chování a jeho důsledcích, tedy obecně řečeno, jak se staví k problémům, před nimiž stojí“ (Slezáčková, 2012, s. 85).

Lidi můžeme rozdělit do dvou skupin podle toho, jestli mají interní nebo externí LoC. Ti s interním LoC řeší problémy pomocí své vlastní iniciativy a důvěry ve své schopnosti a dovednosti („Snad to zvládnou.“). Jedinci s externím LoC mají sklony k názoru, že překážka je z jejich strany jen málo ovlivnitelná, tudíž že se průběhu času vyřeší sama nebo za pomoci externích faktorů („Snad budu mít štěstí.“) (Slezáčková, 2012).

1.3.4 Silné stránky charakteru a ctnosti

V rámci pozitivní psychologie považujeme za důležité, aby jedinec rozeznal své silné stránky, přednosti a vnitřní potenciály, které vedou k splnění cílů, pocitu smysluplnosti a spokojenosti. Splnění nějakých úkolů či cílů naplňuje naši sebedůvěru a motivaci v tom, co děláme. Do silných stránek lze zařadit intelektové silné stránky i složky sociální inteligence a tzv. ctnosti. Tyto stránky se projevují již na počátcích života a během něho se i cíleně přetvářejí. Právě rozpoznání těchto stránek nám umožňuje pocit autentičnosti, to že jsme sami sebou a slouží také jako zdroj vnitřní energie a motivace (Slezáčková, 2012).

VIA klasifikace

Nejnámější klasifikací je VIA (Values in Action) klasifikace silných stránek charakteru a ctností (příloha E). Stránky jsou zde rozděleny do šesti kategorií, jednotlivé kategorie odpovídají jedné z primárních ctností (Slezáčková, 2012).

1.4 Vitalita

„Vitalní osobou je osoba, jejíž životní síla a duch jsou vyjádřeny nejen v osobní produktivitě a aktivitě - tito jedinci často energizují ty, s nimiž přicházejí do kontaktu“ (Peterson and Seligman, 2004, s. 273).

Lze vitalitu charakterizovat jako přístup k životu, přístup plný nadšení, energie a ponoření se do práce a života naplno, protože právě tak má náš život smysl (Dean).

1.4.1 Složky vitality

Stavová složka

Tato složka má za úkol zvládnout aktuální stav. Jeho zvládnutí lze označit jako rovnováhu v případě, že tato složka se zaměřuje na účelnost a účinnost člověka jako celku. V případě, že dojde k rovnováze následkem je právě dosažení vitality, kdy se dokazuje, že člověk dělá správné věci a že je dělá správně (Plamínek, 2014).

Změnová složka

Jejím cílem je zvládnutí probíhajících změn. Tento proces je v praxi možný ve třech variantách. První varianta kdy dochází k vzájemnému ovlivňování mezi jedincem a prostředím, dále vztah ve kterém prostředí ovlivňuje osobu nebo kdy naopak osoba řídí své prostředí. V návaznosti na tyto varianty vztahů existují tři druhy reakce na změnu. Jedním z těchto druhů je adaptace na změnu, která již probíhá. Za druhé adaptace prediktivní, která se projevuje předvídaním změny a následným přizpůsobením se. V případě třetí možnosti jde o schopnost člověka změny aktivně způsobovat a mít tak nezávislý vliv na sebe nebo na prostředí. Tím pádem dochází k zajištění stability ve smyslu adaptace a dynamiky jako aktivity – způsobování změn (Plamínek, 2014).

1.4.2 Čtyři vitální disciplíny

Vitalita je spojením čtyř vitálních disciplín, za které jsou považovány dynamika, stabilita, účinnost (efektivita) a účelnost (užitečnost). K úspěchu je klíčové, co člověk dělá (účelnost) a jak to dělá (účinnost). Pro jeho udržení je zásadní umění reagovat (adaptace) a stejně tak (aktivita) umění způsobování změn (Plamínek, 2014).

1.4.3 Pozitivní a negativní vlivy

„Vítalnost je silně spojená s obecným tělesným a duševním zdravím, ale není to jednoduchý vztah. Výzkum naznačuje, že většina věcí, které mají negativní vliv na tělesné zdraví nebo náladu, má také negativní vliv na vitalitu. Kouření, špatná strava, nečinnost a stresující prostředí jsou negativně spojeny s vitalitou (a zdravím)“ (Dean).

„Výzkumní pracovníci spojili pozitivní sociální kontexty se zvýšenou vitalitou (Ryan & Frederick, 1997). Ve studii o obyvatelích ošetrovatelských domů měli ti obyvatelé, kteří měli rozmanité společenské kontakty po celý den, vyšší úroveň vitality“ (Dean).

„Zde je výběr cvičení navržený psychologem Jonathanem Haidtem z University of Virginia k budování vitality založené na nápadech Dr. Haidta:

- *Udělej něco, protože to chceš udělat, ne proto, že to musíš udělat.*
- *Vychutnejte si spánek a dejte si dobrou snídani, abyste během dne dostali více energie.*
- *Udělejte ráno něco fyzicky (např. jděte běhat, udělejte jógu, skočte na mini-trampolínu).*
- *Změňte rutinu, abyste se více zapojili do organizace, do které již patříte.*
- *Najděte vášeň. Co máte rádi? Pokud už víte, jaké je vaše vášeň, pak si ji ve svém plánu sestavte. Pokud ne, zkuste to zjistit. Co jste milovali, když jste byli mladší? Zkuste to znovu“ (Dean).*

1.5 Návyky a postoje

1.5.1 Návyky

Jedná se o získaný sklon k činění podle momentální situace či vlivu určitého podnětu, v které se člověk nachází. Následně je ovlivněno i jeho chování a myšlení. V případě, že jedinci není umožněno návyk zrealizovat, objevuje se u něj diskomfort (Hartl, Hartlová, 2010).

1.5.2 Postoje

Postoj je tendence reagovat ustáleným postupem na podněty, osobnosti, momenty a na vlastní osobu, stanovuje tedy předem naše chování, myšlení nebo cítění. Postoj je získaný během života pomocí vzdělávání a sociálních vlivů (kontakty s lidmi, veřejné mínění). Obsahuje složku kognitivní, citovou a behaviorální (Hartl, Hartlová, 2010).

- Kognitivní složka – podotýká o myšlenkách a názorech, které člověk o předmětu postoje má.
- Citová složka – to, co člověk cítí k předmětu postoje.
- Behaviorální složka – jaké má člověk tendence k chování nebo jednání vůči předmětu postoje (Hayesová, 2009).

Funkce postojů

Hodnocení objektů našimi postoji vede naše reakce vůči nim, tudíž není potřebné hodnotit objekty po každé, co s nimi přijdeme do styku a nalézat nový adekvátní způsob reakce na ně. V případě, že se setkáme s negativním objektem, vznikne u nás negativní postoj, který zaujmeme i v budoucnosti při opětovném setkání, což nás ušetří od znovuobjevení jeho škodlivosti. Zaujímání postojů také hraje roli v sociálním životě. Často nám pomáhají se přizpůsobovat, posilovat vztahy a utužovat soudržnost (Hayesová, 2009).

Vhodné postoje dle Křivohlavého

Umím komunikovat

Máme zájem o kontakt s lidmi, kteří nás obklopují a záleží nám na tom, aby tento kontakt – komunikace byla dobrá a účelná (např. výměna informací). Vyhnut se nedorozuměním vedoucím ke konfliktům, vhodně s lidmi jednat a mluvit, tudíž být asertivní.

Vím, co se ode mě očekává

V práci nadřízený určuje a rozděluje úkoly pracovníkům, kteří vědí, co mají dělat. Znají své kompetence a možnosti, což působí jako určitá prevence vzniku stresu.

Své cíle si stanovuji reálně

Měli bychom znát své možnosti, schopnosti a limity a dle nich přijímat úkoly. Brát si na sebe zátěž, kterou jsme schopni zvládnout a práci, kterou splníme v případě, že je přiměřená vůči nám.

Jsem flexibilní

Flexibilita neboli pružnost, poddajnost se v práci projevuje při změně jejích podmínek, kdy se zaměstnanec přizpůsobuje změnám třeba ve druhu práce, potřebám druhých nebo postupů, jak se co má dělat.

Jsem součástí celku

Ve zdravotnictví se na péči podílí často celý tým pracovníků. Člověk by si měl uvědomit, že je jedním ze členů, přispívá k péči a tak tvoří její komplexnost.

Umím spolupracovat

Snažím se o rozvíjení dobrých vztahů, vzájemně si pomáhám s ostatními pracovníky, vyhýbám se rivalitě. Kooperace je zdrojem opory, pomoci a informovanosti.

Umím se bavit

Humor hraje také významnou roli v předcházení vyhoření. Člověk by se měl umět podívat na situaci i z druhé stránky.

Udržuji si celkovou pohodu

Zájem, podpora a schopnost udržovat se jak v duševní, fyzické tak i v psychické kondici a umět odpočívat. Hromadit svoji energii, vhodně s ní nakládat a následně jí vynaložit na situace, kdy je potřebná.

Odděluji práci od osobního života

Po práci si například můžeme doma udělat malý odpočinek, kdy na pár minut zavřeme oči a jsme ničím a nikým nerušení, jdeme se na chvíli projít nebo se věnovat zahradě.

Dbám o svůj spánek

Základem je uvolnit se, to lze pomocí poslechu oblíbené hudby také je dobré nic neřešit bezprostředně před spaním, dopřát si teplou sprchu či koupel, číst si před spaním. Někomu vyhovuje také větrání pokoje. Vhodná je také rekapitulace dne před usnutím, kdy si člověk vybavuje průběh dne – co se mu povedlo, co ho potěšilo.

Jsem schopná relaxovat

Každému z nás vyhovuje jiná relaxace a je mnoho jejích možností. Jako krátkodobou relaxaci využíváme prodýchání se, pětiminutová procházka po dlouhém sezení, protažení svalů nebo jejich masáž, změna pracovní činnosti (z psaní na manuální), oproštění se od reality svojí imaginací, poslech melodie, aromaterapie za pomoci nějakého předmětu, hra nebo si dopřát chuťový zážitek v podobě něčeho dobrého.

Mám něco, co mě žene kupředu

Podstatné je si stanovit důležité a nedůležité věci. Těm nedůležitým či nepodstatným nevěnovat tolik času. Vytyčit si momentální či životní cíle, kterých chci v průběhu dosáhnout.

Umím si udržet čistou mysl

Když nás něco trápí, je třeba na to přestat myslet, ale musíme proti tomu taky něco udělat. Řešit problémy, která pro nás jsou řešitelná a neřešitelná akceptovat. Myslete na věc, které jsou pro vás přínosné svojí pozitivitou.

Dobře hospodařím s časem

Není dobré, když lidé žijí ve spěchu a ještě ho tím vyvolávají v okolí. Prospěšnější je dělat věci s rozmyslem, v klidu a nevidět ve všem příležitost k činnosti. Užitečné je si ráno promyslet co a jak máme nebo chceme udělat a zhodnotit priority těchto denních cílů, případně zrušit co vidíme jako špatné.

Úměrně vnímám dění

Může se stát, že některé naše představy o věcech jsou zkreslené, proto je vhodné prověřovat jejich pravost.

Problémy řeším v klidu

Každý z nás má jinou představu o stejné věci. Schopnost řešit problémy závisí na našem vnějším chování, které můžeme sami ovlivnit podobně jako emoční a tělesné napětí (Křivohlavý, 1998).

2 VÝZKUMNÁ ČÁST

2.1 Metodika

K uskutečnění výzkumné části a pro dosažení kladených cílů, byl zvolen kvalitativní výzkum. Výzkum probíhal v nejmenovaném zdravotnickém zařízení Pardubického kraje. Jelikož zkoumám fenomén vitality, návyky a postoje sester, které jim k vitalitě pomáhají, vybrala jsem kvůli širšímu vhladu respondentů a to formou polostrukturovaného rozhovoru. Na základně praktické části byl vypracován přehled zdrojů sestry, které jí dopomáhají k vitalitě (příloha M). Tento praktický výstup by měl sloužit jako návod, kde sestry mohou hledat podporu životaschopnosti.

2.1.1 Výběr respondentů

Výzkum probíhal v nejmenovaném zdravotnickém zařízení Pardubického kraje. Práce byla zaměřena na sestry pracující u lůžka, proto jsem zvolila lůžkové oddělení chirurgického typu. Bylo mi velmi blízké díky praxi, kterou jsem převážně strávila právě na tomto oddělení. Vyvolalo ve mně přesvědčení, že k tomuto výzkumu bude vhodné, především díky vstřícnosti, konformitě a zapálení pro povolání. Záměry jsem vysvětlila vedení oddělení a pracovníkům, kteří mají výzkum ve zdravotnickém zařízení na starost. Poté jsem oslovila jednotlivé sestry, k výzkumu se přihlásilo celkem 11 sester lůžkového oddělení. Jednalo se jak o sestry všeobecné, tak i zdravotnické asistenty, konkrétně bylo přihlášeno 10 žen a 1 muže. Po společné domluvě s nimi jsem došla k závěru, že rozhovory budou anonymní kvůli větší otevřenosti sester. Základním vstupním kritériem kromě informovaného souhlasu s výzkumem bylo vybrat sestry, které nejsou vyhořelé. Proto jsem se rozhodla, že každá sestra vyplní standardizovaný test a k rozhovoru jsem přistupovala v tom případě, že jeho výsledek na vyhoření byl negativní. Každé sestře byl předložen ve jmenovitě adresované obálce BM (Burnout Measure) dotazník, který si mohly vyplnit v klidu doma po dobu cca dvou týdnů a potom ho odevzdaly zpět. V případě dvou respondentek vyšel test na vyhoření pozitivně, a proto jsem je do svého dalšího plánu nezařadila. Další jedna respondentka a respondent dříve než jsem začala rozhovory uskutečňovat, z oddělení odešli, přesto že v testu vyšli jako nevyhořelí, chtěli změnu oddělení za interní. Jedna sestra byla na dlouhodobé neschopence již delší dobu, takže dotazník ani nevyplnila. Rozhovory nakonec byly uskutečněny s 6 sestrami.

2.1.2 Polostrukturovaný rozhovor

Jako formu rozhovoru jsem zvolila rozhovor polostrukturovaný. Ve většině případů jsem se doptávala, ale to pouze pro upřesnění odpovědi, nebo usměrnění otázky. Před zahájením rozhovorů byla v březnu 2017 provedena pilotáž, na jejímž základě jsem zhotovila konečnou osnovu otázek. Dále tyto respondentky dostaly předem osnovu otázek, aby se na rozhovor mohly připravit a v klidu si promyslet odpovědi, přichystala jsem si k rozhovoru i seznam pozitivních vlastností a schéma pozitivních emocí (viz příloha D a E), které měly dle potřeby k dispozici během rozhovoru. Chtěla jsem se tím tak vyhnout zaskočením z otázek a obtíž pro sestry hledat slova a narychlo přemýšlet o důležitých věcech, nad kterými je potřeba se především dlouho zamyslet. Než jsem započala rozhovory, bylo sestřám vysvětleno, že rozhovor bude nahráván na mobilní telefon, k tomu aby byl učiněn přepis. Ten bude následně bezpečně uložen a po obhajobě smazán, bude anonymní a výsledky budou zveřejněny na internetu v bakalářské práci, avšak rozhovor nebude sloužit ke srovnávání mezi jinými odděleními. Následně na to jim byl předložen k podpisu informovaný souhlas, kde byly uvedeny podmínky rozhovoru (anonymnost, že nebude použit ke srovnávání), včetně stručného popisu mé práce.

Otázek bylo celkem 13 a rozhovory probíhaly v období od 1. 2. do 30. 4. 2017 a byly zaznamenávány na mobilní telefon. Každé interview bylo uskutečněno na oddělení, v klidné, ničím nerušené místnosti, jednotlivě, mimo pracovní dobu, termín a místo bylo vždy předem domluveno dle individuální domluvy s každou z respondentek, jednalo se především o dobu před nástupem na směnu. Dle reakcí sester, jsem usoudila, že pomůcky v tištěné formě (viz příloha D a E), které obsahovaly pozitivní vlastnosti a emoce, jim byly velmi nápomocny. Během rozhovoru byly sestry dle uvážení k lepšímu pochopení a upřesnění odpovědi dotazovány doplňujícími otázkami.

2.1.3 Úskalí rozhovoru

Předem jsem jako potenciální komplikaci rozhovoru viděla vyjmenování pozitivních emocí a vlastností, které by dle mého názoru sestry hůře vymýšlely z paměti, a chtěla jsem jim tuto otázku usnadnit, iniciovat je příklady v seznamech a vést k lepší sebereflexi. Proto sestry měly jako pomůcku ke dvěma z otázek tištěnou formu nápovědy, kterou mohly dle svého uvážení použít. Na jednom papíře bylo schéma pozitivních i negativních emocí (viz příloha D) a na druhém seznam pozitivních vlastností osobnosti (viz příloha E).

2.2 Analýza dat

Pro svou analýzu dat jsem si zvolila 13 kategorií. Kategorie byly tříděny tak, aby rozpracovávaly jednotlivé výzkumné otázky. První 3 kategorie se týkají vitality sester. Zde měli sestry vyjádřit vlastní definici vitality, na jako míru se cítí vitálně a zda se tak cítí i v práci. V dalších 6 kategoriích se práce zaměřuje na podporu vitality, co ji ovlivňuje z klasifikace PERMA, jako jsou třeba pozitivní emoce, dobré mezilidské vztahy a smysluplnost. Dále jaké jsou pro ně vhodné pracovní podmínky, co oni sami pro svoji vitalitu dělají, jaké vlastnosti dle respondentek udržují jejich vitalitu, co je konkrétně na práci baví a nabíjí. V dalších 4 kategoriích bylo cílem zjistit, co sestry dělají pro to, aby byly vitální, jaké jsou jejich postoje a návyky. Tudiž jak zvládají těžké situace, díky čemu si udržují vitalitu, zda mají nějaké rituály, které je pozitivně stimulují a jejich princip bytí – bez čeho by nebyly schopni nějaké aktivity. Všech 13 kategorií by mělo pomoci zjistit vitalitu sester, jaké návyky a postoje zauímají, např. to, že rády chodí do práce, že co dělají, je smysluplné nebo, že mají správný kolektiv.

2.2.1 Pojem vitalita

Na tuto otázku respondenti měli odpovědět, jaká je jejich představa pojmu vitalita, co si pod tímto pojem vybaví a co je napadne, když se toto slovo vysloví.

„Životaschopnost, prostě životní elán.“ (S4)

„No, že je plnej života, že prostě ho to baví, že to chce dělat.“ (S5)

„Pod pojmem vitalita si představím nějaký jakoby nadšení pro ten život, k práci a tak obecně, nějaký ten zájem.“ (S6)

„No, že má vesměs samý pozitivní emoce ... života no, vitální.“ (S5)

Jedna sestra uvedla i to, že tento pojem pro ni znamená, jakousi celkovou pohodu. *„Vitalita? To je, že je člověk takovej jako zdravej, takovej jako... já nevím jak to říct, jo takovej jako v pohodě.“ (S2)* Lze tuto odpověď chápat jako vyjádření toho, že vitální člověk je člověk fyzicky, psychicky, spirituálně a sociálně stabilní, spokojený se svým současným stavem ve všech těchto kategoriích.

Dokonce v jedné případě došlo k uvedení konkrétní kolegyně, která dle jedné respondentky vyzařuje vitalitu, kterou ona z ní vnímá, její životní elán. Tuto kolegyni

sestra uvedla jako svoji představu vitality. „*Vitalita? Sestru A si představím. Když mi někdo řekne, že je vitální, tak já prostě vidím energickou, sebevědomou... sestru A.*“ (S1)

Další respondentka uvedla, že vitalita pro ní je energie, která jí vede k aktivitě a zlepšování se. „*Vitalita ve mně evokuje energii, tvůrčí energii, taková, která dokáže jedince, pozitivně... pozitivně nakopnout, neboli nějakým způsobem iniciovat k tomu, aby dosáhl nejlepších výsledků.*“ (S3)

2.2.2 Subjektivní hodnocení vitality sestrou

Zde měli respondenti uvést, jaká míra vitality u nich je dle jejich subjektivního hodnocení. Hodnotili na fiktivní škále od 0 do 10, kdy 10 je nejvíce bodů.

Určení čísla jim nedělalo žádný problém. U všech, kromě jedné respondentky se pohybuje míra vitality od čísla 7 a výše, tudíž celkové rozhraní odpovědí bylo od 7 do 10.

Byla vyjádřena i skutečnost, že jejich míra vitality je proměnlivá, je ovlivněna aktuálním stavem a závisí na různých okolnostech. Tedy, že se do této oblasti odráží jejich osobní a pracovní život, zdravotní kondice apod. „*Samozřejmě je tam určitá bilance v určitých dnech...*“ (S3)

Jedinou výjimkou byla respondentka, která uvedla také proměnlivost vitality, a která uvedla hodnoty nižší než 7, ale zároveň i hodnotu 10, na rozdíl od jejích kolegyň. „*Jak kdy, někdy to je na 5, někdy na 2, někdy na 9, no na 10 někdy, no málo kdy. Já mám 4 děti, takže (smích) někdy mi ta vitalita, někdy jako i schází...*“ (S1)

2.2.3 Vitalita v práci

Sestry měly podat odpověď, zda se cítí v práci vitálně či ne. Dvě sestry uvedly, že ano, další dvě, že spíše ano. „*Obvykle jo.*“ (S6)

„*Většinou ano.*“ (S4)

Poslední dvě sestry odpověděly, že opět záleží na aktuální situaci, takže neodpověděli jasně ano nebo ne. „*Asi jak kdy no, někdy jo, někdy ne. To asi záleží jak člověka co trápí, někdy taky nějaký zdravotní neduhy, už nám taky není dvacet... ale většinou, většinou to je fajn*“ (S1)

„*Cejtim se dobře, povětšinu čas, není to samozřejmě pořád, to bych, to bych asi lhala. No ale je tam větší, zvětšená část toho.*“ (S3)

2.2.4 Pozitivní emoce prožívané v práci

Sestry mohly v této oblasti pomoci předlohy (viz příloha D a E) či podle vlastního uvážení stanovit pozitivní emoce, které na jejich oddělení prožívají. Emoce se mohly vztahovat k čemukoliv, ať už k pacientům, blízkým pacienta, ostatním sestřím, kolektivu nebo nadřízeným.

Nejčastější uvedenou pozitivní emoci, kterou uvedlo pět sester, byla *„radost určitě jo. Mmm, radost z dobře udělaný práce no, je to klišé, ale je to tak. Prostě naplňuje tě to no.“* (S1)

„Občas i radost z něčeho, že jo. Když jsou ty lidi takový jako, že třeba hodně špatný a pak hrozně dobrý a jdou domů.“ (S2)

„Radost, lásku, že se něco povede, nějakým způsobem, to znamená... takový to daření se.“ (S3)

Radost pro tyto sestry znamená převážně to, že pomohou pacientovi, kolektivně ho jako tím vyléčí, on odchází domů a jim to dělá radost, uspokojuje je to. *„Někomu pomůžem a on je spokojenej a odchází, tak, tak to je takový jako, že člověk k tomu svým maličkým dílem přispěl, tak, tak to je dobře.“* (S1)

„Radostný, někdy šťastný, že můžeš jakoby, něco někomu předat jakoby ze sebe jo, že ty lidi jsou za to rádi, když se jim věnuješ po nějaký stránce víc, než prostě profesní, že si s nima popovídáš a takhle. A to pak jako naopak naplňuje mě, že oni ti to daj, daj ti to najevo.“ (S5)

Jedna ze sester uvedla, že pozitivní emoce, která má ve vztahu ke klientovi jsou pro ni silnější než emoce prožívané ve vztahu ke kolektivu. *„Pochopitelně když je to u pacientů, tak samozřejmě tam převažuje taková ta větší míra jo, protože je to nemocnej člověk. Jo, je to nemocnej člověk a něco se povedlo, je to úžasný, ten člověk se může sebrat a může na sobě pracovat a jít dál jo, takhlen.“* (S3)

Mezi další odpovědi patří *„zájem, protože mám určitě zájem o obor. A víra, že... nějaký, že to tady bude fungovat pozitivně a bude tady příjemný prostředí.“* (S6) Zájem určitě hraje důležitou roli v práci, kdyby se člověk o práci nezajímal, špatně potom dochází k nějakému profesionálnímu růstu nebo dojde právě až k vzniku syndromu vyhoření.

„Mmm, tak občas jako docela dobrou srandu.“ (S2)

„Tak radost, klid... „ (S4)

Některé ze sester byly i dále dotázány, zda se jim dostává zpětná vazba od klientů, např. ve formě vděčnosti. *„ Jo, tak to mám asi někdy pocit. Tak samozřejmě záleží i jak na tom jsou ty pacienti, ale převážně je já jakoby vnímám pozitivně a většinou je od nich i ta pozitivní odezva, takže jako jo.“ (S6)*

„No, jak od kterejch.“ (S2)

„Přesně tak. Že jsou za to vděčný a že to, že to vidíš, že je to k něčemu dobrý tohle všechno, že to neděláš jakoby jak v nějaký fabrice, ale, že ty lidi ti opravdu potom daj takový to samý pozitivní, že to nabudí od těch lidí.“ (S5)

2.2.5 Vhodné podmínky na oddělení

Zde měly respondentky zodpovědět, jaké jsou pro ně vyhovující podmínky k výkonu povolání, co se oddělení týče. Odpovědi byly vesměs shodné, respondentky se zaměřily především na oblasti vztahující se ke kolektivu.

Odpovědi byly založené na tom, že se sestry již delší dobu navzájem znají, důvěřují si, jsou si navzájem oporou, jsou sjednocení a udržují kladné vztahy na pracovišti. *„No, je tady souhra jo. Bez ohledu na to jakých kvalit ty holky jsou, tak je tady souhra, což to potřebuju, k tomu abych tady vydržela nějakým způsobem.“ (S3)*

„Ale kolektiv, kolektiv holek, kdy jsme si prostě sedly a známe se už léta se všema, víme co od toho druhýho očekávat.“ (S1)

Následně tato respondentka vyjádřila, jak blízké vztahy na oddělení mají, jak jejich den ovlivňuje to, s kým danou službu konají a vliv nálady spolupracovníků na atmosféru. *„A to už třeba většinou poznáš dole v šatně, když prostě přijdeš do práce a víš, jakej den bude jo. Jednak koho tam potkáš a jednak s jakou náladou ten člověk je. Někdy mu není dobře, tak víš, že prostě ten den bude jako takovej normální, někdy už v té šatně víš, že prostě bude legrace, bude... Mmm, že se do všeho pustíš s elánem a nadšením a prostě půjde to no.“ (S1)*

Další odpověď zohledňovala mimo jiné i to, že mezi odděleními by měla fungovat určitá vzájemná spolupráce, a vstřícnost. *„Jsem tady ve známým prostředí, který znám několik let, znám spolupracovníky, vím, že se převážně na ně můžu, můžu spolehnout, v podstatě na*

všechny se můžu spolehnout, který tady teď současně pracujou a vydržely a zůstaly. A vlastně je mi tady dobře, pokud nejsou nějaký neřešitelný překážky a pokud někdo... třeba zbytečně jakoby, není negativistickej a nějakým způsobem prostě tu náladu nekazí no. Nejsou nějaký překážky, jakože v komunikaci třeba s jinýma odděleníma a podobně, když něco vyřizujem.“ (S6)

„No, třeba kdyby právě bylo to, že ti pak někdo poděkuje, že jo z těch pacientů. Jako že je to takový jako hezký, že ti jako poděkujou. Že nejsou jako protivný, že to jako oceněj, že jo.“ (S2) Tato sestra dále vyjádřila, že pro ni je dobrá podmínka také to, když ji někdo na pracovišti pochválí za její vykonanou práci. „No, tak to je taky jako fajn když tě někdo pochválí, když se snažím, něco uděláš dobře nebo prostě jako jo.“ (S2)

Zajímavou odpověď měla respondentka, která pokračovala ve výpovědi tím, že je ráda obklopena lidmi, kteří mají přehled i v jiných oblastech než je zdravotnictví. *„No, tak mám ráda lidi, který mají široký rozhled, což tady je, jo, že nějak uštěpačně se nedržej jenom, jenom toho zdravotnictví a to mě, a to mě taky nějakým způsobem dává stimul.“ (S3)*

Uvedli také vhodnost nekonfliktního a klidného prostředí, které je podstatné pro klidný chod oddělení, nepůsobení negativního stresu na jedince a soudržnost zdravotnického týmu. *„Když, zrovna nejsou nějaké konflikty ... A zrovna se vedení umí dohodnout. No, když nemáme takový ty dívčí války no, mezi sebou, když je dobrá nálada, pohoda, klid, aby se prostě v klidu dalo dělat. Protože když je stres tak to, tak to není moc dobrý.“ (S4)*

Nejvíce se mi líbila výstižná následující odpověď. *„Personál, kterej není unavenej, personál, kterej prostě, kterýho to baví, personál co je dobře proškolenej, ví co má dělat, že je tady nějaký systém v tý práci, víme co a jak, není tady prostě chaos.“ (S5) Zde jsou dle mého názoru vystiženy důležité věci, které v práci člověk potřebuje, aby se mu v práci líbilo, bavilo ho, co dělá a byla vzájemná podpora.*

2.2.6 Osobitý návod vedoucí k dobré pohodě

Respondenti měli uvést, co dělají pro to, aby byli vitální, nevyhořeli, prostě v dobré pohodě. Na tuto otázku byly odpovědi poměrně rozmanité. Co jednotlivá sestra, to jiný, individuální, odlišný postoj k zdroji, posílení nebo dosažení vitality.

Ve dvou z případů se jednalo o postoj, že by se člověk, po uplynutí pracovní doby neměl již nadále zabývat ve své hlavě prací. Ať už se jedná v těchto myšlenkách o negativní věci a události, které se jedinci staly až po představy co by se mohlo dít zlého dále. Člověk by

měl umět se oprostít od určitých věcí „jsou případy jako vážnější, těžší a ta prognóza těch pacientů není úplně jako ideální a není, není dobrá jo, je fakt jako špatná, tak to by si samozřejmě člověk neměl brát, ale bere. To taková ta bariéra tam úplně není, takže to je třeba vyventilovat.“ (S1)

„Já nevím, tak já si myslím, že je to tím, že si jako nenosím tu práci domů, že se tím jako, víš. Že když se stane něco špatnýho, třeba tady, že prostě jako se tím nezaobírám další tři dny doma.“ (S2)

Za určitý typ návyku lze považovat sport, kterému se člověk s chutí věnuje a který mu poskytuje uvolnění se, vybití přebytečné energie a pročištění myšlenek. „Já mám prostě, v autě kolečkový brusle no. Já když jedu třeba z noční tak, a je pěkný počasí, vidím, že třeba nespěchám domů, většinou je to třeba v sobotu ráno, všichni doma spějí ještě, tak já si tady zastavím u Labe a jedu si ke Kuňce a zpátky, je to super.(S1)

„... tohle mě jako, dokážu si vyčistit hlavu a, a ta příroda ráno, nikdo nikde, tak je to takový fajn. Tak tohleco mě jako dobíjí baterky no.“ (S1)

Zajímavá odpověď byla uvedena ve smyslu zaměřeném na sebe. „No, je to sebe reflexí, jo. Ta hraje velmi důležitou roli, pokavad' jako člověk řeší v sobě nějaký... zakletiny tomu říkám, ale je to de facto nespokojenost, taková ta vnitřní nespokojenost. Pokavad' člověk rozklíčuje, z čeho pramení ta vnitřní nespokojenost, tak samozřejmě potom se to obrátí na tu stranu druhý polarity, spokojenosti. No a to co člověk má v sobě, tak to vyzařuje na okolí a je to, je to nic méně stále v interakci, takže... myslím si, že takhle by to jako mělo vypadat, probíhat... (S3)

Postoj vrozené schopnosti být vitální „já už jsem povahově trošku taková, veselá, upovídaná.“ (S4)

Lze chápat, že být vitální je možno díky postoji, který zaujímáme k práci. „Mmm. No, protože si pokaždý řeknu, že stejně tu práci tak jako tak musím udělat, takže nemá cenu se nějak naštávat, něco hrotit, protože s tím člověk stejně nic neudělá a musí to udělat.“ (S5) A díky dobrému naladění v práci a následné předávání tohoto naladění na okolí. „Takže vesměs jdu na všechno s pozitivním přístupem a vidím, že ten pozitivní přístup, že i když někdo přijde, člověk naštvanej, že to člověk na něj jakoby přehodí, že se snaží být člověk veselej, vytvářet kolem sebe takový dobrý, pozitivní prostředí a pak se lepší pracuje podle mě.“ (S5)

Pro někoho je to práce, kterou dělá rád a důležitá je také sociální opora v osobním životě i v práci. *„Tak jako celkově mě baví ta práce, kterou dělám... Tak jinak, mám kolem sebe asi nějaký rodinný zázemí, přátele, dobrý spolupracovníky.“* (S6)

2.2.7 Smysl povolání sestry

Tato otázka byla zaměřena na primární popud každé ze sester, proč vlastně dělá to, co dělá. Sestry měli říci, co je vedlo k výběru tohoto povolání, jaké okolnosti, zkušenosti nebo vlastnosti.

Respondentky uváděly, že toto povolání chtěli vykonávat dříve, než vůbec nastoupili na školu umožňující jim vzdělání k této profesi. *„Asi jsem se s tím už narodila, jo. Protože jako když udělám takovou jako reflexi do dětství, tak furt tam jako bylo takový to ošetřování. Mmm. Samozřejmě byla fáze, kdy jsem se tomu bránila, ale to jsem jako, zase zapírám, jsem zapírala sama sebe.“* (S3)

„Tak já už jsem si ho vybrala v nějakých dvanácti, třinácti letech. Dělam to od osmnácti, nikdy jsem nic jiného nedělala a baví mě to.“ (S4)

Další důležitou okolností, která podnítila výběr profese, byla touha pomáhat. Asi se všichni shodneme na tom, že v práci sestry je stěžejní chtít druhým zlepšovat kvalitu života, uspokojovat potřeby, ulevovat od bolesti, podporovat pacienty v boji s nemocí a poskytovat jim ošetrovatelskou péči. *„Pomáhat druhejm, určitě, jednoznačně. To asi víc k tomu neřeknu, protože je v tom řečený vše. Když někomu pomůžu, tak mě to dělá dobře, že jo, nezištně.“* (S1)

Sestry vidí smysl povolání také ve zpětné vazbě, kterou jim pacienti dávají najevo, že to, co dělají, má význam jak pro ně tak i pro společnost. *„No, reakce těch pacientů asi, jo. Že to na nich prostě vidím, a že jsou rádi, že to prostě k něčemu je, stran tý sesterský ošetrovatelský péče, kterou myslím.“* (S5)

„Tak povolání sestry, si myslím je samo o sobě smysluplný a jakoby vyžaduje určitý nároky... a je to práce s lidma, takže bysme se měli snažit jim jakoby pomáhat.“ (S6)

Lidi potřebují společnost druhých, kolikrát si dle toho druh práce vybírají. *„Prostě mě to baví, baví mě práce s lidma.“* (S4)

„No, tak asi jako ty lidi že jo. Že jakoby si neumím představit, že bych byla někde v kanceláři třeba sama zavřená, že jako potřebuju bejt mezi lidma.“ (S2)

2.2.8 Co sestry baví, zajímá a nabíjí ve vztahu k práci

Respondenti se měli zamyslet, co je konkrétně na práci baví, co jim dodává pocit uspokojení, o co se v práci zajímají a jestli je popřípadě i něco, co je nějakým způsobem nabíjí.

„Tak, všeobecně mě baví ta práce, jinak by to člověk jako nedělal, nebo byl někde jinde, protože tady se nemůžeme bavit, že to člověk dělá jen kvůli penězům nebo takhle. To vůbec ne, člověka to baví ta práce s lidma, ta zpětná reakce těch lidí.“ (S5)

Je již všeobecně zakořeněný primární systém dělení sester, jak ve zdravotnických zařízeních, tak ve společnosti. Na sestry chirurgické a sestry interní. Pod obě tyto velké kategorie spadají další obory dle svého odborného zaměření. Tím pádem se může lišit i fakt, co baví na práci sestru chirurgickou a co tu s interním zaměřením. Sestry v chirurgických oborech baví: *„Asi ta různorodost.“ (S1)*

„Mě baví tak jako celkově ta chirurgie, jakože je to takový zajímavý ty operace, jakoby ty výkony a všechno.“ (S2)

„Tak baví mě určitě obor, v kterém pracuju a vůbec to povolání sestry, že není jednotvárný. Je to jak, jak fyzicky tak nebo ne psychicky náročný, ale střídá se tady ta práce. Není to pořád, že tady sedíme nebo, že jenom zas celej den něco manuálně děláme.“ (S6)

Tato respondentka srovnávala právě tyto dva odlišné obory, ale nutno počítat také se skutečností, že každému z nás vyhovuje něco jiného. *„Jo, na interně jsem dělala, tam se to tak jako všechno vleklo, takový to bylo jako nekonečný a takovej ten pocit z tý jako - dobří holubi se vracejí jo. Furt ty lidi se vraceli, furt tam byli ty samí, když jsem dělala na revmatologii. To tady, tady je to jiný. Tady se samozřejmě taky vracej občas, ale je to takový, každou chvíli něco jinýho a tak jako odsejpá to, je to fajn no.“ (S1)*

Jedna ze sester se specializuje na péči o rány, to je oblast, která jí velice zaujala a nadchla. *„No, ted'kon jsem vlastně byla nedávno zaúkolovaná péčí o nehojící se rány. A díky tomu, že mám ráda fyziku, chemii, tak je to určitej stimul todlencto... odvětví vlastně tý péče, tak to mě baví. Potom mě baví mikrochirurgie, ne ta velká chirurgie, to bych asi, nevím, to bych asi nezvládla.“ (S3)*

Další odpovědi se týkaly péče o lidi a především kolektivu, který je pro ně zásadní. „Když jsou prostě lidi spokojený s mojí prací, a když prostě spolu s kolegyněma dobře vycházíme a umíme si udělat občas prostě srandu, a prostě nenaštávat se kvůli každý kravině, kvůli nějakým nesmyslům prostě.“ (S4) Je důležité mít dobrý, spolupracující, pozitivně naladěný, bezkonfliktní a přátelský kolektiv.

Převážná většina sester uváděla právě svůj pracovní tým, jako důvod, proč je práce baví, i jako něco, co je nabíjí. „Ale jo, tak mě tady nabíjej holky, když prostě to, ten kolektiv, jako že to jsou vesměs kamarádky všechno, tak sem člověk chodí rád. Že si tady i povídá, zažije tady srandu, uzdravuje ty pacienty samozřejmě.“ (S5)

„A co mě tady nabíjí? Tak asi, tak určitě svým způsobem kolektiv, ale i prostě tahleta práce, typ tý práce.“ (S6)

Je taky důležité v péči o pacienty hledět na každého jedince jako na soubor několika složek: biologické, psychické, sociální a spirituální, které se prolínají. Tato odpověď mě zaujala nejvíce: „A potom samozřejmě mě baví přístup jo. Ty holky tady mají prostě úžasnej přístup k lidem, že to neberou jenom prostě, že člověk – diagnóza, ale berou to i jako, co je za tou diagnózou, co je za tou nemocí. Jo, tak to mě jako uspokojuje.“ (S3) Sestra dále uvedla i skutečnost, že jí nabíjí, péče o pacienty a když pacienti odcházejí domů.

2.2.9 Vlastnosti udržující vitalitu

V této oblasti sestry uváděly svoje vlastnosti, které jim dle jejich názoru pomáhají v profesi, které mají na jejich vitalitu pozitivní vliv a zahledět se sami do sebe. S touto odpovědí měla většina sester problém, což jsem předpokládala. Špatně se jim z hlavy vybavovali vlastnosti, které by řekli. Z toho důvody měli k dispozici papír s několika sepsanými vlastnostmi (viz příloha E).

Pro sestry je důležité pracovat na prevenci neshod, popř. řešení konfliktů, aby bylo pracoviště příjemným prostředím. „Já se asi nedokážu na nikoho dlouho zlobit jo. Já i ty sestře A dokážu prostě odpustit a přinesu meduňku, aby měla radost, a já nevím co všechno jo. Jako nemám ráda konflikt, když je na pracovišti nebo to, snažím se mu vyhnout...“ (S1)

Může to být také v podobě určitého zachování chladné hlavy. „No, asi to, že jsem tak splachovací. Že si jako, že když řekne někdo něco jako hnusnýho, že se z toho hnedka nerozbrečím.“ (S2)

Trpělivost s druhými lidmi. „Myslím si, že jsem trpělivá, to si o sobě myslím, a když, ta trpělivost k naší práci jako patří prostě. Některým lidem něco trvá daleko dýl a než něco pochopěj tak jim to taky trvá dýl a myslím si, že ta trpělivost má svoje místo.“ (S1)

Prátelskost a upřímnost. „Asi to, že jsem taková jako, jako nevím. Kamarádká, že jakoby nemám problém se začlenit do kolektivu, nebo prostě jako, že se jako třeba ani nebojím někomu říct jakoby svůj názor, i když třeba se to tomu druhému nemusí líbit, že jo.“ (S2)

„Prátelská, ano.“ (S1)

Flexibilita. „No, u mě udělat změnu, kdykoliv, ale nemyslím tím negativní změnu, jo. Musí to bejt vždycky jenom taková, která tě posune dál. Není to vždy jednoduchý.“ (S3) Smysl pro humor, ne jen ve vztahu k ostatním, ale i sobě samému, jako řekla tato respondentka: „... takový jakoby šaškovství svým způsobem, ale ne s druhýma, ale udělat si srandu sama ze sebe, jo. Což je jako hodně důležitý, málokdo to umí. I v takových těch obdobích kdy, nějakým způsobem kolegyně intenzivně ti říkaj, jak to máš dělat, jo, tak jako v ten moment, když si člověk ze sebe udělá legraci, tak vlastně ten rozhovor posune úplně, úplně někam jinam.“ (S3)

Zvědavost ve formě určitých kroků k sebepoznání, kdy „mám ráda dělat na sebe, na sebe jako nějaký pokusy, jo. To znamená, když si přečtu nějakou knížku, tak prostě vyzkoušet nějaký metody, třeba jako sebeovládání nebo co se týče hudby určitý frekvence...“ (S3)

Láskyplnost. „No spíš bych neřekla jako lásku jenom k lidem, ale lásku jako univerzální princip, jo, jako to bych jako brala, jako takový největší gró.“ (S3)

Snaha o autoregulaci, vyrovnanosti, kdy se člověk snaží odstranit negativní vlivy, které na něj působí. „A nějakým způsobem pohroužení se do určitýho problému a zdárně ho vyřešit, ale zase, zase se obracím jako na sebe, poněvadž, jak říkám, přišli jsme sem s nějakou výbavou, kterou musíme vyřešit.“ (S3)

„Tak, že jsem tolerantní, veselá, možná občas vtipná... asertivní... často toto člověk musí používat.“ (S4)

„... lidská.“ (S4)

Nejvíce mě zaujala odpověď sestry, která řekla: „Já si myslím, že vesměs já mám jakoby takový ty klasický. Nebudu říkat, že jsem milá, pracovitá, otevřená, upřímná, tolerantní

a podobně. Já si myslím jako, že to tady vesměs máme holky všechny, jinak bychom to nemohli dělat jako sestřičky.“ (S5)

Její následný výklad, byl ten, že z nabízených možností, vlastní více jak tři čtvrtiny pozitivních vlastností. *„Jako z těchleť všech co jsou tady vypsaný, tak bych se našla tak v 80% toho všeho co tady je jakoby napsaný.“ (S5)*

„Tak, já jsem vybrala teda vytrvalost a tolerantnost. Jo, a potom čestnost, že jsem intuitivní a lidská.“ (S6)

2.2.10 Zvládání náročných překážek

Sestry měly v této otázce říci, díky čemu zvládají překonávat náročné překážky. Tudiž co jim v tom pomáhá, zda okolí, jejich osobnost, partner či rodina a podobně.

První respondentka uvedla praxi, kterou během let nasbírala a využívá jí nadále. *„I roky určitě v tom hrajou roli, že člověk má za sebou nějaký zkušenosti a to pak zužitkuje potom v tom svým dalším životě.“ (S1)* Dále zhodnotila taky význam a vliv svého zázemí. *„Rodina no, to taky no, určitě.“ (S1)*

Nejčastější odpovědí jsem byla příjemně překvapena. Sestry často vypovídali, že na zpracovávání zátěže se často podílí jejich pracovní kolektiv, který si během let postupně utváří. Z jejich odpovědí vyplývalo, že se na sebe navzájem spoléhají, pomáhají si a jsou si oporou. *„My se jako vzájemně poznáme na někom, když není úplně jako v pořádku nebo necejtí se dobře, je to na tom člověku vidět jo, začne se chovat jinak a nikomu to tady není jedno jo, že se te druhý trápí. Takže se mu snažíme pomoci a to samý udělali holky mě a to samý se snažím jim to zase ne vrátit, ale prostě oplatit nějak.“ (S1)*

„Jo, tak tady se dá s holkama taky jako mluvit, ale jako prostě třeba něco na sestru B Minule jako... Když mi třeba řeknou, že je prostě taková, ať si to jako neberu, že to nestojí za to.“ (S2)

„Kolektiv určitě jo. Protože když jsou tady holky, který jsou v pohodě, pozitivně naladěný, tak ti pomůžou jako se nad něco povznýst, něco překonat. Že když nás tady něco štve ze stran těch diagnóz nebo vedení nebo takhle, že to prostě vidíme, že táhneme za jeden provaz, že to hold nějak musíme, stejně to prostě musíme udělat, musíme to zvládnout, tak nemá cenu tomu nějak propadat a jít asi dál.“ (S5)

„No, tak asi díky, že jo, jako těm přátelům. Že třeba jako někomu můžu říct, že jo, on mi třeba poraděj nebo třeba řeknou, ať se na to vyprdnu, ať se tím jako, víš jako, nezabývám. Jakože když třeba se zabývám nějakýma kravinama, kterejma bych nemusela, že jo.“ (S2) Tato odpověď dává důraz také na sociální zázemí, které potřebuje každý z nás, na které se můžeme v těžkých situacích obrátit. A na objektivním i subjektivním zhodnocením situace, zda je pro nás smysluplné jí řešit či nikoliv.

Jedna respondentka vidí jako důležité mít nad sebou nadřizenou kompetentní, schopnou a vedoucí osobu. *„Děti a ten kolektiv, to je důležitý. A důležitý je prostě jakoby příměj nadřizenej, jako je třeba staniční a vrchní, takže když to je, když to je prostě v pohodě, tak, tak jako i stresová situace se dá zvládat dobře.“ (S4)*

Zásadní je schopnost rozpoznat, že je nějaká překážka vůbec před námi a akceptovat ji. *„No, hlavně tu náročnou překážku umět přijmout, jo. Jakmile člověk to nepřijme, tak není schopen potom s tím dál pracovat. Takže si myslím, že tam je důležitý to přijetí a otočit to, když je to třeba takový nepříjemný jo ... tak nějakým způsobem to otočit na tu pozitivitu, jo.“ (S3)* Tato sestra má svůj postoj, kterým reaguje na nežádoucí situaci, tím že: *„De facto vždycky když se koukneme na tu přírodu, tak vždycky něco přijde, něco odejde, jo. Vždycky má něco začátek, něco má konec. Takže s tím i pracovat, že jo to stejně nějakým způsobem provizorní.“ (S3)*

Někomu pomáhá i víra. *„... víru má každé jo, prostě i zarputilej materialista má víru jo. ... Protože každý ráno věří, že se vzbudí. Každý ráno věří, že já nevím, když otočí varič, že bude fungovat, jo. Sice podvědomě, ale je to tam, jo.“ (S3)*

Dvě sestry měly podobnou zvládací taktiku, kdy oni sami se rozhodnou zaujmout nadhled nad věcí, popř. I nad kolegy a jít dál. *„Člověk se někdy prostě musí nad něčím povznýst, no, nad některýma.“ (S4)*

„No, díky svý povaze asi, že jsem taková jako veselá, temperamentní a že si nějaký věci jako neberu, že jsem hodně splachovací asi, že i když mě něco naštvě, že to rychle přejdu a řeknu si, zejtra bude líp a zas prostě, no tak.“ (S5) Zde i v následující odpovědi bylo obsaženo mimo jiné také účastnění svých vlastností právě na zvládání těžkostí a jakési zdůvodnění, proč a co se stalo. *„Díky asi rodině, kolektiv v práci a asi nějaký vlastní, vlastní síle. Nějak si to vnitřně vysvětlit ...“ (S6)*

Tři ze sester potvrdily po doptání se, že na náročných překážkách se podílejí i jejich pozitivní vlastnosti.

2.2.11 Podpora vlastní vitality

Tato oblast se zaměřovala na postoje a návyky sester, které se účastní na podpoře vitality, a které mají už ověřené, že fungují. V odpovědích se jednalo ze strany sester především o určité druhy relaxačních technik.

Sestry uváděly, že jim vitalitu podporuje: sport, práce na zahradě, tvůrčí činnost, nesoustředění se na práci doma, trávení volného času s přáteli nebo u kafe či koníček, který mají a věnují se mu.

První respondentka podporuje svojí vitalitu především sportem, konkrétně kolečkovými bruslemi, které už uvedla v předchozí otázce. *„To já mám strašně ráda, u toho jsem sama, takhle si dám do jednoho ucha sluchátko, pustím si tam hudbu, kterou mám ráda, teď koukám po té přírodě. Nerada jezdím ve městě, rušný a člověk jako rád může vypadnout ven za město anebo někam do lesa, to je zas třeba v Hradci, ale to je jedno, když je prostě práce, tak tohle to mě hodně pomůže.“ (S1)* Dále také řekla: *„Zahrádku mám doma. To taky jako, to taky jako pomáhá. Hrabat se v tý hlíně a sledovat ty rostlinky a je to zas nověj život, že jo taky no.“ (S1)*

Některým z nich pomáhá, oprostít od myšlenek po pracovní době. *„No, asi právě to, že se jakoby tím člověk jako nemá zabývat tou prací i doma, že prostě že jo, jako když je to takhle v práci tak to pak tahat i domů, že jo.“ (S2)*

Zajímavou odpovědí byla: *„Tvůrčí činnost.“ (S3)* Následně jí sestra konkretizovala. *„No, hlavně co se vyznačuje na tvůrčí činnosti je, musí být absolutně nepraktická, jo. Jakmile je tam záměr určitý praktičnosti, tak už to není tvůrčí činnost, ale už je to jiná kategorie činnosti. No, tak samozřejmě hudba, malování, knihy, filozofický texty, to je asi takový jako nejvíc no, co mám jako ráda.“ (S3)*

Ve formě pohodlí a sociálního kontaktu, který je často obohacován o humor. *„Kafíčko, pohodička, dobrý poklábosení s někým, prostě kamarádky občas. ... Sranda.“ (S4)*

„Tak asi je to určitě nějaký volný čas, tak se snažím ho zase aktivně naplnit s přáteli, rodinou a sport určitě, není to jenom o tom že člověk někam jde, ale když to dělá pravidelně, tak potom to potřebuje a nějakým způsobem to vždycky jakoby, přispěje

k dobrý náladě a kondici., (S6) V tomto případě byl opět uveden sport a to, že opakování těchto posilujících činností u nás vede ke vzniku návyku, který je při jeho opakování užitečný pro dobrou pohodu.

Jedna z respondentek na tuto otázku odpověděla, že svojí vitalitu podporuje koníčkem, konkrétně kosmetikou, kterou dle jejího názoru šíří dále, dělá své klientky se sebou samotné spokojenější. To jí dodává sílu „*že to nedáváš jenom těm ženám, že jakoby předáváš tu krásu dál. Protože já právě naopak v tom vidím, že i tady má smysl a stejně tak v týhle kosmetice, že tam vidíš jakoukoliv ženu, která je prostě upracovaná, vyrichovaná, sešlá, že přijde a udělá si chvilku sama pro sebe, nějakou ten relax, a ty vidíš prostě na ní, jak ona je strašně ráda a je vděčná za to, že se jí někdo chvilku věnuje a vidí ten výsledek před a po. Tak to je právě takový to super, co mě zas jakoby nabije v tomhle tom a baví mě to no.*“ (S5)

2.2.12 Posilující rituály

Zde respondenti měli sdělit svoje návyky - rituály, které mají ověřené a vykonávají je opakovaně.

Tyto sestry vyjádřily, jaké mají rituály, na začátku směny i během ní. „*Kafe, zelený čaj, citrónová voda a čokoláda, když už je člověk fakt takovej jako že má pocit, že by....*“ (S1)

„*Můj rituál je ráno přijít, vypít si kafe, udělat nějakou srandu a jít pracovat.*“ (S5)

„*Kafe já zrovna ne to, ale tak jako čaj mě holky vždycky uvařej. Tak ráno si ho dám určitě ráda...*“ (S6)

Udělat si po práci čas sama na sebe, jít popřípadě i na procházku, samota a nic neřešit. „*Jo, tak to třeba, vždycky když přijdu a třeba jako jsem fakt našťvaná na něco, tak jdu třeba na hodinu se psem. Jako víš? Že mám ten klid, že na mě nikdo nemluví prostě, nikdo po mě nic nechce, že se prostě jakoby jen tak projdu s tím psem, že jsem jakoby bez toho aniž by se mnou chtěl někdo o něčem mluvit, jako ten klid jakože.*“ (S2) Dále vyjádřila respondentka svojí potřebu klidu, který vyžaduje a dostává se jí ho od jejího okolí. „*Ne, že jako přijdu domů a tam: „A jak bylo v práci?“ A takový to jako, že se tě hned vyptávají, že prostě takhle máš ten svůj klid.*“ (S2)

Tato sestra využívá jednoduchou, časově nenáročnou techniku, v rámci duševní hygieny, která jí pomáhá se uklidnit. „*Občas si počítám do desíti v duchu.*“ (S2) Uvedla i případ

jejího použití: „Jo, třeba u toho pacienta X. Když jsem mu už asi třikrát říkala, ať nežere nic sladkýho a on už měl zase bonbóny a říkal mi prostě, že on za to nemůže, tak jsem v duchu počítala do desíti, abych mu něco neřekla.“ (S2)

Hudba na začátku směny, jako zvyk. „Je to hudba, vždycky jako začátek, i když třeba jako přijdu se a jsem tady třeba jako sama, tak, nebo jsme tady ve dvouch tak vždycky jako je to hudba.“ (S3)

Způsob trávení volného času mimo práci. „Kafe, když beru prášky na tlak no... Ale sednout si prostě, čus práce, na zahradě, koukat prostě, jak se říká lidově do blba, prostě tak jako nikam, hlídat u toho i ty děti. A tak jako, poslouchat prostě třeba i ptáky jako. Prostě si sednu, koukám, poslouchám, udělám to nejnmutnější a aspoň třeba tak půl hodinky když to, tak mě to baví. Takový nic nedělání v tu chvíli no, takovej relax prostě.“ (S4)

Poslední respondentka řekla: „... jakoby asi ten sport, kdybych nesportovala, tak určitě by mě to chybělo, ale jako, jako pod pojmem rituál, že něco dělám pravidelně, opakovaně, jako kromě nějakých běžných činností.“ (S6)

Následovně jsem se této respondentky zeptala, zda když třeba přijde domů, jestli si udělá půlhodiny čas sama na sebe a odpočinek. Odpověď byla tato: „Tak jako, to asi jo, ale asi to taky není taky úplně pravidelně. Tak jako, po noční se snažím chodit spát, abych jako měla nějakou energii, takže si snažím neplánovat nějakou další práci. A po denních jakoby, většinou, tak zas po tý dvanáctce taky už jako asi úplně si neplánuju něco náročnýho, pokud to není to, ale jako nemám úplně nic zajetýho.“ (S6)

2.2.13 Základní pilíře

Sestry se měli zaměřit na to, bez čeho si neumí představit, že by fungovaly, tudíž bez čeho by nebyly vitální a v dobré pohodě.

Opět byl uveden sport. „No bez bruslí, já prostě jsem, prostě já ty endorfiny nabírám na těch bruslích. A to když se mi to stalo s tím kolenem a já jsem nevěděla, jestli se na ty brusle ještě někdy postavím, tak to bylo to nejhorší co mě jako...“ (S1) Jako další podstatnou věc sestra řekla: „Určitě si neumím představit svoji práci bez, bez víry, bez toho, že bych prostě nevěřila. V dobro, v Boha. ... I když už to není takový, jako to bylo, ale furt to člověk v sobě má a určitě, určitě mi to pomáhá. Ta touha pomáhat lidem a trošku, trošku dělat jim ten svět snesitelnější. V tom svém, svým trápení co maj.“ (S1)

Velmi důležité je pro jedince sociální zázemí, proto si ani většina z nás neumí představit život „... bez rodiny, že jo, bez těch kamarádů. Prostě bez těch takovejch těch lidí, kterým jakoby můžeš prostě všechno říct, že jo. Nebo prostě, když máš nějaký problém, se kterým si o tom můžeš promluvit.“ (S2) Jde taky o to, mít jistotu v někom blízkém, vědět, že v něm máme oporu.

„No, bez určitých lidí tady, který mě tady tak nějak jakoby drže nad tou vodou, když je hodně ouvej, vím že kdykoliv za nima můžu přijít, že pak jako, že kdyby tady ty lidi nebyli, tak asi bych tady nebyla ani já.“ (S5)

Jedna ze sester si neumí představit, že by byla „... bez uderných textů filozofickejch asi. No to bych asi, to bych asi zehrala. A bez přírody. Samozřejmě na tu jako nejvíc nesmíme zapomenout, ponevadž příroda bez člověka může bejt, ale jako člověk bez přírody rozhodně ne. By umřel, jak říká pan Paseka, bývalý léčitel, kdyby jsme vykáceli 30 km od města, veškerou zeleň zničili, tak člověk uhynie v tom městě.“ (S3) Tato sestra samozřejmě nezapomněla ani na přírodu, do které se, jak uvedla, se chodí nabíjet.

Jedna stručná, ale vystižná odpověď byla: „Bez dětí, bez vzduchu.“ (S4)

Nejvíce mě zaujala poměrně vše shrnující odpověď, kdy jedna z respondentek řekla: „No tak to se budu zase opakovat. Zase rodina, přátelé a ten sport. A jako, určitě ta práce. Jako samozřejmě, že to je i nějaký finanční přínos, ale určitě mě to i jakoby naplňuje no. I ta práce tady, jednak v tý nemocnici a na tom oddělení kde jsem, asi bych jako nechtěla odcházet úplně odcházet... Takže asi ta práce je jakoby pro mě hodně důležitá, i když si to třeba jako nechci občas připustit, jako to určitě jo no.“ (S6)

2.3 Diskuze

V této části bych se ráda věnovala úvahám nad získanými daty mého výzkumu a dostupnou literaturou. Během diskuze se budu soustředit především na to, co sestry podporuje v jejich vitalitě a jaké návyky či postoje jim k tomu pomáhají.

Pojem vitalita

Co si představíte pod pojmem vitalita? Sestry se vypovídaly, že vitalita je dle nich jakási životní energie, něco pozitivního, co v nich evokuje celkovou pohodu, aktivitu a zájem. Já vidím vitalitu také jako životní chuť jedince do života, takže dle mého názoru odpovědi byly sice lehce rozmanité, ale vypovídají o tom, že se jedná o naladění člověka na pozitivní vlnu. „*Vitální osobou je osoba, jejíž životní síla a duch jsou vyjádřeny nejen v osobní produktivitě a aktivitě - tito jedinci často energizují ty, s nimiž přicházejí do kontaktu* (Peterson and Seligman, 2004, s. 273)“ (Dean).

Jednou ze stěžejních pracovních podmínek je kolektiv, pro který je přínosné, když se lidé vzájemně vidí jako vzory. Toto prostředí je stimulující, inspirující pro pracovníky. „*Chování, které je v souhlasu se standardy skupin, k nimž jedinec přísluší a na nichž je závislý (jako je rodina nebo parta vrstevníků), je sociálním okolím zpevňováno, odměňováno (projevy souhlasu, podpory, uznání, pochvaly)*“ (Nakonečný, 2009, s. 84). Takový pracovník může své kolegy posouvat na žebříčku vlastní snahy o lepší výkony či dokonce podporovat jejich vitalitu svým pozitivním vlivem.

Subjektivní hodnocení vitality sester

Sestry určovaly vlastní stupeň vitality od 0 do 10. Zde byly uvedeny až na jednu výjimku hodnoty od 7 do 10, což bylo maximum. Několik z respondentek hovořilo o kolísání vitality, které je dle mého názoru odvozováno od vlivů na mě působících. Lidé se snaží o nějakou životní rovnováhu, mezi negativními a pozitivními pocity a událostmi. „*Další důležitou zásadou prevence či léčby burnout syndromu je vyváženost. Mám tím na mysli cílené vyvažování každodenní zátěže a vypětí, jež přispívá k celkové regeneraci organismu*“ (Stock, 2010, s. 83).

Výsledky jejich hodnocení svědčily do jisté míry o tom, že sestry, které byly do výzkumu vybrány a prošly testem, jsou opravdu nevyhořelé.

Vitalita v práci

Na otázku zda se sestry cítí v práci vitální, odpověděly, že ano, ve dvou případech se opět jednalo o vliv kolísání, ale přesto vypovídaly, že spíše ano. Což nám značí o skutečnosti, že respondentky se v práci cítí vitální. A právě to je prioritou k dobrému fungování, pozitivnímu naladění v práci a prevenci syndromu vyhoření.

Pozitivní emoce prožívané v práci

Radost byla nejčastěji uvedenou pozitivní emoci, kterou sestry v práci prožívají. Jednalo se o radost z: správného splnění úkolů, vyléčení pacientů a podílení se na jejich uzdravování. Povolání sestry má velký potenciál k tomu mít smysl právě proto, že zdraví má pro mnohé tu nejvyšší prioritu, sestry pečují o to, co je pro člověka životně důležité. V tom lze vidět smysluplnost povolání. Odpověď pojímající péči o druhé jako stěžejní jsem předpokládala, jelikož výše jmenované příčiny radosti jsou v tomto povolání klíčové. Uveden byl také: zájem, humor, klid, vděčnost. Martin Seligman hovoří o konceptu „opravdového štěstí“, které má tři složky. Pozitivní emoce, aktivní zaujetí a smysluplnost. Jedná se právě o prožívání pozitivních emocí, jako je radost, láska, vděčnost, naděje. Dále o zaujetí do vykonávané aktivity a objevení smyslu naší existence (Slezáčková, 2012).

Vhodné podmínky na oddělení

Podmínku, kterou sestry určily, jako podstatnou se týkaly kolektivu. Postoj, vyjadřující, že hlavní podmínkou, aby nás práce bavila, jsou naši kolegové, je dle mě, naprosto oprávněný. Na prvním místě je už jen pro to, že v práci bychom se měli cítit co nejlépe a jako ryba ve vodě, aby nedošlo k negativním zážitkům, vedoucím ke stresu. „*Pracovní kolektiv je svým způsobem něco jako rodina*“ (Stock, 2010, s. 76). Kolektiv je dle sester hlavní složkou ovlivňující chod a prostředí v práci, hovořily o něm velmi kladně. Jak jsou se svými spolupracovníky navzájem sebraní, důvěřují si, jsou si oporou v nepříjemných situacích, znají se léta, díky čemuž vědí co od druhého očekávat a mají mezi sebou převážně pozitivní přátelské vztahy. To, že se znají dlouho, v nich může budít pocit jistoty, bezpečí, otevřenosti nebo vzájemné pevné vazby. Proto by si měli v praxi pracovníci udržovat výše zmíněné vztahy, které podpoří i jejich vitalitu a budou se v práci cítit dobře.

Na téma vhodných podmínek, odpovídaly další tři sestry již odlišně. V jejich odpovědích byla uvedena důležitost nekonfliktního prostředí a vliv vedení na tyto konflikty, uspořádání a soudržnost. Cílem vedoucích pracovníků je skladba personálu, který je motivovaný, umí

spolupracovat, plnit náplň práce, řešit stanovené úkoly. V návaznosti na to, by vedoucí měl zajistit podmínky k dobrým pracovním výkonům a bránit faktorům, které by mohly nadšení a nasazení kazit (Křivohlavý, 1998). Dobrymi podmínkami je nekonfliktnost na pracovišti, odbornost v oboru popřípadě dosažení ocenění od druhých za naše výkony, které během práce podáváme.

Znalosti byli další prioritou, kterou sestra vyjádřila, jak je ráda mezi přáteli, kde všichni plní náplň svojí práce, mají potřebné vzdělání, znají svoje kompetence a prostě svojí práci dělají s chutí a tak, jak mají. „*Aby mohli lidé pracovat s chutí a dobrými výsledky, musí být k přidělené práci způsobilí*“ (Plamínek, 2009, s. 97).

Jedna ze sester jako dobrou podmínku ze své strany vidí ve formě pochvaly od druhých. Pochvaly by se nám mělo dostávat jak od strany pacientů tak i kolegů. „*Ukazuje se, že míra spokojenosti s prací je do značné míry přímousměrná uznání, kterého se dostane tomu, kdo pracuje*“ (Křivohlavý, 1998, s. 109).

Jedna z respondentek má ráda, když je kolem ní složení lidí, kteří jsou všestranní – mají široký rozhled. To jí pak dává impuls k lepším výkonům. Na opak se ovšem v praxi můžeme setkat i se sestrami, kterým zaměřenost jedním směrem vyhovuje a lépe si díky jednostrannosti rozumí.

Osobitý návod vedoucí k dobré pohodě

Zde vyjádřily dvě sestry postoj, a to ten nenosit práci domů. Je to pro ně jistým smyslem zatěžují a snaží se od toho co nejvíce oprostít. Jedna z nich přiznala i skutečnost, že ne vždy je to možné, vzhledem k náročnosti nemoci pacienta a její další směřování. „*Účinným prostředkem redukce stresogenního dopadu různých problémů je vyhnout se jejich osobnímu prožívání, tj. vztahování k vlastní osobě*“ (Raudenská, Javůrková, 2011, s. 148). Stejně tak je podstatné izolovat v práci svoje rodinné či partnerské problémy.

Další sestra vyjádřila postoj, že již taková je, vitální odjakživa. Byla jí dána nějaká genetická výbava a je vitální, protože na tom má zásluhu skladba její osobnosti. Jedna z odpovědí se týkala také sebereflexe, kterou sestra pojala ve smyslu zlepšování se, zamýšlení se nad sebou samým a řešení své nespokojenosti. Nespokojenost obrací ve spokojenost díky řešení a přenáší na ostatní.

V jednom případě byl postoj vyjádřen sportem – sport mi čistí mysl. Je již známým faktem, že tělesná aktivita (procházka, venčení psa, běh) nám podporuje psychiku,

umožňuje urovnání problémů, které máme v sobě, vztahu a úkolů, které nás tíží. „*Je-li tomu tak, je nám odměnou zvýšená vitalita (pohybová i psychická živost) a vyšší energie*“ (Křivohlavý, Pečenková, 2004, s. 16 a 17).

Profese by měla člověka především bavit, jak bylo zodpovězeno ve dvou z dalších odpovědí. Což je zajisté podstatné, k prevenci vyhoření.

Pro jednu ze sester je stěžejní mít zázemí. A to ať už v rodinné, přátelské či pracovní sféře. Tuto odpověď jsem čekala čtenější, ale byla řečena pouze jednou, navzdory tomu, že v literatuře je tento fakt uváděn jako důležitý faktor, mající na vitalitu pozitivní vliv. „*Lidé, kteří mají pevné zázemí u svých partnerů, příbuzných a přátel a jimž se od jejich nejbližších dostává citové podpory, bývají méně náchylní k chorobám a zvyšuje se u nich průměrná délka života*“ (Stock, 2010, s. 85). Nutno také podotknout, že toto zázemí a dobré sociální vztahy nás chrání před stresem a tím i před syndromem vyhoření (STOCK, 2010).

Smysl povolání sestry

Co Vám dává smysl pro povolání sestry? Odpovědi byly různého charakteru dle individuality respondentů. K této profesi sestry vedlo: zaměření na toto povolání v útlém věku, pomáhat druhým, zpětná pozitivní vazba a práce kde dochází ke kontaktu s lidmi. V polovině případů se jednalo o to, na čem se shodneme zřejmě všichni, že se v povolání sestry jedná především o pomoc ostatním lidem. Základní motivací v ošetrovatelství je péče o druhé, které je vrozené. Ruku v ruce jde ošetřování s citovými vazbami, které počínají právě již mezi matkou a dítětem (Nakonečný, 2009).

Sestry vyjádřily i potřebu sociálního kontaktu, kde neustále přicházejí do styku s jinými lidmi. Jedná se především o umožňování komunikace mezi sebou. „*O sociální dovednosti mluvíme jako o schopnosti člověka přirozeným způsobem vyjadřovat své potřeby, mluvit o svých pocitech a záměrech a brát při tom ohled na potřeby druhých*“ (Praško, Prašková, 2007, s. 15 a 16).

Co sestry baví, zajímá a nabíjí ve vztahu k práci

Odpovědi lze rozdělit do dvou velkých skupin. Ta první se týká opět péče o druhé, práce s lidmi, kolektivu a zpětné vazby od příjemce péče. Spolupráce s kolegy, klienty a dalšími zdravotnickými zařízeními je potřebná k vykonávání práce. U těchto sester lze hovořit o několika předpokladech pro práci v týmu: společný cíl, jasná komunikace mezi členy

týmu a pozitivní naladění (Venglářová, 2011). Dvě sestry odpověděly, že právě kolektiv je to, co je nabíjí. Další dvě baví humor, který na oddělení společně denně zažívají. Humor spadá do klasifikace VIA, je charakterizován uměním rozesmát sebe a okolí, žertovat a mít rád legraci (Slezáčková, 2012). Druhá skupina se váže k oboru samotnému. Sestry uváděly, že je na práci baví různorodost, daný chirurgický obor a dokonce v jedné případě byla uvedena i péče o rány. „Rozmanitost práce snižuje unavitelnost a nudu a zvyšuje motivaci a prožitek flow“ (Slezáčková, 2012, s. 237). Pro jednu ze sester je podstatné i to, že práce není pouze manuální, že si během pracovní doby na určitou chvíli také odpočinou, posedí. Což je důležité v rámci duševní hygieny.

Zaujal mě výrok sestry, kterou baví přístup kolegyň a jejich pohled na pacienta jako na celek. Pacient je hlavním objekt ošetrovatelské péče a sestra ho pojímá jako holistickou bytost, to znamená individuální osobnost, které má složku biologickou, psychologickou, sociální a spirituální (Špirudová, 2015).

Vlastnosti udržující vitalitu

Mezi vyjmenované vlastnosti patřila: trpělivost, nekonfliktnost, chladná hlava, přátelskost, flexibilita, tolerantnost, veselost, milost, lidskost, asertivita, čestnost a intuitivnost. Další z vyjmenovaných spadají do VIA klasifikace silných stránek charakteru a ctností: zvědavost, otevřenost, vytrvalost, pracovitost, upřímnost, láska, autoregulace a smysl pro humor (Slezáčková, 2012). VIA klasifikace klasifikuje silné stránky charakteru a ctností, jako je například empatie, smysl pro humor, flexibilita atd.

Zvládání náročných překážek

Nejčastěji byl ve výzkumu jmenován opět kolektiv. Z toho lze hodnotit, že pro sestry je kolektiv nejdůležitější věcí, kterou ve vztahu k vitalitě mají. „Není proto divu, že se zjišťuje, že to jsou dobré vztahy mezi lidmi – doma i na pracovišti – co působí kladně v prevenci burnout“ (Křivohlavý, 1998, s. 100).

Další roli, která ovlivňuje zvládání překážek, dle výpovědí respondentek hrají zkušenosti či rada od přátel. „Pomoc jednoho člověka druhému, tzv. sociální opora, je často mimořádně důležitým momentem při zvládání stresových situací“ (Křivohlavý, 2012, s. 84). Také rodina hraje významnou roli při zvládání našich těžkostí, zase se jedná o určitou formu sociální opory. V jedné z výpovědí nebyl opomenut ani vliv nadřízeného pracovníka, který často v praxi řeší konflikty a různá nedorozumění na pracovišti.

Velice specifická byla odpověď sestry, která popsala celý mechanismus. Zvládání lze chápat jako: akceptování překážky, její zdůvodnění, změnit negativní na pozitivní a umět přijmout, že vše není věčné. Stock tvrdí, že člověk, řešící nějakou překážku, problém, by měl být připraven na to, že mohou nastat komplikace. Komplikace ovšem mohou nastat i přes veškeré dodržení pravidel a opatrnosti během řešení situace. Podstatné je realisticky zhodnotit situaci a vytvořit si plán (Stock, 2010). Na čemž se podílí vlastní síla, vlastnosti a víra, která byla také vyjádřena v jedné odpovědi. Vliv vlastností na zvládání náročné situace vyjádřily tři sestry.

Jako další schopností ke zvládání překážek uvedly dvě sestry, jakýsi nadhled. Který v práci ony samy zaujímají, okamžik kdy si řeknou, že bude líp, že práci vykonat musí tak jako tak a že některými věcmi či lidmi se nemá cenu intenzivně zabývat. Příkladem používání nadhledu nám je chování typu B. *„Dokáže získat nadhled, věci nebere tak vážně, jak je zapotřebí, je rozvážený: do ničeho se nevrhá po hlavě. Zachová si klidnou hlavu, stanoví si priority, to, co je nepodstatné, odsune na vedlejší kolej“* (Venglářová a kolektiv, 2011, s. 60).

Podpora vlastní vitality

Setry uvedly několik činností, kterými podporují svoji vitalitu. Jednalo se především o volný čas, který věnují rodině, přátelům, práci na zahradě, koníčkům, přírodě nebo hudbu společně se sportem. Jedna z nich zohlednila také to, že je důležité nenosit si práci domů, uzamknout v hlavě myšlenky na ní a věnovat se sobě, rodině apod. Tvůrčí činnost byla dle mého názoru velice zajímavý a poutavý způsob podpory. Sestra vyjádřila několik druhů této činnosti, kterou provozuje, jako je třeba hudba či malování. *„To znamená tvořit, případně i stvořit něco, co člověka přesahuje, co by člověka přežilo, co by obohatilo nejen jeho, ale i druhé lidi“* (Křivohlavý, 2010, s. 58).

„Všechny se někdy cítíme unaveny, to není divu vzhledem k náročnosti naší profese, ale je podstatné si vyhledat čas na dostatečnou relaxaci a odpočinout si. Jinak jsme ohroženy syndromem vyhoření“ (Vlčková, 2015, s. 48).

Posilující rituály

Polovina respondentek zodpověděla, že jejich posilující rituál je přijít do služby, dát si kafe, čaj, citrónovou vodu nebo čokoládu. Jedna z nich uvedla i to že pak si společně

udělají nějakou legraci a s úsměvem na tváři jdou pracovat. Jejich kolegyně uvedla hudbu, kterou si pouští při nástupu na službu, hudbu tichou a klidnou.

Dále sestry vyjadřovaly rituály po práci jako je: udělat si čas sama na sebe, jít popřípadě i na procházku, být sama – chvilková izolace, klid, nemuset nic neřešit, udělat doma jen to nejnnutnější, strávit čas s přáteli, uvolnit se na zahradě a poslouchat zvuky přírody. „*V práci a často i doma si užijeme dosti hluku. Balzámem na duši je spíš ticho a klid*“ (Křivohlavý, Pečenková, 2004, s. 23). Jedna z nich také dodala se smíchem, že během těchto rituálů je další rituál hlídání dětí. Opět jedna z respondentek má jako rituál sport, jak již odpovídala i v jiných otázkách. Pro někoho je sport opravdu stěžejní a stejně jako tato respondentka, si život bez něj neumí představit. Zajímavou odpověď uvedla sestra, která řekla, že když jí něco naštvě, pomůže jí napočítat si do deseti.

Všechny tyto odpovědi vyznačovaly individuální druh relaxačních technik, které sestry mají vyzkoušené, že fungují a dělají je opakovaně k podpoře vitality. „*Relaxovat můžeme doma po práci i v přestávkách v práci. Podstatné však je, abychom si uvědomili dobrodiní, kterým relaxace pro náš duševní stav je, a nezůstali jen u teorie*“ (Křivohlavý, 1998, s. 115).

Základní pilíře

Respondentky uváděly, bez čeho si svůj život neumí představit, bez čeho by nemohli fungovat. Jako už v několika odpovědích se tu vyskytl opět sport a sociální zázemí, děti. Bez sociálního zázemí si neumí život představit pravděpodobně nikdo z nás. „*Lidé, kteří připisují druhým lidem poměrně vyšší hodnotu nežli věcem, si více váží sociální opory a vytvářejí kolem sebe podpůrnou sociální síť přátelských vztahů*“ (Křivohlavý, 1998, s. 90).

Spirituální víru uvedla jedna sestra, která následně řekla, že věří v Boha. Pokračovala ve výpovědi vyjádřením, že jí víra pomáhá v motivaci k péči o druhé a dělat jim nemoc snazší. „*Podle filosofa Erazima Koháka je „základní zkušeností“ v této oblasti lidského bytí „prožitek či obecně vědomí rozměru posvátnosti v životě“ a odtud plynoucí „celkový životní postoj“*“ (2004, s. 35).“ (Blatný, 2010, s. 233).

Mezi další odpovědi patřila příroda, vzduch, literatura a smysluplnost povolání.

„V. E. Frankl napsal: „Povolání dává člověku příležitost žít smysluplně.“ Platí to pro povolání lékaře stejně jako pro povolání sestry – a nejen pro tato povolání“ (Křivohlavý, 2010, s. 100).

Souhrn odpovědí na výzkumné otázky

Nyní se zaměřím na shrnutí výzkumných otázek mé práce. Ty byly zodpovězeny díky odpovědím nevyhořelých, vitálně cítících se sester, které odpovídaly na jednotlivé podotázky, vztahující se k těm výzkumným, následně po objasnění pojmu vitalita a jejímu vlastnímu zhodnocení.

První dvě výzkumné otázky se zabývají vitalitou, tím jak jí vnímají sestry a jak hodnotí tu svoji. Výpovědi se nesly v duchu životaschopnosti, elánu, který z člověka vyzařuje, nadšení proto, co dělá. Sestry vnímají svoji vitalitu navzájem, byla označena i kolegyně, která vystoupila na mysl při slově vitalita. Podstatné je, že sestry se cítí vitální a svoji míru vitality udávají ve vysokých hodnotách. To nám do jisté míry značí o tom, že sestry vyhořelé nejsou a že být vitální je v jistém slova smyslu projektivním faktorem před syndromem vyhoření.

Další výzkumnou otázkou bylo zjistit, proč se sestry cítí v práci dobře. Sestry uváděly, že se v práci cítí dobře především díky kolektivu. Takovému kolektivu, který je soudržný, spolehlivý a výkonný. V odpovědích nebyl opomenut ani vliv nadřízených, kteří personál vedou, jsou součástí týmu, zamezují konfliktům a zajišťují vhodné zázemí pro svůj personál. Takové zázemí, které je příjemné pro pracovníky, má dobrou, klidnou atmosféru a utužuje personální vztahy. Sestry pocítují během vykonávání své práce pozitivní emoce, a to především radost, která se jim naskytuje při péči o své klienty, taková radost je potěší a vede k lepším výkonům a kladnému sebehodnocení. Další častou pozitivní emocií byl humor, díky kterému se jim daří odbourávat stres a pozvedávat náladu na oddělení. Tudiž lze shrnout, že právě dobrý kolektiv, jeho pozitivní naladění, atmosféra je to, díky čemu se sestry cítí v práci dobře.

Čtvrtou výzkumnou otázkou byla: Proč si sestry myslí, že nejsou vyhořelé? Určitě se lze shodnout na tom, že nechat si svoje osobní starosti mimo práci a ty v zaměstnání zase na pracovišti je velmi podstatné. Sestry právě díky tomu, že dokážou oddělit problémy pracovní od osobních, vyčistit si hlavu ať už sportem nebo díky stabilnímu zázemí, o které se mohou opřít. Některým sestrám byl dle nich dán dar v podobě pozitivních vlastností, které jim ve vitalitě a udržení se v dobré pohodě pomáhají. Pracovníci by měli zaujímat

pracovní nasazení, které je motivuje, posiluje a vede dál k nejlepším výkonům. Nevyhořelé sestry jsou zapálené, nadšené pro svoji práci, to právě proto, že v ní vidí smysluplnost a to především pomáhání lidem a kontaktu s nimi. Avšak nelze opomenout fakt, že bychom se měli zaměřit prvotně na sebe, na to, jak lze být výkonnější, jak řešit problémy, jak ovlivnit situaci a jak se v ní chovat. Z odpovědí sester během rozhovorů bylo cítit, že hlavně kolektiv je to co jim pomáhá s překážkami, vidí ho jako silnou pracovní stránku, něco co jim dává náboj a dodává sílu.

Poslední výzkumná otázka se zaměřuje na to, jaké mají sestry postoje a návyky, které jim k vitalitě pomáhají. Sestry zaujímaly postoj, že činnost, která je baví, jim podporuje vitalitu. Jednalo se o sport, volný čas s přáteli nebo na zahradě, koníčky, hudbu, tvůrčí činnost třeba v podobě malování. Bylo také uvedeno, že nenosit si práci domů je podstatné. V rámci prevence stresu by se lidé měli umět relaxovat. Návyky sester spočívaly ve vypití si kafe či čaje, posezení s kolegyněmi a poklábosení před zahájením služby. Samozřejmě uvedly také náležitost odpočinku po práci: být s přáteli nebo naopak mít klid od svého okolí, nic nedělat, sportovat, odpočívat v přírodě. Každopádně bychom nemohli dojít k vitalitě bez toho, co nás při životě drží. Ať už se jedná o rodinu, přátele, děti nebo sport. Je to něco, co je pro nás tak důležité, že si bez toho život prostě představit neumíme. Tudíž v případě, že nebude plněna tato naše priorita, nebudeme vyrovnaní na tolik, abychom se mohli cítit vitálně.

2.4 Závěr

Moje práce se zaměřovala na zjištění, proč sestry, které mají povolání náchylné právě k syndromu vyhoření, jsou nevyhořelé. Podařilo se dosáhnout obou cílů: zjistit, co podporuje vitalitu sester a návyky a postoje, které sestru utváří. Díky rozhovorům s nevyhořelými, vitálními sestrami, bylo možné tento výzkum uskutečnit. Jako návod jsem vypracovala přehled zdrojů sester, díky kterým sestry mohou podporovat svoji vitalitu (příloha M).

Podpora vitality v této profesi je v prevenci důležitá. Bylo zjištěno, že sestry pečují o svou vitalitu hned v několika formách. Z výzkumu je zřejmé, že velký vliv má kolektiv, o kterém sestry hovořily často ve většině otázek rozhovoru. Pracovní tým je pro ně oporou, radostí, dovolím si říci, že je jejich druhou rodinou. Lze tedy vidět tým jako to, co sestry drží pohromadě a je primárním faktorem udržení vitality na pracovišti. To že udržují pevné vazby, přátelství, vzájemně si pomáhají jak v práci, tak i v osobních nesnázích, usilují o nekonfliktnost a zažívají společně veselé chvíle je nábojem pro práci, zajišťuje to, že se v práci budou cítit dobře. Tento tým nám společně s přáteli, partnery a rodinou tvoří zázemí, které je ze sociálního a psychologického hlediska pro člověka na prvních příčkách hodnot. Jako podporující faktory jsou dále pozitivní emoce, které sestra během práce pociťuje, nejčastěji se jedná o radost, spojenou s péčí o druhé a komunikaci s ostatními. Sestry jsou si vědomy toho, že nedílnou součástí mající vliv na vitalitu a její podporu jsou vlastnosti. Soubor pozitivních vlastností charakteru a ctnosti, které nám jsou vlastní. To, co sestry vede k vykonávání práce je bezesporu určitý smysl, který v povolání sestry vidí, bez smyslu nelze dojít k plnému pocitu vitality. Nejčtetnějším smyslem sester je poskytování pomoci potřebným. Podstatné dle nich ovšem je pečovat jak o zdraví pacientů, tak i o zdraví své. Sestry využívají techniky vedoucí k udržování svého fyzického i duševního stavu, pomocí jak aktivního, tak i pasivního odpočinku. Zjistila jsem, že se jedná o sport, práci na zahradě, koníčky, hudbu, odpočinek, zajištění klidu a odpoutání od civilizace apod., díky nimž sestry relaxují, minimalizují stres a tím i podporují svoji vitalitu.

„Člověk s vysokou mírou emocionální, psychologické a sociální pohody má dostatek energie a vitality, udržuje si blízké a důvěrné vztahy, pokračuje v procesu seberozvoje a prožívá svůj život jako smysluplný a účelný (Keyes, Haidt, 2007)“ (Slezáčková, 2012, s. 28).

Co se týká návyků a postojů sester, nutno podotknout, že se nepochybně podílí na podpoře vitality. Zjistit jaké postoje a návyky sestry mají, byl druhý cíle práce. Z výzkumu vyplývá, že sestry mají práci, která je baví, mají podporu, okolí, na které se mohou dle potřeby obrátit, umí odpočívat po práci, umí si udělat čas sami na sebe, před prací navodit dobrou atmosféru a nenosit práci domů.

Co si z toho odnést jako doporučení pro praxi? Měli bychom si z nich vzít příklad a snažit se vycházet se svými kolegy dobře a mít s nimi kladné vztahy, které je podstatné udržovat také s naším okolím, které je nám oporou. Měli bychom si umět vychutnat radost, která se nám během pracovního dne naskytuje, vnímat zpětnou vazbu, poskytovanou od pacientů. Ale také využívat svoje kladné vlastnosti jak ke zlepšení pracovní výkonnosti, komunikaci, k obraně proti stresu, tak vůči negativitě plynoucí z okolí a předcházet vyčerpání, protože zdraví ať už psychické nebo fyzické, máme každý jen jedno. Tudíž nezapomínat pro druhé na sebe, umět se uvolnit, relaxovat, uklidnit a očistit mysl.

3 SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

Tištěné zdroje

BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ. *Psychologie: pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3600-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Jaroslava PEČENKOVÁ. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Praha: Grada, 2004. Sestra (Grada). ISBN 80-247-0784-5.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3149-0.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.

PLAMÍNEK, Jiří. *Diagnostika a vitalizace firem a organizací: teorie vitality v podnikatelské a manažerské praxi*. Praha: Grada, 2014. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-5323-2.

PLAMÍNEK, Jiří. *Týmová spolupráce a hodnocení lidí*. Praha: Grada, 2009. Manažer. ISBN 978-80-247-2796-7.

PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.

RAUDENSKÁ, Jaroslava a Alena JAVŮRKOVÁ. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2223-8.

SELIGMAN, Martin E. P. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. V Brně: Jan Melvil, 2014. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3174-2.

Dostupné na internetu

DEAN, Ben. *Vitality* [online]. [cit. 2017-06-01]. Dostupné na:

<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletters/authentichappinesscoaching/vitality>

VLČKOVÁ, Blanka. *Sestra roku jako osobnost a vzor*. První vydání. Pardubice, 2015 [cit. 2017-06-01]. Dostupné na: <http://dspace.upce.cz/handle/10195/60796>. Bakalářská práce. Fakulta zdravotnických studií, Univerzita Pardubice. Vedoucí práce Mgr. Linda Říhová.

4 PŘÍLOHY

Příloha A – <i>Dotazník BM</i>	70
Příloha B – <i>Otázky v rozhovoru</i>	71
Příloha C – <i>Informovaný souhlas</i>	72
Příloha D – <i>Přehled pozitivních emocí dle Plutchika</i>	73
Příloha E – <i>Přehled pozitivních vlastností</i>	74
Příloha F – <i>VIA klasifikace</i>	75
Příloha G – <i>rozhovor 1</i>	77
Příloha H – <i>Rozhovor 2</i>	82
Příloha CH – <i>Rozhovor 3</i>	85
Příloha I – <i>Rozhovor 4</i>	90
Příloha J – <i>Rozhovor 5</i>	93
Příloha K – <i>Rozhovor 6</i>	97
Příloha M – <i>Přehled zdrojů, z kterých sestry čerpají vitalitu</i>	101

DOTAZNÍK BM – PSYCHICKÉHO VYHOŘENÍ

(Copyright 1980 Ayala Pines, PhD, and Elliot Aronson, PhD)

Prosím, do kolonky za výrok napište číslo, které nejvíce odpovídá tomu, jak často máte následující pocity a zkušenosti. Použijte níže uvedeného odstupňování:

- 7 – vždy
- 6 – obvykle
- 5 – často
- 4 – někdy
- 3 – zřídka kdy
- 2 – jednou za čas
- 1 – nikdy

1.	Byl/a jsem unaven/á.	
2.	Byl/a jsem v depresi (tísni).	
3.	Prožíval/a jsem krásný den.	
4.	Byl/a jsem tělesně vyčerpán/a.	
5.	Byl/a jsem citově vyčerpán/a.	
6.	Byl/a jsem šťasten/šťastná.	
7.	Cítil/a jsem se vyřizen/á (zničen/á).	
8.	Nemohl/a jsem se vzchopit a pokračovat dále.	
9.	Byl/a jsem nešťastný/á.	
10.	Cítil/a jsem se uhoněn/á a utahán/a.	
11.	Cítil/a jsem se jak by uvězněn/a v pasti.	
12.	Cítil/a jsem se jako bych byl/a nula (bezcestný/á).	
13.	Cítil/a jsem se utrápen/á.	
14.	Tižily mne starosti.	
15.	Cítil/a jsem se zklamán/a a rozčarován/a.	
16.	Byl/a jsem slab/slabá a na nejlepší cestě k onemocnění.	
17.	Cítil/a jsem se beznadějně.	
18.	Cítil/a jsem se odmítnut/á a odstrčen/á.	
19.	Cítil/a jsem se pln optimismu.	
20.	Cítil/a jsem se pln energie.	
21.	Byl/a jsem pln/a úzkostí a obav.	

Příloha B – *Otázky v rozhovoru*

Co si představíte pod pojmem vitalita?

Cítíte se vitální? Nakolik (0-10)?

Cítíte se v práci dobře (vitálně)?

Jaké pozitivní emoce tu prožíváte?

Díky, čemu, je Vám tu dobře? (za jakých podmínek)

Jak to děláte, že jste v dobré pohodě?

Co Vám dává smysl pro povolání sestry?

Co Vás tu baví, zajímá, nabíjí?

Jaké Vaše vlastnosti Vás udržují vitální?

Díky čemu zvládáte překonávat náročné překážky?

Co máte ověřené, že funguje k podpoření Vaší vitality?

Máte nějaké své oblíbené posilující rituály?

Bez čeho si neumíte představit, že byste fungovala (v pohodě, vitálně)?

VĚC: ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ VÝZKUMU

Vážená paní

jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia (prezenční forma – obor Všeobecná sestra), na Katedře ošetrovatelství FZS (Fakulta zdravotnických studií) Univerzity Pardubice. Obracím se na Vás s žádostí o možnost realizace výzkumu, který je součástí mé bakalářské práce na téma „**Prevence syndromu vyhoření – návyky a postoje udržující vitalitu**“; (vedoucí mé práce je Mgr. Linda Říhová). Výzkum je zaměřen na návyky a postoje sester, které jim napomáhají v udržování vitality.

Výzkum bude proveden kvalitativní metodou polostrukturovaného rozhoru, předpokládaná délka cca 10-20 minut, v klidné, nerušené místnosti. Struktura rozhovoru bude obsahovat předem připravené otázky, které v průběhu rozhovoru případně doplním (viz. oblasti níže). Rozhovory by byly se souhlasem respondentů nahrávány na záznamové zařízení (diktafon či mobilní telefon) a následně přepsány do elektronické podoby.

Identita respondentů zůstane skryta, oslovení respondenti budou evidováni pouze pod písmenem. Respondenty uvedená data, budou uchovávána v anonymitě, zpracovávána jako celkový pohled na uvedené téma, v žádném případě nebudou použita ke srovnávání výsledků jednotlivých pracovišť.

Cílem práce je:

Zjistit názor sester, co podporuje jejich vitalitu.

Jaké návyky a postoje utváří vitalitu sestry.

Tematické oblasti pro interview:

Výzkumná otázka:

- 1) Zjistit, proč se cítíte v práci dobře?
- 2) Proč si myslíte, že není vyhořelá?
- 3) Jak o sebe pečujete, že se cítíte vitální? Jaké máte postoje a návyky?

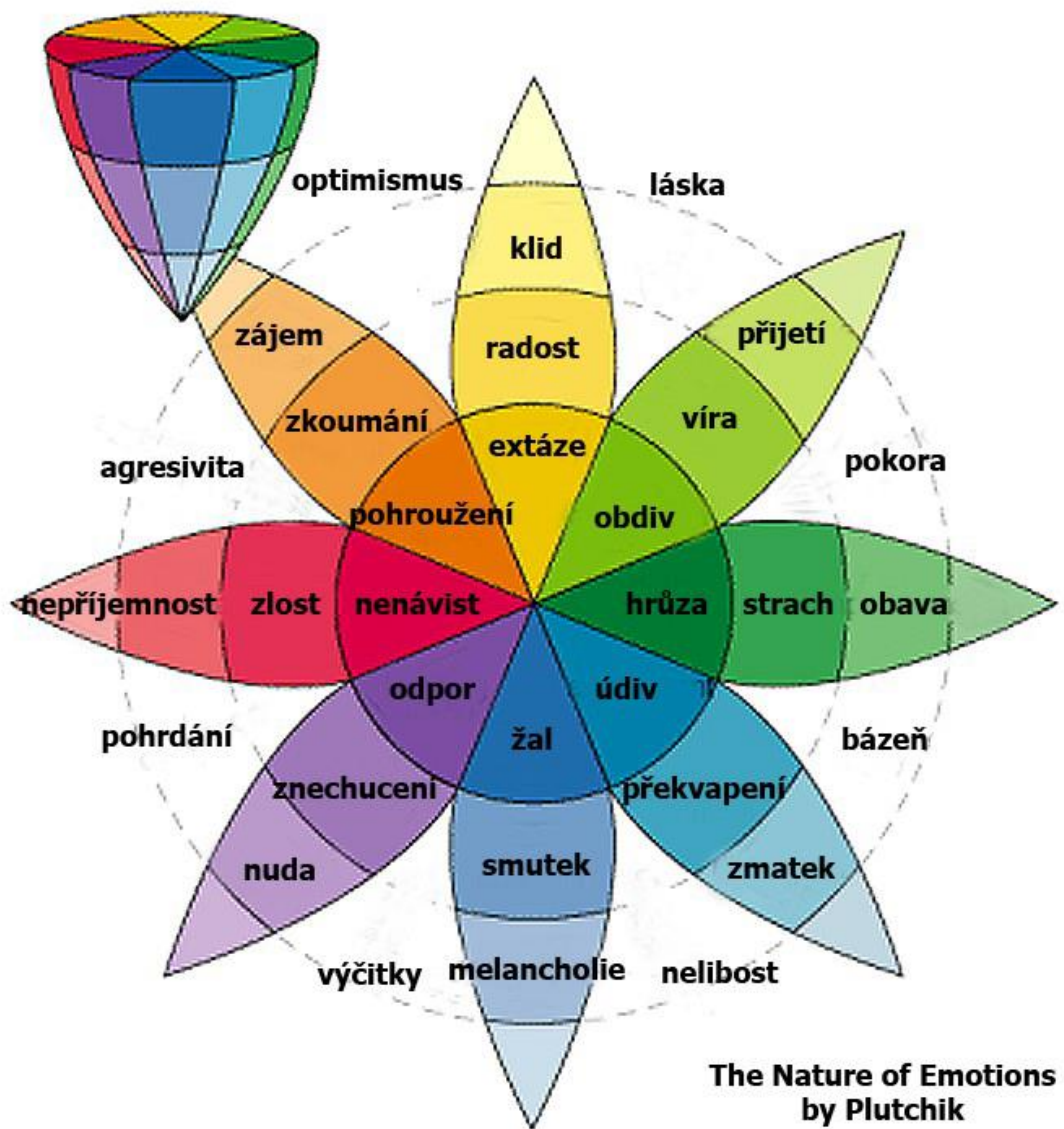
Pokud byste se vyjádřila kladně, prosím o Váš podpis níže. Žádost si kromě elektronické verze dovoluji zaslat ve dvojím vyhotovení také v tištěné formě s podpisem, jejíž jedna kopie bude součástí složky studenta, která bude uchována ve zdejším archivu na FZS.

Děkuji

V dne.....

Podpis respondenta _____

Příloha D – Přehled pozitivních emocí dle Plutchika



Pozitivní vlastnosti

- | | | |
|----------------|--------------|---------------|
| • aktivní | • kreativní | • skromný |
| • asertivní | • laskavý | • soucitný |
| • cílevědomý | • láskyplná | • spravedlivý |
| • citlivá | • lidská | • sebevědomá |
| • ctižádostivá | • moudrý | • samostatná |
| • čestný | • milý | • starostlivá |
| • dobrý | • nezištný | • šikovný |
| • důvěřivý | • něžná | • trpělivý |
| • energický | • obětavý | • tolerantní |
| • harmonický | • ochotný | • upřímný |
| • hodný | • opatrný | • vytrvalý |
| • hrdá | • ohleduplná | • veselý |
| • chytrý | • otevřená | • vítální |
| • charakterní | • pracovitý | • vtipný |
| • intuitivní | • pozorný | • věrná |
| • inteligentní | • pečlivý | • vyrovnaná |
| • jemný | • rychlý | • zodpovědný |
| • jistý | • rozumný | • zkušený |
| • klidný | • rozhodný | |

Tab. 3 VIA klasifikace silných stránek charakteru a ctností (Peterson, Seligman, 2004)

<p>I. Moudrost a poznání (<i>wisdom and knowledge</i>) – kognitivní silné stránky, které se uplatňují v procesu získávání a využívání vědomostí</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tvořivost, originalita, vynalézavost (<i>creativity</i>): originalita a produktivita v myšlení a konání. Zahrnuje také umělecké výtvořiny, ale neomezuje se pouze na ně.2. Zvědavost, zájem, vyhledávání nového, otevřenost novým zkušenostem (<i>Curiosity and interest in the world</i>): projevování zájmu o získávání zkušeností pro ně samotné; fascinace novými věcmi a tématy; bádání a objevování.3. Otevřenost mysli, úsudek, kritické myšlení (<i>judgment and critical thinking</i>): promyšlení a posuzování věcí ze všech úhlů; nečinění ukvapených závěrů; schopnost změnit názor ve světle nových důkazů; spravedlivé zvažování všech pro a proti.4. Láska k učení (<i>love of learning</i>): osvojování si nových schopností a znalostí, zvládnutí nových tematických celků – ať už samostudiem, nebo v rámci formální výuky. Souvisí se zvědavostí, ale přesahuje ji tendencí jedince rozšiřovat své dosavadní poznání systematickým způsobem.5. Vhled, moudrost (<i>perspective</i>): schopnost dát moudrou radu druhým; uplatnění takového pohledu na svět, který je pro daného člověka i pro ostatní lidi smysluplný.
<p>II. Odvaha (<i>courage</i>) – emocionální silné stránky zahrnující uplatnění vlastní vůle k dosažení cíle navzdory vnějšímu či vnitřnímu odporu</p> <ol style="list-style-type: none">6. Statečnost, udatnost (<i>bravery</i>): neuhýbání před ohrožením, výzvou, obtížemi nebo bolestí; vyjadřování svého názoru i proti opozici, zachování se podle vlastního – byť nepopulárního – přesvědčení. Zahrnuje fyzickou odvahu, ale neomezuje se pouze na ni.7. Vytrvalost, pracovitost, píle (<i>persistence</i>): vytrvání v činnosti navzdory překážkám a obtížím; dokončování započatého; zažívání pocitu uspokojení ze splněných úkolů.8. Integrita, autentičnost, upřímnost (<i>authenticity, honesty</i>): pravdomluvnost; upřímná sebeprezentace; nepředstírání; přijímání zodpovědnosti za vlastní prožívání a jednání.9. Vitalita, radost, elán, nadšení, energičnost (<i>vitality</i>): nadšený a energický přístup k životu; nedělání věcí jen napůl či pouze z povinnosti; prožívání života jako dobrodružství; čilost a aktivita.
<p>III. Lidskost (<i>humanity</i>) – interpersonální silné stránky, které zahrnují navazování a udržování vztahů</p> <ol style="list-style-type: none">10. Láska (<i>love</i>): vážení si blízkých osobních vztahů s druhými lidmi, obzvláště s těmi, kteří sdílení a péči opětuji; udržení důvěrného vztahu.11. Laskavost, velkorysost, starost a péče, soucit, altruistická láska, přívětivost (<i>kindness</i>): konání laskavostí a dobrých skutků; pomoc druhým a péče o ně.12. Sociální inteligence, emoční inteligence (<i>social intelligence</i>): vnímavost vůči pocitům a motivům druhých lidí i svým vlastním; znalost toho, jak se vhodně zachovat v různých sociálních situacích; poznání toho, co ostatní motivuje.

IV. Spravedlnost (justice) – občanské silné stránky, které jsou základem zdravého fungování komunity

13. Občanství, sociální zodpovědnost, loajálnost, týmová práce (*citizenship*): schopnost dobře pracovat jako člen skupiny nebo týmu; loajalita vůči skupině; podílení se na společných aktivitách, sdílení.
14. Spravedlivost, nestrannost (*fairness*): čestné a spravedlivé jednání se všemi lidmi; nenechat se při rozhodování ovlivnit osobními pocity; poskytnout všem stejné příležitosti.
15. Vůdcovství (*leadership*): povzbuzování skupiny, jíž je člověk členem, k dosažení úspěšného výkonu; udržování dobrých vztahů ve skupině; organizace skupinových aktivit a dohlížení na jejich průběh.

V. Umírněnost (temperance) – silné stránky, které chrání před neumírněností a nestřídmostí.

16. Odpuštění a milosrdenství (*forgiveness, mercy*): odpouštění těm, kteří se provinili; přijímání druhých i s jejich nedostatky; schopnost dát lidem druhou šanci; nebýt pomstychtivý.
17. Pokora a skromnost (*humility, modesty*): nepovažování se za výjimečného; nesnažit se být středem zájmu; nechat za sebe mluvit svoje činy.
18. Obezřetnost (*prudence*): opatrnost při rozhodování; zbytečně neriskovat; neříkat a nedělat to, čeho by člověk později litoval.
19. Autoregulace, sebekontrola (*self-regulation*): usměrňování svého prožívání a jednání; disciplinovanost; ovládání svých tužeb a emocí.

VI. Transcendence (transcendence) – silné stránky, které člověka propojují s univerzem a vnášejí do života smysl

20. Smysl pro krásu a dokonalost, úcta, úžas, nadchnutí se (*appreciation of beauty and excellence*): vnímavost vůči kráse, ocenění dokonalosti a/nebo vynikajících výkonů v různých oblastech života – od přírodních krás přes umění, matematiku, vědu, až po každodenní zkušenosti.
21. Vděčnost (*gratitude*): uvědomění si dobrých věcí, které se dějí, a prožívání vděčnosti za ně; umění vyjádřit díky.
22. Naděje, optimismus, orientace na budoucnost (*hope*): očekávání od budoucnosti jen to nejlepší; aktivní snaha dosáhnout cílů; přesvědčení, že je možné dospět k lepší budoucnosti.
23. Smysl pro humor, hravost (*humor*): všímání si světlých stránek života; mít rád legraci a škádlení; umět ostatní rozveselit a rozesmát; umět žertovat (nejen vyprávět vtipy).
24. Spiritualita, zbožnost, víra, smysl (*spirituality*): ucelená představa o vyšším účelu a smyslu světa; poznání svého místa v řádu vesmíru; smysl života a víra, která člověka vede, formuje a je zdrojem útěchy.

Příloha G – rozhovor 1

K: Tak jo, tak můžu začít jo?

S1: *(citoslovce souhlasu, přikyvuje)*

K: Takže, co si představíš pod pojmem vitalita?

S1: *Vitalita? Sestru A si představím. Když mi někdo řekne, že je vitální, tak já prostě vidím energickou, sebevědomou... sestru A.*

K: Tak, jak se cítíš vitální, jakoby od 0 do 10?

S1: *Jak kdy, někdy to je na 5, někdy na 2, někdy na 9., no na 10 někdy, no málo kdy. Já mám 4 děti, takže (smích) někdy mi ta vitalita, někdy jako i schází, ale myslím, že jako docela tu práci, člověk to... Takhle většinou by si měl všechno nechat doma, ty svoje starosti, a v práci bejt, v práci bejt prostě od tohohle okleštěnej.*

K: Někdy to, ale nejde, že jo.

S1: *Ale jo, jde to. Jde to, někdy to je dobrá terapie protože tím, já jsem měla období, kdy jsem měla problémy. Třeba doma a v tý práci mi to strašně pomohlo, že jsem byla prostě, vypustila, věděla jsem, že těch dvanáct hodin prostě se věnuju cizím problémům, cizím prostě trápení a na to svoje jsem zapomněla. Já vím, že je to třeba vytěšňávání, ale mě to pomohlo v tom, že jsem se prostě od toho odreagovala se.*

K: Takže se cítíš v práci vitálně?

S1: *Asi jak kdy no, někdy jo, někdy ne. To asi záleží jak člověka co trápí, někdy taky nějaký zdravotní neduhy, už nám taky není dvacet, co tu jsme, co jsme zůstali, takže, mmm, ale většinou, většinou to je fajn. Zase člověk se kousne jo a tady dělá jako že nic, úsměv přes celej obličej a...*

K: Tak jo. Tak jaký pozitivní emoce prožíváš tady na oddělení?

S1: *Pozitivní emoce. Někdy jich je hodně a někdy nejsou žádný, ale většinou, většinou jo, když se někdy něco povede, samozřejmě jako všude že jo. Někomu pomůžeme a on je spokojenej a odchází, tak, tak to je takový jako, že člověk k tomu svým maličkým dílem přispěl, tak, tak to je dobře.*

K: A jaký ty konkrétní emoce? Jako nějakou já nevím, radost, nadšení?

S1: *Radost. Nadšení nevím. Ale radost určitě jo. Mmm, radost z dobře udělaný práce no, je to klišé, ale je to tak. Prostě naplňuje tě to no.*

K: Tak, díky čemu je ti tady na oddělení dobře? Jako za jakých podmínek?

S1: *Za jakých podmínek? No, kolektiv tady jako, to je, ale kolektiv, kolektiv holek, kdy jsme si prostě sedly a známe se už léta se všema, víme co od toho druhýho očekávat. A to už třeba většinou poznáš dole v šatně, když prostě přijdeš do práce a víš, jaký den bude jo. Jednak koho tam potkáš a jednak s jakou náladou ten člověk je. Někdy mu není dobře, tak víš, že prostě ten den bude jako takovej normální, někdy už v té šatně víš, že prostě bude legrace, bude... Mmm, že se do všeho pustíš s elánem a nadšením a prostě půjde to no.*

K: Takže to je prostě díky kolektivu především?

S1: *Tak.*

K: A ještě nějaký jiný věci?

S1: *No ta práce musí člověka asi bavit a naplňovat, jinak by to nemohl dělat. Někdy to je mazec teda.*

K: Tak, mmm...

S1: *Někdy to je mazec teda. Občas jsou i, protože my jsme tady v těch přesčasech což člověka strašně...*

K: Vy jste tady furt no.

S1: *Mmm... člověka strašně vyčerpává.*

K: Tak, jak to děláš, že jsi v dobrý pohodě? Vitální, nevyhořelá, že máš energii?

S1: *Energii, no většinou člověk musí, když už tady toho je moc. Někdy se sejde oddělení, jsou případy jako vážnější, těžší a ta prognóza těch pacientů není úplně jako ideální a není, není dobrá jo, je fakt jako špatná, tak to by si samozřejmě člověk neměl brát, ale bere. To taková ta bariéra tam úplně není, takže to je třeba vyventilovat. Já mám na to já nevím. Já mám prostě, v autě kolečkový brusle no. Já když jedu třeba z noční tak, a je pěkný počasí, vidím, že třeba nespěchám domů, většinou je to třeba v sobotu ráno, všichni doma spějí ještě, tak já si tady zastavím u Labe a jedu si ke Kuňce a zpátky, je to super.*

K: Ke Kuňce, ty jo.

S1: *No, úplně ne až ke Kuňce. Ale, ale jako jo, kam zvládnou. Teď je to horší s tím kolenem, že ho mám takový porouchaný trošku, ale tohle mě jako, dokážu si vyčistit hlavu a, a ta příroda ráno, nikdo nikde, tak je to takový fajn. Tak tohleco mě jako dobíjí baterky no. A pak samozřejmě doma děti, že jo, ale oni většinou už něco chtěj, přesně to už není na to dobíjení. (smích)*

K: Tak co ti dává smysl, jakoby pro povolání té sestry?

S1: *Pomáhat druhým, určitě, jednoznačně. To asi víc k tomu neřeknu, protože je v tom řečený vše. Když někomu pomůžu, tak mě to dělá dobře, že jo, nezištně.*

K: Co tě tady baví, zajímá anebo nabíjí?

S1: *Co mě tady baví? Asi ta různorodost, i když já jsem...*

K: Jasně, oproti třeba interně.

S1: *Jo, na interně jsem dělala, tam se to tak jako všechno vleklo, takový to bylo jako nekonečný a takovej ten pocit z té jako: dobří holubi se vracejí jo. Furt ty lidi se vraceli, furt tam byli ty samí, když jsem dělala na revmatologii. To tady, tady je to jiný. Tady se samozřejmě taky vracej občas, ale je to takový, každou chvíli něco jinýho a tak jako odsejpá to, je to fajn no.*

K: Jaký vlastnosti tě podle tebe udržují vitální?

S1: *Vlastnosti? Já se asi nedokážu na nikoho dlouho zlobit jo. Já i té sestře B dokážu prostě odpustit a přinesu meduňku, aby měla radost, a já nevím co všechno jo. Jako nemám ráda konflikt, když je na pracovišti nebo to, snažím se mu vyhnout a říkám, když jsem s tím druhým, ale to ti ale asi úplně neodpovídám na tu otázku.*

K: To nevádí, povídej.

S1: *Když, když prostě máme jakoby takový jako pozitivní atmosféra.*

K: Seš taková přátelská?

S1: *Přátelská, ano. Přátelská atmosféra.*

K: Jsou nějaké vlastnosti, co tě v práci posilují? Že jsi třeba já nevím...

S1: *Myslím si, že jsem trpělivá, to si o sobě myslím, a když, ta trpělivost k naší práci jako patří prostě. Některým lidem něco trvá daleko dýl a než něco pochopěj tak jim to taky trvá dýl a myslím si, že ta trpělivost má svoje místo.*

K: Díky čemu zvládáš překonávat náročný překážky?

S1: *Mmm. (smích)*

K: Já nevím. Jestli je to třeba těma tvýma vlastnostma nebo jakoby ten kolektiv.

S1: *Určitě jo. I roky určitě v tom hrajou roli, že člověk má za sebou nějaký zkušenosti a to pak zužitkuje potom v tom svým dalším životě.*

K: Jestli třeba i rodina?

S1: *Rodina no, to taky no, určitě. Ta mě naučila tý trpělivosti právě. Protože já jsem taky vždycky chtěla všechno mít hned a ono to hned nejde všechno.*

K: A myslíš, že ti nějak pomáhá i ten kolektiv?

S1: *Ten mně pomohl moc.*

K: V překonávání těch překážek, že jestli tě, jako vy se znáte dlouho.

S1: *My se jako vzájemně poznáme na někom, když není úplně jako v pořádku nebo necejtí se dobře, je to na tom člověku vidět jo, začne se chovat jinak a nikomu to tady není jedno jo, že se ten druhý trápí. Takže se mu snažíme pomoci a to samý udělali holky mě a to samý se snažím jim to zase ne vrátit, ale prostě oplatit nějak.*

K: Máš nějaké ověřené věci, co fungují k podpoře tvójí vitality? Jakoby k tý životaschopnosti?

S1: *Mmm. Mohla bych říct kafe a zelený čaj, ale to si myslím, že úplně není. (smích)*

K: Já mám tady i jako další otázku jestli máš nějaké podporující rituály a tohle do toho jakoby spadá no.

S1: *Tak to jsem asi zrovna přešla na tu další otázku, ale mmm... Teď mě asi nic nenapadá, co bych ti řekla.*

K: Tak já si myslím, že to možná u tebe je ten sport.

S1: *Možná no, jako fakt já se u toho...*

K: Že jakoby se vybiješ tím.

S1: *To já mám strašně ráda, u toho jsem sama, takhle si dám do jednoho ucha sluchátko, pustím si tam hudbu, kterou mám ráda, teď koukám po té přírodě. Nerada jezdím ve městě, rušný a člověk jako rád může vypadnout ven za město anebo někam do lesa, to je zas třeba v Hradci, ale to je jedno, když je prostě práce, tak tohle to mě hodně pomůže.*

K: Máš ještě nějaký relaxační techniky?

S1: *Už mě nic jinýho... Zahrádku mám doma. To taky jako, to taky jako pomáhá. Hrabat se v tý hlíně a sledovat ty rostlinky a je to zas nověj život že jo taky no.*

K: Tak ty rituály? Kafe, zelenej čaj?

S1: *Kafe, zelenej čaj, citrónová voda a čokoláda, když už je člověk fakt takovej, jako že má pocit, že by...*

K: A bez čeho si neumíš představit, že by si fungovala?

S1: *No bez bruslí, já prostě jsem, prostě já ty endorfiny nabírám na těch bruslích. A to když se mi to stalo s tím kolenem a já jsem nevěděla, jestli se na ty brusle ještě někdy postavím, tak to bylo to nejhorší co mě jako... Určitě si neumím představit svoji práci bez, bez víry, bez toho, že bych prostě nevěřila. V dobro, v Boha.*

K: věříš v Boha jo?

S1: *Jo. I když už to není takový, jako to bylo, ale furt to člověk v sobě má a určitě, určitě mi to pomáhá. Ta touha pomáhat lidem a trošku, trošku dělat jim ten svět snesitelnější. V tom svým, svým trápení co maj.*

K: Tak jo, tak děkuju.

S1: *Není zač, rádo se stalo.*

Příloha H – Rozhovor 2

K: Tak co si představíš pod pojmem vitalita?

S2: *Vitalita? To je, že je člověk takovej jako zdravěj, takovej jako... Já nevím jak to říct, jo takovej jako v pohodě.*

K: Mmm. Jak se cítíš vitální? Jakoby od 0 do 10?

S2: *Mmm. Ted'ka asi tak na 9.*

K: Tak to je dobrý.

S2: *Protože nemusím na noční. (smích)*

K: Cítíš se v práci dobře - vitálně?

S2: *Jo.*

K: A jaký pozitivní emoce tady prožíváš na oddělení?

S2: *Mmm, tak občas jako docela dobrou srandu, nevím. Občas i radost z něčeho, že jo. Když jsou ty lidi takový jako, že třeba hodně špatný a pak hrozně dobrý a jdou domů.*

K: A máš pocit, že prožíváš jakoby nějaký obdiv, ze stran toho pacienta? Že...

S2: *No to jakoby, to moc ne.*

K: A nějakou vděčnost třeba?

S2: *No, jak od kterejch.*

K: Tak mmm, díky čemu je ti tady na klinice dobře? Jakoby za jakých podmínek?

S2: *No, třeba kdyby právě bylo to, že ti pak někdo poděkuje, že jo z těch pacientů. Jako že je to takový jako hezký, že ti jako poděkují. Že nejsou jako protivný, že to jako oceněj, že jo.*

K: A ze strany třeba toho kolektivu?

S2: *No, tak to je taky jako fajn když tě někdo pochválí, když se snažím, něco uděláš dobře nebo prostě jako jo. Třeba jako sestra A, když mě pochválila, když neuměla to s tou lumbální drenáží. To mě asi jednou a naposled pochválila jako. (smích)*

K: Tak jak to děláš, že jsi v té dobré pohodě, že seš vitální?

S2: *Já nevím, tak já si myslím, že je to tím, že si jako nenosím tu práci domů, že se tím jako, víš. Že když se stane něco špatného, třeba tady, že prostě jako se tím nezaobírám další tři dny doma. Jako že bych.*

K: Mm. A je něco co ti dává smysl pro to povolání?

S2: *No, tak asi jako ty lidi že jo. Že jakoby si neumím představit, že bych byla někde v kanceláři třeba sama zavřená, že jako potřebuju bejt mezi lidma.*

K: Co tě tady baví, zajímá a nabíjí?

S2: *Co mě tady baví? Nevím. Mě baví tak jako celkově ta chirurgie, jakože je to takový zajímavý ty operace, jakoby ty výkony a všechno.*

K: Je to jiný než interna no.

S2: *To je hrozná nuda. (smích)*

K: Jaký vlastnosti tě udržují vitální?

S2: *No, asi to, že jsem tak splachovací. Že si jako, že když řekne někdo něco jako hnusného, že se z toho hnedka nerozbrečím.*

K: Ještě nějaký další?

S2: *Mmm. Asi to, že jsem taková jako, jako nevím. Kamarádká, že jakoby nemám problém se začlenit do kolektivu, nebo prostě jako, že se jako třeba ani nebojím někomu říct jakoby svůj názor, i když třeba se to tomu druhému nemusí líbit, že jo.*

K: Tak, díky čemu zvládáš překonávat náročný překážky?

S2: *Díky čemu? No, tak asi díky, že jo, jako těm přátelům. Že třeba jako někomu můžu říct, že jo, on mi třeba poraděj nebo třeba řeknou, ať se na to vyprádu, ať se tím jako, víš jako, nezabejvám. Jakože když třeba se zabejvám nějakějma kravinama, kterejma bych nemusela, že jo.*

K: Pomáhá ti nějak ten kolektiv tady?

S2: *Jo, tak tady se dá s holkama taky jako mluvit, ale jako prostě třeba něco na sestru B minule jako... Když mi třeba řeknou, že je prostě taková, ať si to jako neberu, že to nestojí za to.*

K: To mi taky říkají. (smích)

S2: Protože je prostě taková, že jo.

K: Co máš ověřený, že funguje k podpoření té tvojí vitality?

S2: No, asi právě to, že se jakoby tím člověk jako nemá zabývat tou prací i doma, že prostě že jo, jako když je to takhle v práci tak to pak tahat i domů, že jo.

K: Citoslovce souhlasu. Jaké máš svoje oblíbený posilující rituály?

S2: Jo, tak to třeba, vždycky když přijdu a třeba jako jsem fakt naštvaná na něco, tak jdu třeba na hodinu se psem. Jako víš? Že mám ten klid, že na mě nikdo nemluví prostě, nikdo po mě nic nechce, že se prostě jakoby jen tak projdu s tím psem, že jsem jakoby bez toho aniž by se mnou chtěl někdo o něčem mluvit, jako ten klid jakože.

K: Tak to chápu.

S2: Ne, že jako přijdu domů a tam: A jak bylo v práci a takový to jako, že se tě hned vyptávají, že prostě takhle máš ten svůj klid.

K: A používáš nějaký ty rituály i v práci?

S2: To asi ne, to mě nenapadá. Občas si počítám do desíti v duchu.

K: Fakt?

S2: Jo, třeba u toho pacienta A. Když jsem mu už asi třikrát říkala, ať nežere nic sladkýho a on už měl zase bonbóny a říkal mi prostě, že on za to nemůže, tak jsem v duchu počítala do desíti, abych mu něco neřekla. (smích)

K: A poslední. Bez čeho si neumíš představit, že by si fungovala?

S2: Ty jo. Mmm. Tak to je těžký.

K: Tak já nevím. Bez rodiny? Bez psa?

S2: No tak asi jo, bez rodiny, že jo, bez těch kamarádů. Prostě bez těch takovejch těch lidí, kterým jakoby můžeš prostě všechno říct, že jo. Nebo prostě, když máš nějaký problém, se kterým si o tom můžeš promluvit.

K: Tak jo. Tak to je všechno, tak děkuju.

S2: Jo.

K: Tak jo. Tak můžu začít?

S3: *Můžeme.*

K: Tak co si představíš pod pojmem vitalita?

S3: *Vitalita ve mně evokuje energii, tvůrčí energii, taková, která dokáže jedince, pozitivně... pozitivně nakopnout, neboli nějakým způsobem iniciovat k tomu, aby dosáhl nejlepších výsledků. Ale ne, nechci aby to vyznělo jako socialisticky jo, ale... (smích) spíš jako nejlepších, nejlepších výsledků k sebepoznání. Jo, jako co nejlepší, nejvyšší úroveň. Jak to prostě člověk nějakým způsobem dokáže, dokáže v sobě jako probudit tak. Tak to si jako představuju vitalitu no.*

K: Na kolik se cítíš vitální od 0 do 10?

S3: *Samozřejmě je tam určitá bilance v určitých dnech, ale momentálně tak tu osmičku.*

K: Tak to je dobrý. Cítíš se v práci dobře, vlastně jakoby vitálně?

S3: *Cejtim se dobře, povětšinu čas, není to samozřejmě pořád, to bych, to bych asi lhala. No ale je tam větší, zvětšená část toho.*

K: (citoslovce souhlasu) Jaký pozitivní emoce tady prožíváš na oddělení?

S3: *Radost, lásku, že se něco povede, nějakým způsobem, to znamená... takový to daření se. Mmm. No a já... Pro mě jsou pozitivní i pro někoho negativní, pozitivní jsou pro mě proto ty negativní, že ve mně vlastně vzbuzují nějaký zamyšlení, sebereflexi, jo a s tím s čím, s tím potom pracuju a nějakým způsobem čerpám, k tomu, abych jako docílila nějakým uspokojivých pro okolí výsledků.*

K: A ty pozitivní emoce prožíváš spíš vzhledem k pacientům nebo třeba k tomu kolektivu?

S3: *Mmm. Nerozlišuju to. Nerozlišuju to. Pochopitelně když je to u pacientů, tak samozřejmě tam převažuje taková ta větší míra jo, protože je to nemocnej člověk. Jo, je to nemocnej člověk a něco se povedlo, je to úžasný, ten člověk se může sebrat a může na sobě pracovat a jít dál jo, takhlen.*

K: Díky čemu je ti tady na oddělení dobře, jakoby za jakých podmínek?

S3: *No, je tady souhra jo. Bez ohledu na to jakých kvalit ty holky jsou, tak je tady souhra, což to potřebuju, k tomu abych tady vydržela nějakým způsobem. A líbí se mi to, že vlastně to oddělení A bylo vždycky nějakým způsobem výjimečný, výjimečný jako na jedince, kteří jako nebyli stejní na jiných odděleních. No, tak mám ráda lidi, který mají široký rozhled, což tady je, jo, že nějak uštěpačně se nedržej jenom, jenom toho zdravotnictví a to mě, a to mě taky nějakým způsobem dává stimul.*

K: Tak jak to děláš, že jsi v dobré pohodě, že jsi vlastně vitální?

S3: *No, je to sebe reflexí, jo. Ta hraje velmi důležitou roli, pokavad' jako člověk řeší v sobě nějaký... zakletiny tomu říkám, ale je to de facto nespokojenost, taková ta vnitřní nespokojenost. Pokavad' člověk rozkličuje, z čeho pramení ta vnitřní nespokojenost, tak samozřejmě potom se to obrátí na tu stranu druhý polarity, spokojenosti. No a to, co člověk má v sobě, tak to vyzařuje na okolí a je to, je to nic méně stále v interakci, takže... myslím si, že takhle by to jako mělo vypadat, probíhat.*

K: (citoslovce souhlasu)

S3: *Nebo aspoň se to píše v moudrých knížkách. (smích)*

K: Co ti dává smysl pro povolání té sestry?

S3: *No u mě, já mám takový pocit, že je to geneticky daný.*

K: Jo?

S3: *No, no, no, no. Že vyloženě jako, jako asi, asi jsem se s tím už narodila, jo. Protože jako když udělám takovou jako reflexi do dětství, tak furt tam jako bylo takový to ošetřování. Mmm. Samozřejmě byla fáze, kdy jsem se tomu bránila, ale to jsem jako, zase zapírá, jsem zapírala sama sebe. Důležitý prostě je přijmout sama sebe, taková jaká jsi no, a s tím pracovat.*

K: Co tě tady baví, zajímá a nabíjí?

S3: *No, ted'kon jsem vlastně byla nedávno zaúkolovaná péčí o nehojící se rány. A díky tomu, že mám ráda fyziku, chemii, tak je to určitej stimul todlencto, tahlencta vlastně... tohlencto odvětví vlastně tý péče, tak to mě baví. Potom mě baví mikrochirurgie, ne ta velká chirurgie, to bych asi, nevím, to bych asi nezvládla. Ne, jako co do umu, ale spíše jinak jo. A potom samozřejmě mě baví přístup jo. Ty holky tady mají prostě úžasnej přístup*

k lidem, že to neberou jenom prostě, že člověk – diagnóza, ale berou to i jako, co je za tou diagnózou, co je za tou nemocí. Jo, tak to mě jako uspokojuje.

K: A je tady teda něco co tě nabíjí jakoby na tom oddělení?

S3: *(mlčí)*

K: Jestli je to třeba zrovna ta péče o ty pacienty?

S3: *No, přesně tak.*

K: Nebo i to že jdou domů?

S3: *No, přesně tak.*

K: Jaký tvoje vlastnosti tě udržují vitální?

S3: *No, u mě udělat změnu, kdykoliv, ale nemyslím tím negativní změnu, jo. Musí to bejt vždycky jenom taková, která tě posune dál. Není to vždy jednoduchý. Mmmm. Potom takový... takový jakoby šaškovství svým způsobem, ale ne s druhýma, ale udělat si srandu sama ze sebe, jo. Což je jako hodně důležitý, málokdo to umí. I v takových těch obdobích kdy, nějakým způsobem kolegyně intenzivně ti říkají, jak to máš dělat, jo, tak jako v ten moment, když si člověk ze sebe udělá legraci, tak vlastně ten rozhovor posune úplně, úplně někam jinam. A to mě jako baví tohlencto. A pak mě baví dělat... mám ráda dělat na sebe, na sebe jako nějaký pokusy, jo. To znamená, když si přečtu nějakou knížku, tak prostě vyzkoušet nějaký metody, třeba jako sebeovládání nebo co se týče hudby určitý frekvence, jako teďkon třeba nám hraje, že jo něco, to byl záměr. A mám ráda to i zkoušet na jiný lidi, jak to nějakým způsobem funguje. A když to pozitivně funguje, jak to píšou ty knížky, jako, že by to mělo fungovat, tak z toho mám radost. A třeba i bylinky, jo, nějakým způsobem.*

K: A nějaký ty pozitivní vlastnosti? Třeba optimismus, láska k lidem určitě?

S3: *No spíš bych neřekla jako lásku jenom k lidem, ale lásku jako univerzální princip, jo, jako to bych jako brala, jako takový největší gró. Od tý... od toho univerzální všeobsahující lásku po tom vyplívají další věci. Nebo další vlastnost, to znamená radost, zájem, zkoumání – ne jenom sama sebe, ale hlavně sama sebe, jo. A nějakým způsobem pohroužení se do určitýho problému a zdárně ho vyřešit, ale zase, zase se obracím jako na sebe, poněvadž, jak říkám, přišli jsme sem s nějakou výbavou, kterou musíme vyřešit.*

K: Tak, díky čemu zvládáš překonávat náročný překážky?

S3: *No, hlavně tu náročnou překážku umět přijmout, jo. Jakmile člověk to nepřijme, tak není schopen potom s tím dál pracovat. Takže si myslím, že tam je důležitý to přijetí a otočit to, když je to třeba takový nepříjemný jo, zrovna jako ten moment jo, jako to ego řve (citoslovce vzpouzení se ega), tak nějakým způsobem to otočit na tu pozitivitu, jo. Poněvadž, tohle to všechno je to jenom hra, jo. De facto vždycky, když se koukneme na tu přírodu, tak vždycky něco přijde, něco odejde, jo. Vždycky má něco začátek, něco má konec. Takže s tím i pracovat, že jo to stejně nějakým způsobem provizorní.*

K: Ty seš takovej optimista.

S3: *No, jako, jako je. Jako i to tělo, že jo, je prostě, má svoji expiraci, že jo, takže to taky přijmout, jo.*

K: Tak, jestli ti pomáhá v zvládnání těch překážek i třeba ty tvoje vlastnosti nějaký?

S3: *No, já už jsme vlastně tak nějak něco i naznačili, takže je to láska, klid, z toho vyplývající radost, pohroužení, zkoumání, zájem o něco, samozřejmě to přijetí, víru má každé jo, prostě i zarputilej materialista má víru jo.*

K: Jasně.

S3: *Protože každý ráno věří, že se vzbudí. Každý ráno věří, že já nevím, když otočí vaříč, že bude fungovat, jo. Sice podvědomě, ale je to tam, jo.*

K: Pomáhá ti nějak i ten kolektiv v překonávání těch překážek?

S3: *No, ten mě pomáhá vlastně k sebereflexi.*

K: (citoslovce souhlasu) Co máš ověřený, že funguje k podpoření té tvojí vitality?

S3: *Tvůrčí činnost.*

K: Tak co třeba děláš nejradši jako tvůrčí?

S3: *No, hlavně co se vyznačuje na tvůrčí činnosti je, musí být absolutně nepraktická, jo. Jakmile je tam záměr určitý praktičnosti, tak už to není tvůrčí činnost, ale už je to jiná kategorie činnosti. No, tak samozřejmě hudba, malování, knihy, filozofický texty, to je asi takový jako nejvíc no, co mám jako ráda.*

K: (citoslovce souhlasu) Máš nějaký svoje oblíbený posilující rituály?

S3: *Ano. Je to hudba, vždycky jako začátek, i když třeba jako přijdu se a jsem tady třeba jako sama, tak, nebo jsme tady ve dvou tak vždycky jako je to hudba.*

K: Bez čeho si neumíš představit, že bys fungovala?

S3: *No bez... bez uderných textů filozofickejch asi. No to bych asi, to bych asi žehrala. A bez přírody. Samozřejmě na tu jako nejvíc nesmíme zapomenout, poněvadž příroda bez člověka může bejt, ale jako člověk bez přírody rozhodně ne. By umřel, jak říká pan Paseka, bývalý léčitel, kdyby jsme vykáceli 30 km od města, veškerou zeleň zničili, tak člověk uhynie v tom městě.*

K: A tak se nějak nabíjíš v přírodě?

S3: *No, no.*

K: Tak jo. Tak děkuju.

S3: *No, já taky.*

Příloha I – Rozhovor 4

K: Tak první otázka. Co si představíš pod pojmem vitalita?

S4: *Životaschopnost, prostě životní elán.*

K: A nakolik se cítíš vitální od 0 do 10?

S4: *Osm. (usmívá se)*

K: A cítíš se dobře v práci, vlastně vitálně?

S4: *Většinou ano.*

K: Jaký pozitivní emoce tady prožíváš na oddělení?

S4: *Tak radost, klid i zmatek. (smích) Takovou všehochuť, ale převážně pozitivní pocity, protože sem ráda chodím a je tu dobrý kolektiv.*

K: Díky čemu je ti tady na oddělení dobře, jakoby za jakých podmínek?

S4: *Mmm. Když, zrovna nejsou nějaké konflikty. (smích) A zrovna se vedení umí dohodnout.*

K: A ze stran třeba toho kolektivu?

S4: *Mmm. (přemýšlí) No, když nemáme takový ty dívčí války no, mezi sebou, když je dobrá nálada, pohoda, klid, aby se prostě v klidu dalo dělat. Protože když je stres tak to, tak to není moc dobrý.*

K: Jak to děláš, že seš v dobré pohodě, vlastně vitální?

S4: *Tak já už jsem, já už jsem povahově trošku taková, veselá, upovídaná, takže já nevím. Ba naopak si myslím, že už teď tolik nejsem, co jsem starší. (smích)*

K: (smích) Co ti dává smysl pro povolání tý sestry?

S4: *Tak já už jsem si ho vybrala v nějakých dvanácti, třinácti letech. Dělam to od osmnácti, nikdy jsem nic jinýho nedělala a baví mě to. Prostě mě to baví, baví mě práce s lidma.*

K: A co tě tady baví, zajímá anebo nabíjí? Jakoby konkrétně.

S4: *Co mě tady nabíjí?*

K: Jestli je to asi zrovna to povolání?

S4: *Když jsou prostě lidi spokojený s mojí prací, a když prostě spolu s kolegyněma dobře vycházíme a umíme si udělat občas prostě srandu, a prostě nenaštvávat se kvůli každý kravině, kvůli nějakým nesmyslům prostě.*

K: Jaký tvoje vlastnosti tě udržují vitální?

S4: *Vitální? Tak, že jsem tolerantní, veselá, možná občas vtipná (smích), potom je teda u toho vtipný ta asertivní, protože občas o to... nebo občas (smích), často toto člověk musí používat. Mmm a nevím.*

K: Že seš třeba energická?

S4: *Mmm. (přemýšlí) Klidná nejsem, lidská ještě můžu, lidská.*

K: No dobrý, já přeskočím na další.

S4: *(smích)*

K: Díky čemu zvládáš překonávat náročný překážky?

S4: *Díky čemu? Člověk se někdy prostě musí nad něčím povznýst, no, nad některýma. A díky čemu, ale nedokážu říct.*

K: Jestli ti pomáhá třeba ten kolektiv nebo rodina?

S4: *Tak děti. Děti a ten kolektiv, to je důležitý. A důležitý je prostě jakoby příměj nadřizenej, jako je třeba staniční a vrchní, takže když to je, když to je prostě v pohodě, tak, tak jako i stresová situace se dá zvládat dobře.*

K: Co máš ověřený, že funguje k podpoře tvojí vitality?

S4: *Co mám ověřený?*

K: Jestli to je nějaká relaxační technika třeba, nebo nějakej sport?

S4: *Kafíčko, pohodička, dobrý poklábosení s někým, prostě kamarádky občas.*

K: Máš nějaký tvoje oblíbený posilující rituály? Třeba asi zrovna to kafe.

S4: *Kafe, když beru prášky na tlak no. (smích) Ale tak vypila jsem jich taky pět, teď už vypiju tak sotva dvě. Ale sednout si prostě, čus práce, na zahradě, koukat prostě, jak se říká lidově do blba, prostě tak jako nikam, hlídat u toho i ty děti. (smích) A tak jako,*

poslouchat prostě třeba i ptáky jako. Prostě si sednu, koukám, poslouchám, udělám to nejnmutnější a aspoň třeba tak půl hodinky když to, tak mě to baví. Takový nic nedělání v tu chvíli no, takovej relax prostě. (smích)

K: A poslední otázka. Bez čeho si neumíš představit, že by si fungovala? Že bys právě byla vitální?

S4: *Bez čeho? Bez dětí, bez vzduchu. (smích)*

K: Tak jo, to asi stačí. Tak děkuji.

S4: *Nemáš za co.*

Příloha J – Rozhovor 5

K: Můžu začít?

S5: *Ano.*

K: Tak co si představíš pod pojmem vitalita?

S5: *Vitalita? Že je někdo vitální? No, že je plnej života, že prostě ho to baví, že to chce dělat. Jako v rámci té práce jo myslíš jo, jako nás personál myslíš vitálně nebo pacienty?*

K: No, jako celkově co si představíš pod tím.

S5: *Co je jako vitální? No, že má vesměs samý pozitivní emoce, jak jsme se tady o tom bavili a že to chce dělat, není nějaký zkroušený nebo takhle, plnej života no, vitální.*

K: (citoslovce souhlasu)

S5: *(smích)*

K: Jak se cítíš vitální od 0 do 10?

S5: *Tak 8 až 9.*

K: A takže v práci se cítíš, předpokládám vitální?

S5: *Jo, Jo, jo.*

K: Tak, jaký pozitivní emoce prožíváš tady na oddělení?

S5: *No tak... (smích) Pozitivní, ve směs samý pozitivní, mě to tady baví v té práci, jo, takže pozitivní emoce tam jsou. A jaký? To tady nemáš napsaný jaký. Radostný, někdy šťastný, že můžeš jakoby, něco někomu předat jakoby ze sebe jo, že ty lidi jsou za to rádi, když se jim věnuješ po nějaký stránce víc, než prostě profesní, že si s nima popovídáš a takhle. A to pak jako naopak naplňuje mě, že oni ti to daj, daj ti to najevo.*

K: Takže jakoby i nějaký obdiv od těch pacientů?

S5: *No obdiv ne, to nejde o to, že obdivujou mě nebo takhle, ale spíš to, že oni jsou prostě...*

K: Jsou prostě vděčný za to.

S5: *Přesně tak. Že jsou za to vděčný a že to, že to vidíš, že je to k něčemu dobrý tohle všechno, že to neděláš jakoby jak v nějaký fabrice, ale, že ty lidi ti opravdu potom daj takový to samý pozitivní, že to nabudí od těch lidí.*

K: Díky čemu ti je tady na oddělení dobře? Jakoby za jakých podmínek.

S5: *Za jakých podmínek? Mmmm. Tak když je tady, jak bych to řekla? Personál, kterej není unavenej, personál, kterej prostě, kterýho to baví, personál co je dobře proškolenej, ví, co má dělat, že je tady nějaký systém v tý práci, víme co a jak, není tady prostě chaos. Co ještě? (usmívá se)*

K: Jak to děláš, že jsi v dobré pohodě? Vlastně vitální.

S5: *Mmm. No, protože si pokaždý řeknu, že stejně tu práci tak jako tak musím udělat, takže nemá cenu se nějako naštvávat, něco hrodit, protože s tím člověk stejně nic neudělá a musí to udělat. Takže vesměs jdu na všechno s pozitivním přístupem a vidím, že ten pozitivní přístup, že i když někdo přijde, člověk naštvanej, že to člověk na něj jakoby přehodí, že se snaží bejt člověk veselej, vytvářet kolem sebe takový dobrý, pozitivní prostředí a pak se lepší pracuje podle mě.*

K: (citoslovce souhlasu) Co ti dává smysl pro povolání tý sestry?

S5: *Co mi dává smysl? No, reakce těch pacientů asi, jo. Že to na nich prostě vidím, a že jsou rádi, že to prostě k něčemu je, stran tý sesterský ošetrovatelský péče, kterou myslím.*

K: Jo. Co tě tady baví, zajímá anebo nabíjí?

S5: *Co mě tady baví, zajímá? Tak, všeobecně mě baví ta práce, jinak by to člověk jako nedělal, nebo byl někde jinde, protože tady se nemůžeme bavit, že to člověk dělá jen kvůli penězům nebo takhle. To vůbec ne, člověka to baví ta práce s lidma, ta zpětná reakce těch lidí. A co ještě?*

K: Jestli tě tady něco nabíjí nějak?

S5: *Nabíjí? Ale jo, tak mě tady nabíjej holky, když prostě to, ten kolektiv, jako že to jsou vesměs kamarádky všechno, tak sem člověk chodí rád. Že si tady i povídá, zažije tady srandu, uzdravuje ty pacienty samozřejmě. (smích)*

K: (smích) Jaký tvoje vlastnosti tě udržují vitální?

S5: *Který moje vlastnosti? Mmm. Takže abych začala. (smích) Ne. Já si myslím, že vesměs já mám jakoby takový ty klasický. Nebudu říkat, že jsem milá, pracovitá, otevřená, upřímná, tolerantní a podobně. Já si myslím jako, že to tady vesměs máme holky všechny, jinak bychom to nemohli dělat jako sestřičky. Mmm. Jako z těhletech všech co jsou tady vypsaný, tak bych se našla tak v 80% toho všeho co tady je jakoby napsaný.*

K: Díky čemu zvládáš překonávat náročné překážky?

S5: *Díky čemu to zvládám? No, díky své povaze asi, že jsem taková jako veselá, temperamentní a že si nějaký věci jako neberu, že jsem hodně splachovací asi, že i když mě něco naštvě, že to rychle přejdu a řeknu si, zejtra bude líp a zas prostě, no tak.*

K: Jestli ti nějak pomáhá třeba i ten kolektiv v tom zvládání?

S5: *Jo, tak ten tak. Kolektiv určitě jo. Protože když jsou tady holky, který jsou v pohodě, pozitivně naladěný, tak ti pomůžou jako se nad něco povznýst, něco překonat. Že když nás tady něco štvě ze stran těch diagnóz nebo vedení nebo takhle, že to prostě vidíme, že táhneme za jeden provaz, že to hold nějak musíme, stejně to prostě musíme udělat, musíme to zvládnout, tak nemá cenu tomu nějak propadat a jít asi dál.*

K: Citoslovce souhlasu. Co máš ověřený, že funguje k podpoření tvé vitality?

S5: *Sranda. (smích)*

K: Jestli třeba nějaký relaxační techniky?

S5: *Relaxační techniky ne. Ty já nemám, já nejsem nějaká taková, že bych musela jet a pouštět si u toho hudbu a tak. (smích) Ne.*

K: Jestli děláš nějaký sport třeba?

S5: *Sport?*

K: Že někdo říká sport.

S5: *Já dělám tu X kosmetiku, protože to má asi podle mě k tomu blízko. A to jsem začala dělat jakoby ne jenom, že třeba tu X, že to nedáváš jenom těm ženám, že jakoby předáváš tu krásu dál. Protože já právě naopak v tom vidím, že i tady má smysl a stejně tak v týhle kosmetice, že tam vidíš jakoukoliv ženu, která je prostě upracovaná, vyřichtovaná, sešlá, že přijde a udělá si chvilku sama pro sebe, nějaký ten relax, a ty vidíš prostě na ní, jak ona je strašně ráda a je vděčná za to, že se jí někdo chvilku věnuje a vidí ten výsledek před a po.*

Tak to je právě takový to super, co mě zas jakoby nabije v tomhle tom a baví mě to no. A hlavně, že jim pomůžeš, protože když oni mají právě tu pleť vyřichtovanou a ty jim s tím pomůžeš a vidíš ten výsledek, tak je to i pro tebe takový jakoby, že si řekneš takový to: „Jo!“. (smích)

K: Tak. Máš nějaký svoje oblíbený posilující rituály?

S5: *Posilující rituály? Ne. Můj rituál je ráno přijít, vypít si kafe, udělat nějakou srandu a jít pracovat.*

K: No, tak to je přesně ono. (smích)

S5: (smích)

K: Tak a poslední otázka. Bez čeho si neumíš představit, že by si fungovala, že by si byla vitální?

S5: *Bez čeho? No, bez určitých lidí tady, který mě tady tak nějak jako drže nad tou vodou, když je hodně ouvej, vím, že kdykoliv za nima můžu přijít, že pak jako, že kdyby tady ty lidi nebyli, tak asi bych tady nebyla ani já.*

K: Tak jo, tak děkuju.

S5: *Prosím.*

Příloha K – Rozhovor 6

K: Tak, co si představíte pod pojmem vitalita?

S6: *Tak. (smích) Pod pojmem vitalita si představím nějaký jakoby nadšení pro ten život, k práci a tak obecně, nějaký ten zájem.*

K: Na kolik se cítíte vitální od 0 do 10?

S6: *Tak sedm.*

K: A cítíte se v práci dobře, vlastně vitálně?

S6: *Obvykle jo.*

K: To asi jak kdy, že jo?

S6: *Jak kdy. (smích) Ale obvykle jo.*

K: Jaké pozitivní emoce prožíváte tady na oddělení?

S6: *Tak z těch nabízených možností jsem si vybrala zájem, protože mám určitě zájem o obor. A víra, že... nějaký, že to tady bude fungovat pozitivně a bude tady příjemný prostředí.*

K: Jsou tam třeba nějaký pozitivní emoce jakoby k těm pacientům?

S6: *No tak to určitě. Mmm.*

K: Třeba ta vděčnost?

S6: *Vděčnost. Jako já k pacientům vděčnost?*

K: No, spíš jakoby, že oni k Vám mají vděčnost.

S6: *Jo, oni k nám. Jo, tak to mám asi někdy pocit. Tak samozřejmě záleží i jak na tom jsou ty pacienti, ale převážně je já jakoby vnímám pozitivně a většinou je od nich i ta pozitivní odezva, takže jako jo.*

K: Díky čemu je Vám tady na oddělení dobře, za jakých podmínek?

S6: *Tak je mě tady dobře, protože jsem tady ve známém prostředí, který znám několik let, znám spolupracovníky, vím, že se převážně na ně můžu, můžu spolehnout, v podstatě na všechny se můžu spolehnout, který tady teď současně pracujou a vydržely a zůstaly. A vlastně je mi tady dobře, pokud nejsou nějaký neřešitelný překážky a pokud někdo... třeba*

zbytečně jako by, není negativistické a nějakým způsobem prostě tu náladu nekazí no. Nejsou nějaký překážky, jakože v komunikaci třeba s jinýma odděleníma a podobně, když něco vyřizujuj.

K: (citoslovce souhlasu) Jak to děláte, že jste v dobré pohodě?

S6: *Mmm, jak to dělám, že jsem v dobré pohodě. Jako i v pracovním i soukromém životě? Nebo to mám jako zaměřit. Tak v práci asi.*

K: No, celkově.

S6: *Tak jako celkově mě baví ta práce, kterou dělám. Mmm a jinak, co bych ještě řekla. Tak jinak, mám kolem sebe asi nějaký rodinný zázemí, přátele, dobrý spolupracovníky.*

K: (citoslovce souhlasu) Co Vám dává smysl pro povolání té sestry?

S6: *Tak povolání sestry, si myslím je samo o sobě smysluplný a jakoby vyžaduje určitý nároky na ten, na ten personál, takže pro mě to asi dává nějaký smysl, že mám povolání, který má určitý nároky, prostě určitý požadavky, takže je to pro mě smysluplný a je to práce s lidma, takže bysme se měli snažit jim jakoby pomáhat.*

K: Takže primární smysl vlastně, že se staráte o ty lidi.

S6: *Asi jo.*

K: Co Vás tady baví, zajímá anebo nabíjí?

S6: *Tak baví mě určitě obor, v kterým pracuju a vůbec to povolání sestry, že není jednotvárný. Je to jak, jak fyzicky tak nebo ne psychicky náročný, ale střídá se tady ta práce. Není to pořád, že tady sedíme nebo, že jenom zas celej den něco manuálně děláme. A co mě tady nabíjí? Tak asi, tak určitě svým způsobem kolektiv, ale i prostě tahle ta práce, typ té práce.*

K: Jaké Vaše vlastnosti Vás udržují vitální?

S6: *Tak, já jsem vybrala teda vytrvalost a tolerantnost. Jo, a potom čestnost, že jsem intuitivní a lidská.*

K: Díky čemu zvládáte překonávat náročné překážky?

S6: *Tak náročné překážky... Mmm. Díky asi rodině, kolektiv v práci a asi nějaký vlastní, vlastní síle. Nějak si to vnitřně vysvětlit a ona je vůbec otázka, co je vlastně náročná*

překážka. Asi si to každéj taky vysvětlí jinak, ale myslím si, že nějak jsem zatím úplně náročnou překážku nemusela jako asi řešit ve vlastním životě.

K: Myslíte, že Vám v tom pomáhají i ty pozitivní vlastnosti Vaše?

S6: *Tak to asi jo.*

K: Co máte ověřené, že funguje k podpoření Vaší vitality?

S6: *Mmm. Tak asi je to určitě nějaký volný čas, tak se snažím ho zase aktivně naplnit s přáteli, rodinou a sport určitě, není to jenom o tom že člověk někam jde, ale když to dělá pravidelně, tak potom to potřebuje a nějakým způsobem to vždycky jakoby, přispěje k dobrý náladě a kondici.*

K: Máte nějaké svoje oblíbené posilující rituály?

S6: *Tak to asi ne. (smích) Jakoby asi ten sport, kdybych nesportovala, tak určitě by mě to chybělo, ale jako, jako pod pojmem rituál, že něco dělám pravidelně, opakovaně, jako kromě nějakých běžných činností.*

K: Jestli třeba i na tom oddělení? Že ráno přijdete do tý práce a dáte si kafe nebo něco.

S6: *Kafe já zrovna ne to, ale tak jako čaj mě holky vždycky uvařej. Tak ráno si ho dám určitě ráda, ale jinak asi, asi jakoby ne no. Tak mám jakoby nějaký systém za ty roky, ale jak říkám, že by to byly nějaký rituály vyloženě, který nemůžu vynechat nebo nechci, tak to ne.*

K: jestli třeba, když přijdete domů, že si třeba dáte pauzu nějakou, já nevím, třeba půl hodiny a že si tak jako oddechnete od tý práce nebo takhle něco?

S6: *Tak jako, to asi jo, ale asi to taky není taky úplně pravidelně. Tak jako, po noční se snažím chodit spát, abych jako (smích) měla nějakou energii, takže si snažím neplánovat nějakou další práci. A po denních jakoby, většinou, tak zas po tý dvanáctce taky už jako asi úplně si neplánuju něco náročnýho, pokud to není to, ale jako nemám úplně nic zajetýho.*

K: Tak a poslední otázka. Bez čeho si neumíte představit, že byste fungovala?

S6: *No tak to se budu zase opakovat. Zase rodina, přátelé a ten sport. A jako, určitě ta práce, mmm. Jako samozřejmě, že to je i nějaký finanční přínos, ale určitě mě to i jakoby naplňuje no. I ta práce tady, jednak v tý nemocnici a na tom oddělení kde jsem, asi bych jako nechtěla odcházet úplně odcházet a i... no nebudu Vás obtěžovat, že jo. (smích) Takže*

asi ta práce je jakoby pro mě hodně důležitá, i když si to třeba jako nechci občas připustit, jako to určitě jo no.

K: Tak jo. Tak děkuju.

Příloha M – Přehled zdrojů, z kterých sestry čerpají vitalitu

Přehled zdrojů, z kterých sestry čerpají vitalitu		
v n i t ř n í	prožívání pozitivních emocí	radost z udělané práce legrace s kolektivem obdiv od pacientů víra ve smysluplnost, nadpřirozeno smysluplnost profese přijetí od kolegů do pracovního týmu vděčnost za péči o druhé
	vlastnosti	milá pracovitá otevřená upřímná tolerantní klidná láskyplná trpělivá lidská asertivní atd.
	postoje a návyky	umím relaxovat umím si udržet čistou hlavu zachovávám klid v náročných situacích jdu si za svým dělám práci, co mě baví mohu se spolehnout na kolegy odděluji práci od soukromí umím spolupracovat
v n ě j š í	kolektiv	spolehlivost přátelství souhra důvěra smysl pro humor ochota profesionalita soudržnost spolupráce
	podpora	rodina přátelé, blízcí děti kolektiv nadřízení vlastní "JÁ"