

Univerzita Pardubice

Fakulta zdravotnických studií

Sestra roku jako osobnost a vzor

Blanka Vlčková

Bakalářská práce

2015

Univerzita Pardubice
Fakulta zdravotnických studií
Akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Blanka Vlčková**
Osobní číslo: **Z12327**
Studijní program: **B5341 Ošetrovatelství**
Studijní obor: **Všeobecná sestra**
Název tématu: **Sestra roku jako osobnost a vzor**
Zadávající katedra: **Katedra ošetrovatelství**

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 stanové 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:

Křivohlavý, Jaro. Psychologie pocitů štěstí. Praha : Grada, 2013. ISBN: 9788024744360.

Slezáčková, Alena. Průvodce pozitivní psychologií. Praha : Grada Publishing a.s, 2012. ISBN 978-80-247-3507-8.

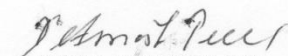
Vladimír, Smékal. Pozvání do psychologie osobnosti. Brno : BARRISTER A PRINCIPAL, 2002. ISBN 9788087029626.

Blatný, Marek. Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 301 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7. Gulášová, Ivica. Osobnostní a profesionální vlastnosti sestry. Sestra. 2004, č. 6. ISSN 1210-0404.


Křivohlavý, Jaro. Pozitivní psychologie. Praha : Portál, 2004. ISBN9788073677268.

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Linda Říhová
Katedra ošetrovatelství

Datum zadání bakalářské práce: 1. října 2012
Termín odevzdání bakalářské práce: 7. května 2015


prof. MUDr. Arnošt Pellant, DrSc.
děkan

L.S.


PhDr. Kateřina Čermáková, DiS.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 2. března 2015

Prohlašuji:

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.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Sobětuchách dne 2. 5. 2015

Blanka Vlčková

Poděkování

Mé velké poděkování patří Mgr. Lindě Říhové za trpělivost, odborné vedení, čas a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala. Také děkuji všem respondentkám za podílení se na výzkumu a všem, kteří se na vzniku této práce podíleli.

ANOTACE

V procesu osobního růstu sester je důležité, aby v odborné komunitě existovaly pozitivní vzory. Cílem práce je najít a ukázat společnosti pozitivní charakterový vzor zdravotní sestry. Při hledání vzoru jsme vybrali to, co oceňuje společnost jako vzor - soutěž Sestra roku. Respondentkami nám byly výherkyně soutěže Sestra roku. Při hledání charakterového vzoru je možné se opřít o koncept silných stránek charakteru od Seligmana a Petersona, kteří shromáždili přehled vlastností - ctností, které vedou ke kvalitnímu životu. Součástí konceptu je odvaha. Ta se podle nich skládá z těchto jednotlivých ctností: statečnosti, vytrvalosti, integrity, vitality. Přinášíme tezi, že odvaha je v profesi sestry klíčovou charakterovou silou, která je důležitá pro poskytování kvalitní péče. Záměrem práce je zmapovat odvahu sester z pohledu Sester roku. Cílem práce je zachytit to, jak tyto sestry nahlíží na fenomén odvahy, jak tuto odvahu pojímají a jaké mají doporučení pro praxi sester. Chceme dát příležitost inspirovat se odvahou těchto sester.

KLÍČOVÁ SLOVA

Sestra roku, osobnost, vzor, silné stránky charakteru, ctnosti, odvaha, statečnost, vytrvalost, integrita, vitalita

TITLE

Nurse of the year, as personality and ideal

ANNOTATION

In the process of personal development of nurses is important to have positive models in the professional community. The goal of my bachelor's thesis was to find and show the positive character model of nurse. We chose what the society appreciates – competition The Nurse of the year. Respondents were the winners of the competition The Nurse of the year. Searching of character model is based on the concept of character strengths and virtues by Seligman and Peterson, who collected overview of virtues, which leads to quality life. The main part of the concept is courage. According to the authors courage consists of these virtues: bravery, persistence, integrity, vitality. I believe that courage in nurse profession is the key power, which is necessary in providing high-quality care. The purpose of my thesis is to chart courage from the perspective of winners of The Nurse of the year. The goal is to capture how they see the phenomenon of courage, how they feel it and what they recommend for practice of nurses. We want to give opportunity to be inspired by courage of these nurses.

KEYWORDS

Nurse of the year, personality, ideal, strengths of character, virtue, courage, bravery, persistence, integrity, vitality

Obsah

ÚVOD	9
<i>Cíle práce</i>	10
<i>Výzkumné otázky</i>	10
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 <i>Stručný přehled psychologie osobnosti</i>	11
1.1 Definice osobnosti	11
1.2 Vlastnosti osobnosti	14
1.3 Charakter	14
2 <i>Pozitivní psychologie</i>	15
2.1 Definice pozitivní psychologie a její vývoj	15
2.2 Krátká historie pozitivní psychologie	16
2.3 Silné stránky charakteru a ctnosti	17
2.4 VIA (Values in Action) Klasifikace silných stránek osobnosti a ctností dle Petersona a Seligmana	17
3 <i>Ctnosti</i>	20
3.1 Odvaha	20
4 <i>Sestra jako osobnost a vzor</i>	24
4.1 Sestra jako vzor	24
4.2 Odvaha sester v historii ošetrovatelství	26
4.3 Hrdinství	27
4.4 Odvaha sester	27
4.5 Co od sestry očekáváme?	28
4.6 Co sestrám přináší radost	29
5 <i>Soutěž Sestra roku</i>	30
VÝZKUMNÁ ČÁST	32
6 <i>Použitá metodika</i>	32
6.1 Plán výzkumu	32
6.2 Výběr respondentů	32
6.3 Získávání dat a jejich sběr	33

<i>7 Výsledky otevřeného kódování</i>	35
7.1 Náhled na vlastní odvahu	37
7.2 Zdroje a projevy odvahy	38
7.3 Pojetí statečnosti, vytrvalosti, integrity, vitality a jejich představa v praxi	39
7.4 Motivace k odvaze	41
7.5 Hodnota a smysl odvahy v praxi	41
7.6 Odvaha jako důvod vítězství v soutěži	42
7.7 Odvaha jako charakterový předpoklad sester z pohledu výherkyň	43
7.8 Doporučení od výherkyň k posilování odvahy sester	44
<i>8 DISKUZE</i>	46
<i>9 ZÁVĚR</i>	51
<i>10 SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ</i>	53
<i>11 PŘÍLOHY</i>	57

ÚVOD

Během mé školní praxe na střední i vysoké škole jsem se postupně seznamovala se zdravotnickými pracovišti a přicházela jsem do styku s novými sestrami. Díky této praxi jsem mohla pozorovat odlišné chování sester. Chování nebylo odlišné pouze kvůli různorodosti pracovišť, ale také díky charakterům sester. Ať už to bylo chování přívětivé nebo nevhodné v profesi zdravotních sester, mohla jsem si udělat svůj obraz o tom, jak správně ošetřovat pacienty a jak zdokonalit své profesní chování.

Moje práce se věnuje tématu „Sestra roku jako osobnost a vzor“. Proč jsem si toto téma vybrala? V době mé školní praxe jsem měla hodně dobrých vzorů, které mi dodávaly sílu, energii, inspiraci, naději, odvahu, pracovitost, píli a předávaly mi mnoho dalších zkušeností. Se zálibou bych je ve společnosti nadále hledala, objevovala, následovala a s chutí se od nich učila novým poznatkům, jak se stát dobrou sestrou. Touto prací bych ráda přispěla k tomu, aby se kladným vzorem mohly inspirovat současné i budoucí sestry. Přirozeně se nabízí sáhnout do výběru, kde společnost své vzory už našla. Získání informací od výherkyň ze soutěže Sestra roku mi přišlo značně inspirující, a také je považuji za dobrou zkušenost pro moji budoucí profesi. Velmi ráda bych se stala sestrou, která bude pacientům přinášet potěšení, zpříjemňovat jim pobyt v nemocnici, a na kterou budou rádi vzpomínat.

Odvaha je jedna ze ctností, která překonává překážky. V praxi sestry se jich objevuje mnoho. Proto mi přijde zajímavé zkoumat tento fenomén, abychom věděli, jak to zvládají ty, které byly vybrány společností jako vzor. Ve své práci jsem se zaměřila na výherkyně ze soutěže Sestra roku a to na jejich fenomén odvahy z pohledu pozitivní psychologie dle konceptu silných stránek charakteru ve smyslu Seligmana a Petersona – statečnost, vytrvalost, integrita, vitalita. Důvod, proč jsem si vybrala zkoumat odvahou je: myslím si, že odvaha je pro život důležitá a že obzvláště je důležitá pro profesi zdravotní sestry. Je důležité, aby člověk odvalu objevil a posiloval ji.

Cíle práce

1. Nabídnout stručný přehled teoretických poznatků vztahující se na osobnost zdravotní sestry a na její odvahu.
2. Na základě strukturovaných rozhovorů popsat fenomén odvahy z pohledu vybraných výherkyň soutěže Sestra roku. Tak, aby čtenář mohl zjistit, jak odvahu vnímá Sestra roku, která může být vzorem. Odvahu chci zhodnotit skrze jejich sebehodnocení. K náhledu na ctnost odvahy použiji koncept silných stránek charakteru dle Seligmána a Petersona.
3. Publikací získaných informací se podílet na poskytnutí pozitivních vzorů, které byly společností oceněny.

Výzkumné otázky

1. Vidí se výherkyně jako odvážné? V čem se vidí odvážné? Kdy je u nich odvaha patrná? Kdy o tom pochybují?
2. Co jim pomohlo odvahu získat, kde odvahu objevily?
3. Jakou ze čtyř ctností odvahy (statečnost, vytrvalost, integrita a vitalita) se výherkyně domnívají, že mají, a co to pro ně v praxi znamená?
4. Je pro výherkyně cílem, záměrem nebo povinností mít ctnosti odvahy (statečnost, vytrvalost, integrita, vitalita)?
5. Jaký význam mají pro výherkyně ctnosti odvahy (statečnost, vytrvalost, integrita, vitalita) a jakou pro ně mají hodnotu a smysl?
6. Proč se výherkyně domnívají, že byly vybrány do soutěže Sestra roku? Je to díky ctnostem odvahy?
7. Jaký význam tyto ctnosti mají pro ošetrovatelský obor a pro osobnost sestry z pohledu výherkyň? Je důležité tyto ctnosti mít?
8. Jaké je doporučení výherkyň pro praxi sestry v oblasti posilování a rozvoje odvahy?

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stručný přehled psychologie osobnosti

Na začátku mé práce bych ráda věnovala jednu kapitolu psychologii osobnosti, protože fenoménem, který ovlivňuje kvalitu péče o pacienta a jeho zdraví je sestra a její osobnost. Pro lepší a kvalitní péči sester je užitečné zaměřit pozornost na rozvoj jejich osobnosti. Do této oblasti patří osobnost, charakter člověka a ctnosti, kterým se věnuji ve své práci.

Psychologie osobnosti se vydělila jako samostatná disciplína ze sociální psychologie ve 30. letech 20. století. Sociální psychologie byla v té době velmi široce koncipována a zahrnovala témata, která se později osamostatnila jako dílčí psychologické disciplíny. Vznik psychologie osobnosti je spojován především se jménem Gordona W. Allporta (Blatný, a další, 2010, s. 11).

Psychologie osobnosti se zabývá sebepochopením člověka. Kdo jsem? Jaký jsem? Jak si porozumět s druhými lidmi? Tyto otázky se týkají každého jedince, ať už dítěte nebo dospělého člověka. Během vývoje lidstva se psychologie osobnosti mění. Jednotlivé generace se od sebe liší. Od svých předků se odlišujeme nejen z hlediska biologického, ale také z hlediska psychického. To ovlivňuje prostředí, ve kterém žijeme, výchova a styl života. Jak píše Čechová (2001, s. 24), psychologie osobnosti pomáhá člověku naučit se rozumět sám sobě, rozumět svým náladám, svému chování, lépe se ovládat a zdokonalovat se. Umožňuje nám lépe poznávat své vrstevníky, lidi kolem sebe, lépe s nimi vycházet. Zdravotničtí pracovníci, kteří se dobře naučili rozumět sami sobě i lidem kolem sebe, dosahují lepších pracovních výsledků. Tento fenomén umožňuje lépe porozumět chování nemocných dětí i dospělých.

Psychologie osobnosti popisuje, jak a čím se lidé od sebe navzájem liší i v čem se podobají ve svém vědomí a jednání, a vysvětluje analýzou vnitřních a vnějších příčin a cílů, proč tomu tak je. Psychologie osobnosti tak poskytuje člověku nástroje k popisu a výkladu předmětných činností, sociálního jednání a vnitřního psychického a duchovního života člověka a umožňuje porozumět též konkrétnímu jedinci (Smékal, 2002, s. 12).

1.1 Definice osobnosti

„Osobnost je jednou z nejsložitějších skutečností ve známém vesmíru“. Pojem osobnost pochází z latinského „persona“. Tento termín původně znamenal masku, kterou si nasazovali herci v antickém dramatu po dobu hry. Význam začal podléhat změnám a z masky, která

dodávala člověku určitou tvářnost, se rozšířila na tvářnost člověka vůbec, na jeho vnější výraz a pak i na jeho povahu (Smékal, 2002, s. 13-15).

S osobností se člověk nerodí, ale stává se jí v raném věku uvědomění si vlastního já a to přibližně kolem třetího roku. Osobnost se vytváří a formuje po celý život. Každý člověk je osobností, jelikož je originální, neopakovatelný a jedinečný, ať už je to člověk obyčejný, průměrný, podprůměrný či duševně nemocný. Neexistují dva zcela stejní lidé a nejsou jimi ani jednovaječná dvojčata. Pro společnost je významnou a výjimečnou osobností takový člověk, který něco dokázal a vymyslel, například herci, zpěváci, sportovci a vynálezci. Smékal (2002, s. 28) popisuje osobnost následovně: „Člověk je osobností tehdy, když má svou tvář, když je autorem svých činů, když nekopíruje a nenapodobuje, ale když zodpovědně stojí za tím, co dělá, když jedná s vědomím důsledků svých činů. Osobnost je dána především tím, co činí, jak se staví k druhým lidem, ale také tím, jak dovede komunikovat se svým nitrem a kontrolovat svou činnost svým svědomím a tím, jak uvědoměle, odpovědně a ohleduplně řeší úkoly svého života.“

Podle Gordona Alloporta je osobnost „dynamická organizace psychofyzických systémů uvnitř individua, která determinuje jeho jedinečné přizpůsobení k jeho prostředí“. Dále L. A. Pervin definuje osobnost jako „ty charakteristiky člověka, které jsou podkladem konzistentních vzorců chování, přičemž těmito charakteristikami rozumí myšlenky, city a pozorovatelné (navenek vyjádřené) chování“ (Blatný, a další, 2010, s. 13).

Lidé se v mnoha oblastech mezi sebou liší. Každý, jedinec je určitou individualitou, osobností. V psychologii termínem osobnost zpravidla označujeme člověka se všemi jeho psychickými, biologickými a sociálními znaky. Ze zkušeností víme, že někteří lidé jsou nám příjemní, jiní méně, s některými se rádi vidíme, jiným se raději vyhýbáme. O někom říkáme, že je zručný, šikovný, o jiném říkáme, že je neohrabaný. Jeden člověk pracuje rychle, druhý k vykonání stejné práce potřebuje mnohem více času. Setkáváme se s lidmi, kteří jsou převážně veselí, i s takovými, kteří jsou mrzutí nebo smutní. Někteří se zajímají o všechno kolem sebe, jiní se zajímají jen o techniku nebo kulturu, někteří se nezajímají o nic a svět jim připadá prázdný a nudný. Mezi lidmi jsou značné rozdíly ve vnímání, v úrovni paměti, pozornosti i v dalších oblastech. Pojem osobnost zahrnuje i to, jak člověk „vypadá“ – jakou má postavu, barvu vlasů a očí, jaký má věk, zda je zdravý a silný, tedy zahrnuje i jeho biologické znaky. Dále tento pojem obsahuje to, jaké má člověk pohlaví a vzdělání, do které třídy a školy chodí, kde bydlí, jaká je jeho rodina, kamarádi a přátelé. V tom smyslu hovoříme o společenských charakteristikách takového člověka. Všimneme si toho, co dobře umí a co ne – tedy toho jaké jsou jeho schopnosti a dovednosti, co rád dělá, o co se zajímá, jaké jsou jeho

plány a cíle. Zde sledujeme jeho motivaci, zájmy, cíle a perspektivy. Zajímá nás, zda reaguje rychle nebo pomalu, zda se snadno rozzlobí nebo je klidný – zde hovoříme o jeho temperamentu. Důležité jsou údaje o tom, jak se takový člověk chová k druhým lidem, zda je vytrvalý, odpovědný, svědomitý a pořádný nebo naopak, které jsou vlastnosti jeho charakteru (Čechová, a další, 2001, s. 23).

V knize Kelnarové (2014, s. 11) se můžeme setkat s popisem osobnosti takto: „Člověk je složen z biologické, psychosociální a spirituální složky osobnosti. Jako biologická bytost je charakterizován svojí tělesnou konstitucí, vzpřímenou postavou, schopností se pohybovat.“

Psychologie osobnosti umožňuje člověku sebepoznání a sebepojetí, usnadňuje chápat vývojové změny mezi jednotlivými generacemi, které se dotýkají nejen myšlení a chování, ale i stylu života. Člověk jako sociální bytost je zařazen do společnosti lidí, mezi kterými se učí žít, od nichž získává nové vědomosti, dovednosti a návyky. Od lidí se učí poznávat okolní svět, samostatně a kriticky myslet, pracovat, učit se rozumně rozhodovat a jednat. V interakci mezi lidmi se naučí uvědomovat si sám sebe, své přednosti a schopnosti, naučí se vytyčovat si životní cíle a jít odvážně za jejich uskutečňováním. Člověk jako osobnost se v interakci s prostředím a mezi lidmi neustále může zdokonalovat a utvářet. Duchovní dimenze osobnosti se týká také kladných charakteristik (například láska, odpovědnost a obětavost), ale je třeba myslet i na negativní hodnoty ve světě lidí, jako je závist, nenávist a škodolibost.

Formování osobnosti je ovlivněno jak dědictvím, tak i prostředím, ve kterém člověk žije. Na vývoj osobnosti působí:

1. Vnitřní biologické podmínky:
 - a) vrozené předpoklady (dispozice), které si dítě přináší na svět jako dědictví po předchozích generacích,
 - b) vlivy, které působily na vývoj dítěte v těhotenství, během porodu a po porodu (tj. vlivy v období prenatálním, perinatálním a postnatálním). Velký význam má zdravotní stav matky v průběhu těhotenství, její životospráva, podmínky, ve kterých žije, vztah matky k očekávanému dítěti, zejména to zda si matka dítě přeje, a zda se na něj těší,
2. vlivy prostředí – přírodní podmínky, kvalita životního prostředí, rodina, škola, vrstevníci, kroužky a pracovní kolektiv,
3. vlastní činnost člověka – hra, učení, práce i zájmové činnosti, kterými se člověk zabývá ve volném čase (Čechová, a další, 2001, s. 46-47).

1.2 Vlastnosti osobnosti

Osobnost se vyznačuje mnoha vlastnostmi. Vlastnost osobnosti se projevuje stálým chováním jedince. Znak osobnosti jsou stálost, převažující časové trvání a polarita. Vlastnosti závisí na mnoha faktorech, například na pohlaví či věku. Pro danou osobnost jsou její vlastnosti typické. Můžeme se setkat po letech se známým člověkem a zjistíme, že je stále takový, jaký byl dříve. Osobnost je sice dynamická, neustále se mění v souvislosti s vývojem, ale i relativně stálá, její vlastnosti jsou zachovány (Kelnarová, a další, 2014, s. 14).

Základem pro rozvoj osobnosti je každodenní nalézání smyslu. Naším hlavním životním tématem je porozumět sami sobě a odpovědět si, co sami od sebe v životě skutečně chceme a co očekáváme. Potřebujeme jasně znát svůj směr. Co je pro mě v životě důležité? Jaké hodnoty uznávám? Řídím se těmito hodnotami ve svém životě? Mám jasnou představu o svých životních cílech? Mám ještě v životě co objevovat? Je důležité stávat se sám sebou a uznávat hodnoty, které neškodí druhým. Opírat se o své možnosti je otázkou volby. Jedině tak si budeme vážit sami sebe. Potřebujeme být si vědomi vlastní hodnoty a vnímat svou lidskou důstojnost a respekt od druhých lidí (Sestra – Každodenní nalézání osobní rovnováhy, 2010).

1.3 Charakter

Charakter je souhrn psychologických vlastností osobnosti, který jedinec získává během života a to učením, zkušenostmi a výchovou ve společnosti, ve které vyrůstá. Někdy můžeme zaslechnout, že někdo o někom řekl: „ten má ale dobrý charakter.“ Co to vlastně znamená?

Pojem „charakter“ pochází z řeckého slova *charaktíras*, což znamená „rytina, vryp“. V psychologii se jím označuje souhrn získaných vlastností určujících psychosociální bytí každé osobnosti. Charakter reguluje vztah člověka vůči své osobě, ostatním lidem, společenským skupinám, institucím a přírodě. Jeho komplexní jádro sestává z různých druhů hodnot, především etických, morálních, estetických a podobně. Tyto získané dispozice osobnosti se utvářejí v dlouhodobém procesu sociálního učení.

Často se místo charakteru alternativně používají pojmy „morálka“ nebo „prosociální chování“. Charakter není vrozená osobnostní vlastnost, nýbrž se postupně utváří v rámci sociální interakce konkrétního člověka. Zásady a normy jako dominující prvky charakteru určují etickou proaktivitu a také morální reaktivitu člověka, tedy to, jak se vůči dané situaci *má* či *musí* postavit.

Charakter se utváří pomocí psychologického procesu učení. Přední role při vývoji charakteru hrají identifikace, imitace, kognitivní učení, instrumentální učení nebo také klasické podmiňování.

Typ charakteru je determinován zkušenostmi z raného dětství. Obecný vývoj charakteru a jeho specifický typ závisí na průběhu přeměny libida během časného dětství. Klíčovým obdobím pro vývoj charakteru je prvních pět let života. Během tohoto časného věku dítě prochází negenitálním vývojem a získává odpovídající sociální zkušenosti, které modelují typ budoucího charakteru jedince. Negenitální období představuje první etapu psychosexuálního vývoje, během něhož se dítě mění z původní biologické danosti v socializované bytí. (Cakirpaloglu, 2012, s. 79-81).

Termín charakter označuje tu část osobnosti, která umožňuje řídit jednání člověka podle společenských, zejména morálních požadavků. Charakter je těsně spjat s ostatními složkami osobnosti, zejména s temperamentem. Charakter se formuje převážně působením výchovy a dalších společenských vlivů. Charakter je složitý celek, ve kterém můžeme rozlišit větší počet složek. Patří k nim zejména vztah k lidem, vytrvalost a odolnost k zátěži, kontrola a regulace temperamentových vlastností, sebehodnocení, svědomí, společenské postoje a světový názor (Čechová, a další, 2001, s. 43).

Charakterní osobnost usiluje stálou reflexí a sebereflexí o poznání svého založení a o eticky zakotvenou kultivaci. Být charakterem nebo mít charakter tedy z psychologického hlediska znamená řídit se ve svém životě určitými morálními zásadami nebo regulovat své chování a prožívání v souladu s určitým mravním principem. Úroveň charakteru pak závisí na tom, na jakých normách je regulativní princip založen, a o jaké hodnoty se opírá.

Za jádro charakteru se považuje **svědomí**. Citlivost svědomí rozhoduje o tom, zda jsme schopni vyhnout se morálně neakceptovanému smýšlení a jednání nebo zda po takovém nemorálním aktu pocítujeme výčitky či „hryzáni“ svědomí (Smékal, 2002, s. 363).

2 Pozitivní psychologie

2.1 Definice pozitivní psychologie a její vývoj

Pozitivní psychologie je aktuálním a rychle se rozvíjejícím směrem v současné světové psychologii, který se teoreticky, výzkumně i prakticky zaměřuje na doplnění celkového obrazu psychiky o donedávna spíše zanedbávaná kladná témata.

Vůdčí osobnost směru, americký psycholog Martin Seligman, ji deklaruje jako vědu o pozitivních emocích (radost, štěstí, láska a naděje) a kladných životních zážitcích a zkušenostech, o pozitivních individuálních vlastnostech a rysech osobnosti (optimismus, nezdolnost, smysl pro humor, svědomitost, sebedůvěra) a o pozitivně fungujících společenstvích a institucích (Slezáčková, 2012).

Mayerson (2004) na webových stránkách VIA institute on character: Do You Know Your 24 Character Strengths definuje pozitivní psychologii následovně: *Vědecké zkoumání toho, co umožňuje člověku a společnosti růst, prospívat a vzkvétat.*

Zásadní otázka, se kterou přicházejí reprezentanti pozitivní psychologie, zní: Když se podaří odstranit nebo zmírnit obtíže, když vyřešíme problém, znamená to, že se tím automaticky stáváme šťastnými a spokojenými lidmi? Znamená to, že víme, jak dosáhnout naplněného a smysluplného života? Je nám pak zřejmé, co je třeba udělat pro to, aby námi dosažená pozitivní změna byla prospěšná i pro druhé a třeba i pro celou společnost? Odpověď zní: Nikoli. Anebo mírněji: Většinou ne. Snahou pozitivní psychologie je však nabídnout něco víc, pozitivní prožívání a životní spokojenost (Slezáčková, 2012, s. 12).

2.2 Krátká historie pozitivní psychologie

Za oficiální počátek směru pozitivní psychologie je považováno první společné setkání psychologů hlásící se k tomuto trendu, ke kterému došlo na podzim roku 1999 v americkém Lincolnu. Základní ideou iniciátorů hnutí pozitivní psychologie bylo nabídnout užitečný a v mnoha ohledech podnětný pohled na ty stránky života jedince a společnosti, které byly v dosavadním pojetí psychologie, zaměřené na konflikty, rizika a problémy, poněkud opomíjeny. Pozitivní psychologie si tedy vetkla do štítu, že se bude více orientovat na studium a podporu kladných témat a světlých stránek osobnosti člověka a společnosti.

Filozofické kořeny uvažování o štěstí sahají hluboko do období antické filozofie, k Aristotelově pojmu *eudaimonia* (štěstí pramenící ze správného a smysluplného počinání a úsilí o mravní dokonalost) a Epikurově hédonismu (štěstí a blaženost spojené se smyslovým potěšením). Určitě nelze opomenout A. H. Maslowa rozpracovávajícího hierarchii potřeb, V. E. Frankla poukazujícího na lidskou „vůli ke smyslu“, C. R. Rogerse s konceptem „plně fungující osoby“. Právě v Maslowově knize *Motivation and Personality* z roku 1954 se vůbec poprvé setkáváme s termínem „pozitivní psychologie“. Ve své době ojedinělá byla také práce americké psycholožky rakouského původu M. Jahodové, věnovaná kritériím pozitivního mentálního zdraví, mezi něž patří kladný postoj k sobě samému, sebeúcta, schopnost autoregulace chování, adekvátní vnímání reality, schopnost udržení mezilidského vztahu a lásky, schopnost sebeřízení a produktivita. Z období šedesátých až osmdesátých let 20. století je třeba připomenout významné příspěvky z oblasti psychologie zdraví - Lazarusovy definice zvládání a copingových strategií a A. Antonovského pojetí nezdolnosti. Myšlenky pozitivní psychologie se rozlétly do celého světa a postupně se zabydlují i v České republice. Mezi hlavní zastávce tohoto směru u nás patří především J. Křivohlavý, který se ve svých

publikacích věnoval jak obecným otázkám, tak vybraným okruhům pozitivní psychologie, jako jsou vděčnost, naděje, moudrost a smysluplnost existence. Studium subjektivní pohody a životní spokojenosti se zabývá M. Blatný. Tématem občanských ctností se zabývá V. Smékal. (Slezáčková, 2012, s. 13-18).

Dnešní pozitivní psychologie se deklaruje především jako věda zabývající se studiem pozitivních emocí (radost, štěstí, láska, naděje a zážitek plynutí), výzkumem pozitivních individuálních vlastností a rysů osobnosti (jako například optimismus, zvědavost, nezdolnost nebo smysl pro humor). Pozitivní psychologie se tedy nezaměřuje pouze na to, co nás zúzkostňuje a trápí, jaké jsou negativní rysy naší osobnosti a rizikové faktory chování, ani na to, co a proč v rodině, ve škole nebo ve firmě nefunguje. Zajímá ji naopak to, s jakou frekvencí a intenzitou prožíváme pozitivní emoce, jaké jsou naše kladné vlastnosti a silné stránky a co přispívá ke skutečnosti, že v rodině vládne pohoda, že se děti do školy těší a kolegové ve firmě dobře spolupracují (Slezáčková, 2012, s. 15).

2.3 Silné stránky charakteru a ctnosti

V pozitivní psychologii se setkáváme s našimi silnými stránkami a přednostmi, které jsou zdůrazňovány, vedou nás k pocitu spokojenosti a pomáhají nám ke kladným výsledkům. Ovšem v běžném životě se více setkáváme s negativním postavením, jak k druhým lidem, tak k sobě samému. Dáváme přednost kritice. Pro lidi je jednodušší o sobě říci svoje chyby než vyzvednout na povrch svoje silné stránky.

Významní psychologové C. R. Snyder a S. J. Lopez chápou pozitivní vlastnosti osobnosti jako tak zvané silné stránky charakteru. Vymezují je jako kapacity pro takové způsoby myšlení, prožívání nebo chování, které člověku umožňují optimálně prospívat a dosahovat úspěšných výkonů. (Slezáčková, 2012, s. 86).

2.4 VIA (Values in Action) Klasifikace silných stránek osobnosti a ctností dle Petersona a Seligmana

Poté co autoři (Peterson, Seligman 2004) aplikovali kriteria na předběžný seznam charakteristik, které vybrali s pomocí literatury a brainstormingu, vznikl přehled dvaceti čtyř pozitivních rysů. Silné stránky jsou v něm rozčleněny do šesti kategorií, z nichž každá odpovídá jedné ze základních ctností. Ty jsou pak syceny příslušnými silnými stránkami.

Moudrost a poznání (wisdom and knowledge) – kognitivní silné stránky, které se uplatňují v procesu získávání a využívání dovedností

1. Tvořivost, originálnost, vynalézavost (*creativity*): 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 (*curiosity and interest in the world*): projevování zájmu o získávání zkušeností pro ně samotné; fascinace novými věcmi a tématy; bádání a objevování.
3. Otevřenost mysli, úsudek, kritické myšlení (*judgment and critical thinking*): promýšlení 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 (*love of learning*) – osvojování si nových schopností a znalostí, zvládání nových tematických celků – ať už samostudiem, nebo v rámci formální výuky. Souvisí se zvědavostí, ale přesahuje ji tendence rozšiřovat své dosavadní poznání systematickým způsobem.
5. Vzhled, moudrost (*perspective*) – schopnost dát moudrou radu druhým; uplatnění takového pohledu na svět, který je pro daného člověka i pro ostatní lidi smysluplný.

Odvaha (*courage*) - *emocionální silné stránky zahrnující uplatnění vlastní vůle k dosažení cíle navzdory vnějšímu či vnitřnímu odporu*

6. Statečnost (*bravery*), udatnost: neutíkat před ohrožením, výzvou, obtížemi nebo bolestí; vyjadřovat svůj názor i proti opozici, zachovat se podle vlastního byť nepopulárního přesvědčení (zahrnuje fyzickou odvahu, ale neomezuje se pouze na ni)
7. Vytrvalost (*persistence*), pracovitost, píle: dokončovat započaté; vytrvat v činnosti navzdory překážkám a obtížím; zažívat pocit uspokojení z dokončování úkolů
8. Integrita (*authenticity, honesty*), autentičnost, upřímnost: říkat pravdu; chovat se a prezentovat se upřímně; nic nepředstírat; přijímat zodpovědnost za vlastní pocity a činy
9. Vitalita (*vitality*), radost, elán, nadšení, energičnost: mít nadšený a energický přístup k životu; nedělat věci jen napůl či pouze z povinnosti; prožívat život jako dobrodružství; cítit se čilý

Lidskost (*humanity*) – *interpersonální silné stránky, které zahrnují navozování a udržování vztahů*

10. Láska (*love*): vážení si blízkých osobních vztahů s druhými lidmi, obzvláště s těmi, kteří sdílení a péči opětvují; udržení důvěrného vztahu.
11. Laskavost, velkorysost, starost, péče, soucit, altruistická láska, přívětivost (*kindness*): konání laskavosti a dobrých skutků; pomoc druhým a péče o ně.
12. Sociální inteligence, emoční inteligence (*social intelligence*): 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.

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*): spravedlivé a čestné jednání se všemi lidmi; nenechat se při rozhodování ovlivnit osobními pocity; poskytnout všem stejnou příležitost.
15. Vůdcovství (*leadership*) – povzbuzování skupiny, jimž je člověk členem, k dosažení úspěšného výkonu; udržování dobrých vztahů ve skupině; organizace skupinových aktivit a dohlížení na jejich průběh.

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

16. Opuštění a milosrdenství (*forgiveness and mercy*): odpouštění těm, kteří se provinili; přijímání druhých i s jejich nedostatky; schopnost dát lidem druhou šanci; nebýt pomstychtivý.
17. Pokora a skromnost (*humility a modesty*): nepovažování se za výjimečného; nesnažit se být středem zájmu; nechat za sebe mluvit svoje činy.
18. Obezřetnost (*prudance*): 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.

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

20. Smysl pro krásu a dokonalost, úctu, úžas, nadchnutí se (*appreciation of beauty and excellence*): vnímavost vůči kráse, ocenění dokonalosti a 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 (Slezáčková, 2012, s. 91-93).

3 Ctnosti

Co je to ctnost? V Katechismu se píše (Koláček, 1995, s. 793), že ctnost je trvalá a pevná dispozice konat dobro. Lidské ctnosti vnášejí řád do našeho života. Jejich plodem je sebeovládání a radost z mravně dobrého života.

Tvůrci ctností byli vedeni snahou nalézt odpověď na otázku, co vlastně lze nazvat opravdu „dobrým charakterem člověka“. Autoři začali s týmem spolupracovníků studovat základní díla všech významných filozofických a náboženských tradic s cílem sestavit soupis v nich uváděných ctností. Spolupráce odborníků identifikovala celkem přes 200 lidských ctností. Z nich tito odborníci seskupili šest základních ctností a to: moudrost, odvahu, lásku, spravedlnost, umírněnost a spiritualitu. Těchto šest ctností považují Ch. Peterson s M. Seligmanem (2004) za základní vlastnosti člověka, jež společně vytvářejí pojem „dobrého charakteru“ a jsou podporovány téměř všemi náboženskými a filozofickými směry. Autoři však upozorňují na to, že abstraktní pojmy, jako moudrost, odvaha či láska, je obtížné měřit a cíleně popisovat. K dosažení dané ctnosti může vést více cest a právě za konkrétní prostředky k dosažení ctností jsou považovány silné stránky charakteru daného člověka (Slezáčková, 2012, s. 87 - 88).

3.1 Odvaha

Odvaha je schopnost a snaha čelit nejistotě, strachu, nebezpečí a bolesti. Do ctností odvahy se řadí statečnost, vytrvalost, integrita a vitalita. Dle VIA klasifikace Peterson a Seligman (2004) je odvaha (*courage*) definována: „*Emocionální silné stránky zahrnující uplatnění vlastní vůle k dosažení cíle navzdory vnějšímu či vnitřnímu odporu*“.

Odvaha se považuje za ctnost, o kterou stojí usilovat. Odvážní lidé slouží jako vzory. Mnoha lidem však odvaha i naděje chybí a mají pocit: „Kdybych měl více odvahy, dokázal bych věci hodné obdivu.“ Co nám brání být odvážný? Míru odvahy určuje náš duševní postoj. Každý může být odvážný podle svých individuálních možností! Předpokladem je realisticky odhadnout své síly. Jinak se odvaha stává hazardem! Skutečně odvážní lidé jsou schopní správně odhadnout rizika a možnosti. Co je riskantní, ještě zdaleka nemusí být odvážné (Holzl, a další, 2013, s. 11).

McManaman (2006) popisuje odvahu takto: „je to ctnost, která zmírňuje emoce strachu v souladu se zdravým rozumem. Mimořádná odvaha není sedět ve vaně plné smrtících hadů, nebo skákat z jednoho motorového člunu na druhý, jak by si mnozí mohli myslet. Jsou to akty odvážné, nikoli činy statečné. Kdyby se člověk pokoušel zachránit holčičku, která je uvězněná v jámě hadů, nebo člověka neschopného řídit motorový člun v důsledku infarktu nebo mrtvice, mohli bychom mluvit o statečnosti.“

Holz (2013, s. 18-20) uvádí: „odvaha není nebojácnost. Odvaha ne znamená jednat beze strachu, ale strachu navzdory! Naše obavy je třeba vnímat a brát vážně. Pokud signály, které náš strach vysílá, ignorujeme, nejsme odvážní, ale lehkovážní! Možné obavy, které nám brání odvážně se vydat novými cestami, je mnoho: strach z odmítnutí, strach z reakce ostatních lidí (kolegů), strach z nepříjemností. Odvaha je v různých kulturách posuzována, vnímána a chápána odlišně. Odvaha v překonání každodenních výzev: zajištění zaměstnání, měsíční splácení hypotéky, urovnávání konfliktů s partnerem, udržování sociálních a společenských kontaktů a mnoha dalších.“

Minulost může působit na naši odvahu, proto je důležité, abychom jsme si uvědomili, které události ovlivnily podstatu naší odvahy. Jak získat odvahu, uvádí Holz (2013, s. 23-24) ve své publikaci. Poskytuje recept na odvahu, který tvoří čtyři vybrané přísady: sebedůvěra, zkušenost, plánování a jednání. Odvaha ne znamená vstát a začít konat, ale zvážit možnosti a vytvořit si realistické plány, jak dosáhnout cíle.

„Nikdo neplánuje, že selže, ale většina selže při plánování“

Lee Lacoca

3.1.1 Statečnost

Statečnost (bravery) je autory VIA klasifikace Petersonem a Seligmanem (2004) popsána jako: udatnost, nebojácnost před hrozbami, výzvami, obtížemi či bolestí, odvaha stát za svým názorem i přes existenci opozice a chovat se podle svého přesvědčení i v případě nepopulárnosti daného přesvědčení. Může sem být zahrnuta i fyzická udatnost, ale nemusí. (Slezáčková, 2012, s. 91-93).

Co je to statečnost? Jak se můžeme dočíst na VIA institute on character: Do You Know Your 24 Character Strengths? Mayerson (2004) pokud je statečnost tvoje nejlepší silná stránka, jsi statečný člověk, který neucukne před hrozbou, výzvou, problémem nebo bolestí. Vyslovuješ to, co je správné, dokonce i proti soupeři. Jednáš podle svého přesvědčení.

Existují tři typy statečnosti: fyzická statečnost - to jsou například hasiči, policisté a vojáci, psychická statečnost - to je například schopnost čelit bolestivým aspektům a mravní statečnost znamená říkat to, co je správné, i když je to nepříznivé pro skupinu.

Statečnost si obvykle spojujeme s představou bojovníka, který se dokáže vzepřít i největšímu nebezpečí, nestěžuje si a nepočítá rány. Nebo s představou člověka, který nehledě na sebe vystavuje do nebezpečí vlastní život pro záchranu druhých. I když se statečnost projevuje nejzřetelněji ve fyzické úrovni (hasič běžící do hořícího domu), její skutečný zdroj je uložen v psychické výbavě člověka (mluvíme o jeho duševní síle či mravní odolnosti). Statečnost se projevuje zejména tehdy, když je veškerá lidská snaha slabá a pomoc odnikud nepřichází. Právě tehdy se objevuje morální síla, která dokáže odstranit i původně nepřekonatelné překážky. Statečnost je tedy mravní ctnost, která při obtížích zabezpečuje pevnost a vytrvalost s úsilím o dobro. Posiluje rozhodnutí odporovat pokušení a přemáhat překážky mravního života. Statečnost dává schopnost přemáhat strach, a to i strach ze smrti, čelit zkouškám a pronásledováním. Dává odvalu k tomu, aby se člověk zřekl svého vlastního života a obětoval jej při obraně spravedlivé věci (Spiřík, 2013).

M. Seligman a Ch. Peterson, autoři klasifikace Values in Action, zdůrazňují, že to není nepřítomnost strachu v ohrožujících situacích, ale schopnost „navzdory strachu udělat to, co je potřeba udělat“ (Peterson, a další, 2004, s. 199). Patří sem například čelení smrti či smrtelné nemoci, vykonávání nepopulárních rozhodnutí, za kterými si stojíme, a tak dále. „Vždy jde o vlastní dobrovolné rozhodnutí jedince při plném vědomí rizika. Statečnost v sobě implicitně obsahuje i morální, hodnotící složku. Statečné chování bude na rozdíl od pouhého riskantního jako statečné posuzováno v případě, když je výsledek akce chápán osobou i okolím jako morálně hodnotný“ (Peterson, a další, 2004). Mezi vzor statečnosti můžeme pojmut hasiče, který se vřítí do hořícího domu, aby zachránil lidský život, přestože věděl, že existuje reálné riziko, že se nevrátí ven živý.

3.1.2 Vytrvalost

Vytrvalost (persistence, perseverance) je vysvětlena M. Seligmanem a Ch. Petersonem (2004) následovně: *pracovitost, píle; ukončení toho, co je začato; vytrvání v činnosti navzdory překážkám; radost z dokončení úkolu.* (Slezáčková, 2012, s. 91-93).

Vytrvalost značí také důvěru v sebe sama v situacích, kdy by ji ostatní lidé už ztratili, v situacích psychicky i fyzicky náročných, i když úspěch není nikdy zaručen. Zanechání určité činnosti je samozřejmě v některých případech moudřejší, ale „odměněn bývá většinou ten, kdo vytrvá“ (Peterson, a další, 2004, s. 228).

Pokud patří vytrvalost mezi tvoje nejlepší silné stránky, znamená to, že tvrdě pracuješ, abys dokončil to, co jsi začal. Ve správném čase bez ohledu na plán uděláš vše od samého začátku do úplného konce. Když pracuješ, nejsi rozptýlený a nacházíš naprosté uspokojení v plnění úkolu. Vytrvalost zahrnuje dobrovolné trvání akce silené navzdory přítomnosti výzvy, problémů a zrazování. Jsou dva vektory vytrvalosti. To vyžaduje jak úsilí tak plnění úkolů po určitou dobu (Myerson, 2004). Tajemství vytrvalosti se ukrývá v podstatě tohoto slova. Pokud má něco trvat, znamená to, že to vyžaduje čas. A čas je neúprosná záležitost. Prostě to trvá, než se stanete mistrem v jakémkoliv oboru, prostě to vezme čas dojít z bodu A do bodu B. Trvá pár měsíců, než strom vykvete a ovoce dozraje, trvá roky, než vzklíčí semínko a vyroste strom (Merunková, 2013).

Podmínkou úspěchu je vytrvalost. Člověk se nikdy neseťká s kladným výsledkem, zřekne-li se hned při prvním neúspěchu. Vytrvalost je spojena s oddálenou odměnou, tedy vydržet a na odměnu počkat.

3.1.3 Integrita

Integrita (authenticity, honesty), je vysvětlena M. Seligmanem a Ch. Petersonem (2004) následovně: *autentičnost, upřímnost: říkat pravdu; chovat se a prezentovat se upřímně; nic nepředstírat; přijímat zodpovědnost za vlastní pocity a činy.* (Slezáčková, 2012, s. 91-93).

Pokud patří integrita mezi tvoje silné stránky, jsi upřímný člověk a to nejen tím, že mluvíš pravdu, ale i tím, že žiješ svůj život nefalšovaným a věrohodným způsobem. Bez předstírání stojíš dole na zemi: jsi opravdová osoba. Tato síla zahrnuje přesné zastoupení tvých vnitřních stavů, záměrů a závazků a to jak veřejně tak soukromě. Poctivost umožňuje lidem převzít zodpovědnost za své pocity a chování, vlastnit je, a tím využívat výhod (Mayerson, 2004).

3.1.4 Vitalita

Vitalita (vitality), je vysvětlena M. Seligmanem a Ch. Petersonem (2004) následovně: *radost, elán, nadšení, energičnost: mít nadšený a energický přístup k životu; nedělat věci jen napůl či pouze z povinnosti; prožívat život jako dobrodružství; cítit se čilý.* (Slezáčková, 2012, s. 91-93).

Pokud je vitalita tvoje silná stránka, přistupuješ ke všem zkušenostem se vzrušením a energií. Nikdy neuděláš nic jen z poloviny. Život je pro tebe dobrodružstvím. Vitalita je dynamická síla, která je přímo spojena s fyzickým a psychickým zdravím. Tato síla má nejsilnější vazby s celkovou spokojeností se životem a zapojením se do života (Mayerson, 2004). Přítomnost vitality v době nejistoty a nouze je mnohem podstatnější než v čase blahobytu. Je to vlastnost, kterou se chápe sjednocení se zdrojem vnitřní energie (komfort, úspěch, uspokojení, zdraví).

To nás vede k povzbuzení. Cítíme se vitálně, když jdou všechny věci výborně. Je však zapotřebí v náročných situacích s vitalitou umět pracovat, abychom předešli vyhoření.

Postrádá-li někdo vitalitu v zaměstnání a to především u zdravotnického personálu, dochází k syndromu vyhoření. Jak píše Holzl (2013, s. 64), zdravý a šťastný život spočívá ve střídání napětí a uvolnění. Obojí se navzájem ovlivňuje a jakýkoliv posun vede k nerovnováze. Tělo a duše dlouhodobě trpí, pokud jsou ustavičně v napětí. Typickými příznaky jsou syndrom vyhoření, srdeční infarkt a mozková mrtvice. Pokud však u vás dochází k uvolnění bez předchozího napětí, přicházíte tak na druhé straně o energii a radost ze života.

4 Sestra jako osobnost a vzor

„Zdravotnictví má nejkrásnější humánní poslání – sloužit člověku, udržovat a upevňovat zdraví, které je nejvyšší hodnotou lidského života. Zdravotnický pracovník má tedy velmi krásné, ale i náročné úkoly – pečovat o zachování lidského zdraví a snažit se předcházet nemocem, podílet se na procesu uzdravení nemocného člověka nebo v případech, kdy nemocného nelze uzdravit, poskytnout mu takovou péči, aby se zmírnily jeho obtíže a mohl důstojně zemřít“ (Skalická, in: Rozsypalová 1992 s. 21).

„Zdravotní sestra zaujímá významné místo ve zdravotnickém týmu. Je blízkou spolupracovnicí lékaře ve všech složkách léčebně preventivní péče. Je odborníkem ve vyhledávání základních životních potřeb nemocného pozměněných onemocněním a v jejich uspokojování správně volenou ošetrovatelskou péčí. Je nemocnému vedle jeho rodiny oporou a často nejbližším člověkem při jeho pobytu v nemocnici i při domácí péči. Získá-li sestra důvěru a vážnost svých pacientů, může významně ovlivnit jejich způsob života, vést je ke správné životosprávě a péči o vlastní zdraví. Je nemocným i jejich nejbližším odborným rádcem, musejí-li se naučit dlouhodobě žít se svým onemocněním nebo postižením“ (Skalická, in: Rozsypalová 1992 s. 21).

4.1 Sestra jako vzor

Sestry jsou významným článkem ošetrovatelského týmu. Bez sester si fungování zdravotnictví neumíme představit, jejich role je rovněž důležitá jako role lékaře, i když to tak na první pohled nevypadá (Majerčíková, a další, 2010). Společnost žádá sestry s pevným charakterem, dobré sestry. Jak taková sestra vypadá? Jak se má projevovat a chovat? Mezi nejdůležitější charakterové vlastnosti zdravotní sestry v první řadě patří duševní vyrovnanost a sebeovládání. Dobrá sestra má na nemocného působit klidně, nesmí se nechat vyvést z rovnováhy chováním nemocného nebo náročnými situacemi, které zdravotnické prostředí

často přináší. Dále by sestra měla být schopna rychle se rozhodnout, protože se může dostat do situace, kdy musí rychle zakročit nebo vyřešit nějaký problém, zejména ve chvíli, kdy je ohrožen život nemocného (Skalická, in: Rozsypalová 1992).

Sestra není povolání pro každého, vyžaduje profesionální chování zdravotníka. Povolání ve zdravotnictví je velmi náročné jak po stránce fyzické, tak i po stránce psychické. Obnáší práci s lidmi, nemocnými, péči po vážných traumatech, práci s umírajícími, ale i s lidmi, kteří se chystají na výkon, který neohrožuje jejich život. Proto i vystupování je v profesi zdravotní sestry velmi důležité. Sestra má jednat čestně a upřímně, neměla by také zapomínat na přiznání chyby, kterou udělala, protože nepřiznáním této chyby by mohla ohrozit zdravotní stav nemocného. Také čistota a úprava pracovního prostředí je výrazem pracovní kultury sester na pracovišti. Proto by nejen prostředí, ale i sama sestra měly být vzorem čistoty a pořádku (Skalická, in: Rozsypalová 1992).

V životě potřebujeme podporu, jistotu od druhých lidí, našich blízkých, a to především, když jsme nemocní. Vědět, že nejsme sami, že při nás někdo stojí, je pro nás velmi důležité. Ve chvíli, kdy se o sebe nedokážeme postarat, v pohybu nám brání chirurgický výkon nebo nemoc, jsou omezeny naše schopnosti v jakémkoli rozsahu, potřebujeme pomoc od ostatních. Zde nastupuje práce zdravotních sester. Zdravotní sestra musí nejen správně provádět ošetrovatelské výkony v rámci ošetrovatelské péče, ale také by měla umět vycházet s lidmi, protože se nachází prakticky stále mezi nimi. Proto má sestra umět snadno a rychle navazovat kontakt s druhým člověkem. Nemá dělit pacienty na oblíbené a neoblíbené, ale všem má poskytovat takovou péči, kterou zrovna potřebují (Skalická, in: Rozsypalová 1992).

Zdravotní sestra je člověk, který poskytuje výživu, podporuje a chrání pacienty. Je to člověk připravený starat se o nemocné, zraněné a zestárlé. K tomu, aby byl někdo dobrou zdravotní sestrou, je sice nezbytná nesobeckost, ale to nestačí. Dobrá sestra musí mít také rozsáhlou přípravu a značné zkušenosti (Skálová, 2000).

Dodat pacientům odvalu, naději, dostatek znalostí o provedeném výkonu a vyšetření, abychom věděli, co nás čeká a abychom nežili v napětí nebo stresu. Je důležité pacientům připomenout, že oni sestry neobtěžují s jejich dosavadním omezením, nemocí nebo dotazy, že sestry jsou ve zdravotnickém zařízení pro ně, rády jejich problémy vyslechnou a budou-li moci, tak pomohou. Dále je důležité povzbudit pacienta, protože choroba se léčí rychleji, když je nemocný v psychickém klidu.

Každý člověk prožívá svoje onemocnění naprosto odlišně. Aktivní spolupráce pacienta se sestrou je vázaná na pochopení a respektování jeho individuálních potřeb. Čím je nemocný člověk křehčí a zranitelnější, tím více očekává porozumění a pomoc ze strany zdravotníků.

Klíčem k pochopení pacienta je mimo jiné empatie. Vcítění je složitý proces, který se skládá z následujících složek:

- z připravenosti se vcítit (vžít se) do situace protějšku (Jak se v této situaci pacientovi vede?) a uvědomit si jeho pocity (Co pacient cítí?)
- ze srovnávání svých pocitů a pocitů pacienta (Znám tyto pocity, dokážu si aspoň představit rozpoložení pacienta?)
- z vytyčení jasné hranice mezi mým JÁ a TY (pacient), abychom situaci chápali pod zorným úhlem pacienta (Sestra - Empatie v ošetrovatelském kontextu, 2009).

4.2 Odvaha sester v historii ošetrovatelství

Ošetrovatelství již není tím, čím bylo v době Florence Nightingaleové, dokonce ani tím, čím bylo před padesáti lety. Zdravotní sestra v současné době musí umět rozpoznat, kdy lékaři říci ne a kdy trvat na tom, aby se lékař šel na pacienta podívat, i když je to uprostřed noci. Pokud se však sestra mylí, musí mít dostatečně hroší kůži, aby snesla vyplínění, které se jí od lékaře může dostat (Skálová, 2000). A k tomu je potřeba dostatečné odvahy. Pohlédneme-li do historie ošetrovatelství, můžeme se seznámit s mnoha odvážnými osobnostmi, které měly velký význam pro jeho vývoj. Právě sestry v historii byly velice odvážné a statečné, protože usilovaly o zlepšení zdravotní péče.

Velký význam pro vývoj ošetrovatelství měly objevy, které přinesly něco nového a osobnosti, které něco změnily. Důležité v tomto vývoji bylo také náboženství, a dále politické, ekonomické, sociální a kulturní faktory. V dějinách ošetrovatelství můžeme najít odvážné osobnosti, které byly důležité pro jeho vývoj. Připomeňme si z historie ošetrovatelství dvě osobnosti, které posunuly ošetrovatelství dál díky své odvaze. První osobností byla Florence Nightingelová, která pocházela z bohaté rodiny, měla kvalitní vzdělání a dobré postavení ve společnosti, a přesto jí touha vedla k péči o nemocné. V tom jí však zabránila její rodina kvůli tehdejšímu zvykům. Ošetrovatelství v nemocnici nebylo v té době vhodné pro mladou dámu z vyšších vrstev. I přesto navštěvovala nemocné a každá příležitost studia zdravotní péče v Evropě pro ni byla zkušeností. Druhá osobnost s velikou odvahou je pro mě Anežka Česká. Staňková (1996, s. 14) píše, ta byla velkou postavou ranných začátků českého ošetrovatelství. V Praze založila několik klášterů, první z nich v roce 1233 U sv. Haštala, kde byl umístěn také špitál. Anežka také založila řád křižovníků s červenou hvězdou. Jeho pracovnice při ošetrování a opatrování chudých a nemocných vycházely z pravidel vypracovaných sv. Anežkou.

4.3 Hrdinství

Odvaha často může být spojena s pojmem hrdinství. Co je to hrdinství? Každý z nás si pod tímto pojmem představí trochu něco jiného. Mnozí z nás si s pojmem hrdinství spojují schopnost učinit něco mimořádného. To, co někoho zachrání nebo pomůže ostatním lidem, něco, co přinese ostatním prospěch. Hodně z nás si pod hrdinou představí vojáka, policistu nebo hasiče.

V běžném životě je hrdinou ten, kdo překoná svůj strach a postaví se útočníkovi, aby ochránil a zachránil oběť, nebo ten, kdo zachrání lidský život. Každodenně se setkáváme se statečnými činy spojené s lidskou odvahou. Česká republika uděluje medaile za hrdinství dle zákona č. 157/94 Sb., o státních vyznamenáních České republiky. *Medaili Za hrdinství uděluje prezident republiky osobám za hrdinství v boji a těm, kteří se s nasazením vlastního života zasloužili o záchranu lidského života nebo značných materiálních hodnot.*

4.4 Odvaha sester

Odvaha je ctnost, která je nezbytná pro pečlivou a svědomitou práci u všech poskytovatelů zdravotní péče. Překonání strachu je nezbytné pro ošetrovatelskou praxi, aby bylo uděláno to, co ošetření nemocných žádá. Někdy sestra musí překonat strach při dočinění s fyzickou újmou. Třeba když poskytuje komfort pacientovi tím, že ho koupe a mění mu prádlo. V takové situaci sestra překonává strach tím, že je vystavena patogenům obsaženým v tělních tekutinách. Kromě toho odvaha sester vyžaduje překonat strach z emocí, aby rozvíjela svou empatii a překonávala svá slabá místa, tím, že se přizná a napraví své chyby (Day, 2007).

Je důležité, aby sestra měla odvahu? Potřebuje ji ke své kvalitní práci? Činnost zdravotní sestry přináší nejen radost, ale také velké nároky. Zdravotní sestra nesmí dělat chyby. Kdykoli podává léky, odebírá krev, zavádí nitrožilní kanylu nebo s pacientem jakkoli pohne, musí být mimořádně opatrná. Nesmí se zmýlit. Někdy se však ocitne v obtížné situaci. Co dělat, když se sestra domnívá, že lékař pacientovi předepsal nesprávný lék nebo že vydal pokyn, který není ku prospěchu pacienta? Má oponovat lékaři? K tomu je zapotřebí odvaha, takt a diplomacie – a je s tím spojeno určité riziko. Žel, někteří lékaři reagují nelaskavě na podněty od sester, které jsou jim z titulu pracovního zařazení podřízeny. Zdravotní sestra musí být statečná. Především je za každý podaný lék a provedenou léčbu a za škodu, kterou tím případně způsobí, právně zodpovědná. Musí být schopná odmítnout pokyn lékaře, pokud má pocit, že to je mimo rámec její působnosti, nebo pokud se domnívá, že pokyn není správný (Skálová, 2000).

Sestra ke své práci potřebuje odvalu, aby neutíkala před výzvou, dokončovala započaté, říkala pravdu, měla nadšený a energický přístup k životu. Důležité je zajištění kvalitní péče. Je však třeba říci, že poskytování takové péče může pro zdravotní sestru, která pracuje deset nebo více hodin denně, znamenat velikou zátěž. Je zřejmé, že být zdravotní sestrou vyžaduje velkou obětavost (Skálová, 2000).

4.5 Co od sestry očekáváme?

Co očekává pacient? Sestra musí mít aktuální vědomosti a praxi v ošetrovatelství, které využívá při vykonávání ošetrovatelské činnosti. Zavazuje se poskytnout pacientovi služby, které mají být k dispozici v případě jeho potřeby tak, aby bylo zajištěno pacientovo soukromí. Má být zdvořilá a přijímat rozdíly mezi jednotlivci. Sestra se zúčastňuje rozhodování a poskytuje vysvětlování v jazyce, který je pro pacienta srozumitelný, poučuje jej a věří tomu, co pacient říká. Poznává techniky, s jejichž využitím usiluje o zlepšení zdraví pacienta.

A co může poskytnout sestra pacientovi? První, s čím se pacient střetne u sestry, je její vzhled. Jím ukazuje, jaká vlastně je. Podstata je v celkové úpravě sestry, její účes, líčení, vůně, úprava nehtů a prstýnky. Důležitým aspektem je způsob komunikace. Když je první slovo sestry spojené s úsměvem, na pacienta příznivě působí a upokojí ho.

A jaké by měla mít sestra charakterové vlastnosti? Na začátku je to laskavost, jak sestra komunikuje s pacientem. Je důležité, aby na ní bylo vidět, že ji pacient zajímá a že má k pacientovi srdečný vztah. Srdečnost a laskavost se dá projevit hlavně neverbálními komunikačními prostředky, které mají svoje jasné zásady. Patří mezi ně usmívat se, iniciální dotek, přívětivý tón při komunikaci a oslovení pacienta. Důležitý je i postoj. Při interakci s pacientem je nutné dodržovat „otevřené držení těla“ stát uvolněně, nemít zkřížené ruce ani nohy. Dalším aspektem je empatie. V současné době se empatií rozumí schopnost vžít se do duševního stavu jiného člověka. Vidět jeho očima, slyšet jeho ušima, cítit jeho srdcem. Na základě tohoto vžití může sestra vycítit a pochopit pacientovy emoce a stavy, které on nevyjadřuje přímo a které zákonitě nevyplývají ze situace. V neposlední řadě se od sestry vyžaduje multikulturní přístup (Majerčíková, a další, 2010).

Ideál služby nemocným, slabým, trpícím a umírajícím dává sesterskému povolání osobité pověření. Sestry jsou nejpočetnější skupinou zdravotnického aparátu a v relevantní míře se podílejí na uspokojování potřeb společnosti týkajících se komplexu zdravotní péče.

Charakteristiku osobnosti sestry lze rozdělit do tří principiálních skupin:

- personální – interpersonální vlastnosti (sebedůvěra, tvořivost, zdravé sebevědomí, cílevědomost, zodpovědnost a citová stabilita); interpersonální atributy (trpělivost, flexibilita, kultivovanost, přesvědčivost, svědomitost, optimismus a předvídavost),

- sociální – komunikativnost, sociabilita, tolerantnost, akceptace sebe sama i druhých, empatie, úcta, afiliantnost, smysl pro humor, ohleduplnost, smysl pro spravedlnost, prosociálnost,
- eticko-mravní – kongruence, čestnost, přímost, autentičnost.

Charakteristiky osobnosti sestry neexistují izolovaně, ale vzájemně se prolínají, doplňují a mění v závislosti na mnohých situačních faktorech. Schopnosti jsou předpoklady, které je na základě určitých vloh možné rozvíjet v procesu přípravy na profesi a v průběhu profesního rozvoje (Sestra – Dimenzionální koncept sesterského povolání, 2009).

„Snad o poznání více dokážu ocenit vaši psychicky a fyzicky náročnou práci, kdy pro vás navíc s poslední minutou služby pracovní povinnost nekončí, protože se musíte ve svém volném čase dál a dál vzdělávat, že operativně „šibujete“ společně se svými rodinnými příslušníky, s dovolenými i svátky, aby byly „pokryty“ služby v nemocnici. Právě tento úhel pohledu na vaši práci možná některým pacientům chybí, ale vaše velkorysost, nadhled a umění komunikace v (občasných) kolizních a konfliktních situacích, bez kterých by nebyl možný výkon vaší profese, uhladí hrany a pomáhá jí zklidnit napjatou atmosféru. Profesionální erudice, laskavost, lidskost, empatie a řada dalších vlastností a schopností jsou přesně to, čeho si na vás pacienti i kolegové jistě váží“ (Sestra, 2010).

4.6 Co sestram přináší radost

Podívejme se blíže na to, co je na této ušlechtilé profesi náročné, ale i uspokojující. Jakou radost přináší zdravotní sestře její práce? Odpověď na tuto otázku závisí na konkrétní oblasti, ve které pracuje. Porodní asistentky například mají pocit uspokojení při každém porodu, který proběhl dobře. Zdravotní sestry mají uspokojení z toho, že člověka připravili k úspěšnému průběhu operace. Na jiné působí příznivě vděčnost pacientů a jejich rodin, zvláště když se podaří ve vypjatých situacích pacienta zachránit, ačkoli to vypadalo beznadějně (Skálová, 2000). „Největší odměnou za těžkou práci sestry je zjištění, že přispěla k uzdravení nemocného člověka, který se vrátil do normálního života, nebo že zmírnila jeho trápení a bolesti a stála při něm, když na konci svého života potřeboval nebýt sám“ (Skalická, in: Rozsypalová 1992 s. 21).

Zdravotní sestry také zápasí s vyčerpáním, které je způsobeno stresem. Rozvoj a vliv technologie zvyšuje požadavky na ošetrovatelskou oblast. Je náročné sloučit techniku a lidskost - humánní jednání s pacienty. Žádný přístroj nikdy nemůže nahradit porozumění a soucit projevený zdravotní sestrou (Skálová, 2000). Proč jsou sestry vyhořelé? Postrádá-li sestra vitalitu, to je potěšení, nadšení a energičnost, můžeme říci, že se jedná o vyhořelou

sestru. Syndrom vyhoření se vyskytuje u profesí, ve kterých se pracovníci setkávají s lidmi, které doprovázejí těžké osudy a starosti. Projevuje se tělesným, psychickým a emocionálním vyčerpáním.

5 Soutěž Sestra roku

Každý rok může být nominováno do soutěže Sestra roku několik set zdravotních sester. Tato soutěž probíhá od roku 2000. Pořádá ji Mladá fronta - Zdravotnictví a medicína. Na webových stránkách Sestra roku: Pravidla soutěže se o soutěži dozvíme více informací. Je určena zdravotním sestram, porodním asistentkám, zdravotnickým asistentům a dalším nelékařským zdravotnickým pracovníkům (NLZP), kterým se jejich profese stala spíše posláním než pouhým zaměstnáním. Titul Sestra roku je udělován ve dvou kategoriích:

- **Sestra v přímé ošetrovatelské péči** - do této kategorie je možné nominovat NLZP, vykonávající ošetrovatelskou praxi ve všech typech zdravotnických zařízení nemocniční a ambulantní sféry a všech formách domácí a sociální péče.
- **Sestra v managementu a vzdělávání** - do této kategorie je možné nominovat NLZP, jejichž přínos rozvoji ošetrovatelské péče v ČR spočívá především v intenzivní vzdělávací, manažerské nebo vědecko-výzkumné činnosti.
- **Sestra mého srdce** je ocenění, pro které hlasuje široká veřejnost.

Soutěž probíhá následovně. Navrhovatel nominuje soutěžícího zasláním přihlášky společně s písemným odůvodněním nominace a profesním životopisem navrhované/ho. Soutěž probíhá ve dvou kolech. V prvním kole, vybere první nezávislá odborná porota pro každou kategorii tři finalisty. První odborná porota je složená ze zdravotních sester v celkovém lichém počtu minimálně pěti členů. Ve druhém kole vybere jiná odborná nezávislá porota vítěze. Porota má rovněž lichý počet, minimálně sedm členů. Moderátor vyhlásí vítěze jednotlivých kategorií včetně ceny „Sestra mého srdce“ udělené veřejností prostřednictvím hlasování na webových stránkách.

Na ocenění Sestra roku může být nominován soutěžící, který splňuje následující podmínky. Do soutěže je přihlášen třetí osobou, tzv. navrhovatelem. Rozhodne-li se pro účast v soutěži sám, je povinen přihlášku doplnit písemnou referencí (ekvivalentem písemného odůvodnění). Nominovaný soutěžící musí mít praxi ve zdravotnictví minimálně pět let. Uvedená praxe musí být vykonávána pro zařízení, instituci, organizaci nebo jiný subjekt registrovaný v České republice. Soutěžící nominovaný na ocenění Sestra roku musí splňovat hlavní kritérium soutěže, kterým je nadstandardní přístup při zvládnutí náročných situací, vykonání výjimečného činu v každodenní ošetrovatelské praxi nebo intenzivní činnost směřující ke

zkvalitňování vzdělávacího systému. Vítěz určité kategorie nemůže být do dané kategorie v dalších ročnících znovu nominován. Může však být nominován do kategorie jiné, pokud bude splňovat ostatní podmínky soutěže. Finalista soutěže může být nominován do jakékoli kategorie i v následujících ročnících. Pro možnost získání ocenění v jedné ze dvou kategorií soutěže je vyžadována osobní účast finalisty na finálovém galavečeru, při kterém probíhá druhé a závěrečné kolo soutěže. V případě neúčasti finalisty porota vybírá z přítomných minimálně dvou finalistů dané kategorie.

Vítězové i finalisté získávají věcné dary. Každému vítězi kategorie jsou předány ceny v hodnotě cca 30 000 Kč. Ostatní finalisté obdrží věcné dary v hodnotě cca 15 000 Kč. Vítěz ankety „Sestra mého srdce“ získává diamantový šperk od marketingového partnera akce. (Jílková, 2015)

VÝZKUMNÁ ČÁST

Moje bakalářská práce se zaměřuje na zmapování fenoménu odvahy a to z pohledu pozitivní psychologie dle konceptu silných stránek charakteru dle Seligmana a Petersona - statečnost, vytrvalost, integrita, vitalita. Chtěla jsem prozkoumat tuto část silných stránek charakteru, jmenovitě odvalu, u zdravotních sester, které vyhrály v soutěži Sestra roku v oblasti „Sestra v přímé ošetrovatelské péči,“ a tím se snažím ukázat společnosti pozitivní vzor - vzor odvahy, zkušenost a inspiraci.

6 Použitá metodika

6.1 Plán výzkumu

Záměrem bylo udělat strukturovaný rozhovor se všemi respondentkami soutěže Sestra roku v kategorii „Sestra v přímé ošetrovatelské péči“. Zaměřili jsme se na složku silných stránek charakteru a ctnosti a to na odvalu. Otázky byly sestaveny na základě kategorií silných stránek osobnosti dle Seligmana a Petersona. Zajímalo nás, jak výherkyně ze soutěže Sestra roku nahlíží na tuto ctnost. Na základě této ctnosti byly sestaveny otázky, které byly propojeny se zkušenostmi z praxe. Z důvodů níže uvedených se původní plán zredukoval na nižší počet respondentů.

6.2 Výběr respondentů

Východiskem byl záměr ukázat společností vybrané vzory sester. A to byly sestry, kterým se zaměstnání stalo více posláním než pouhou prací. Vybrali jsme někoho, kdo může být inspirací pro druhé. Proto jsem oslovila výherkyně ze soutěže Sestra roku. Z důvodu, protože jsem chtěla zkoumat ctnosti odvahy v praxi, vybrala jsem kategorii „Sestra v přímé ošetrovatelské péči“ v letech 2000 – 2013. Výherkyně jsem oslovila telefonicky nebo prostřednictvím elektronické pošty. Tímto způsobem jsem oslovila devět výherkyň, jelikož na pět z nich se mi na začátku nepodařilo najít žádný zdroj ani kontakt na ně. Abych výherkyně mohla kontaktovat, vyhledala jsem si pomocí internetových stránek Sestra roku jejich jména. Dále jsem si našla, kde pracovaly v roce, ve kterém vyhrály. Pomocí těchto informací jsem zjistila jejich pracovní telefonní čísla nebo elektronickou poštu. Oslovila jsem tedy zbývajících devět výherkyň. Spojila jsem se s nimi prostřednictvím elektronické pošty nebo telefonicky. Představila jsem jim záměr práce a domluvila jsem se s nimi na provedení kvalitativního výzkumu metodou strukturovaného rozhovoru a způsobu osobního setkání. Z těchto devíti oslovených výherkyň souhlasily s výzkumem do mé bakalářské práce tři budoucí

respondentky. Důvod, proč zbývající odmítly, byl, že neměly čas a chuť o sobě sdělovat informace.

Výsledný výběr tedy čítají tyto osobnosti Dagmar Šperlová, Věra Hradilová a Naděžda Kubíková. Níže v mé bakalářské práci uvádím jejich medailonky, kterými se samy představily na začátku rozhovoru, který byl zaznamenáván na diktafon. U všech respondentek jsem získala písemný informovaný souhlas se zveřejněním jejich identity a pro použití jejich informací do výzkumu mé bakalářské práce, který je k nahlédnutí u autorky a na studijním oddělení Fakulty zdravotnických studií Univerzity Pardubice.

6.3 Získávání dat a jejich sběr

Data byla shromažďována při jednorázovém rozhovoru. Tyto rozhovory proběhly v rozmezí od února do března roku 2015 metodou strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Na začátku února jsem uskutečnila jeden pilotní rozhovor, který byl proveden s moji známou zdravotní sestrou, která má dvouletou zkušenost z praxe. Byl realizován pro zjištění, zda jsou otázky správně a srozumitelně položeny. Získala jsem tak zkušenost o přibližné délce rozhovoru, o způsobu vedení rozhovoru a srozumitelnosti obsahu sestavených otázek. Dva týdny předem jsem elektronickou poštou zaslala respondentkám otázky. Záměr byl, aby si mohly dílčí oblasti promyslet a tím přinést lepší možnost zachycení významných sdělení v širším kontextu. Doba rozhovoru činila přibližně 20 – 30 minut. Původní myšlenkou bylo zachování jejich anonymity, (protože v takovýchto podmínkách bývají respondenti sdílnější a otevřenější) a tedy jejich jména znázorňovat pouze pod iniciály. Po uskutečnění rozhovorů a zjištění informací o respondentkách jsem zjistila, že s využitím informací, které mi respondentky sdělily, by se dala dohledat jejich identifikace. Uvědomila jsem si, že je na společenském vzoru důležité, aby měl identitu určité osoby. Je to autentičtější a má to větší vypovídající hodnotu. Proto jsem respondentky ještě jednou kontaktovala s prosbou, zda by souhlasily s uveřejněním svých jmen v mé bakalářské práci. Respondentky s tím souhlasily. Jejich souhlasy s uveřejněním jmen jsou prostřednictvím textových elektronických zpráv k nahlédnutí u autorky nebo na studijním oddělení Fakulty zdravotnických studií Univerzity Pardubice. Respondentky byly dále seznámeny s délkou trvání a nahrávání rozhovoru na diktafon. Pilotní rozhovor byl prováděn u jedné z respondentek doma. U dalších třech respondentek se rozhovor prováděl na jejich pracovištích. Pro dostatečné soustředění na rozhovor jsem požádala respondentky, aby si udělali 30 – 40 minut čas a mohly jsme být v nerušené místnosti. U jedné z respondentek se rozhovor konal na sesterně. V dalších dvou

případech se rozhovor konal v jejich ambulanci, v čase mimo ordinační hodiny. Během rozhovorů byl zajištěn klid a soukromí

S využitím počítačového programu Express Scribe byl audiozáznam přepisován do písemné formy. Jednoslovné odpovědi typu „no“, „a“, „jako“ a „hm“ byly z rozhovoru odstraněny v případech, kdy se objevovaly velmi často. Byly použity při rozvaze respondentky nad odpovědí, kdy znamenaly souhlas nebo porozumění otázce. Kromě výše uvedeného je výpověď od respondentek zachována v původním znění.

7 Výsledky otevřeného kódování

Výzkumné otázky jsou formulovány tak, aby se shodovaly s cílem číslo 2, podle kterého chceme popsat sebehodnocení odvahy u „Sester roku“ podle VIA (Values in Action) klasifikace silných stránek osobnosti a ctností dle Petersona a Seligmana a na základě toho uvádím, které zkušenosti a vlastnosti odvahy vedly respondentky k vítězství soutěže Sestra roku.

Otevřeným kódováním jsem vymezila osm kategorií, které mají poskytnout odpovědi na výzkumné otázky.

Do hodnocení jsem zahrнула výpovědi třech respondentek, jejich odpovědi jsou značeny Věra Hradilová, Naděžda Kubíková a Dagmar Šperlová. Přepis je uveden v přílohách B, C a D.

ÚDAJE O RESPONDENTKÁCH

Věra Hradilová

Jmenuji se Věra Hradilová., narodila jsem se v roce 1955. Tatínek byl voják z povolání, měl doma brožurky a knihy s vojenskou tematikou. Hlavní hrdinky těchto příběhů byly zdravotní sestry, které pomáhaly nemocným. Jejich poslání se mi natolik zalíbilo, že jsem také chtěla pomáhat nemocným, proto jsem si podala přihlášku na zdravotní sestru. Vystudovala jsem Střední zdravotnickou školu v Hranicích na Moravě v roce 1974. V současnosti mám dvě dcery a dvě vnoučata. S povoláním zdravotní sestry jsem začala na chirurgickém oddělení v Přerově, krátce před mateřskou jsem byla na operačním sále. Po mateřské dovolené jsem nějaký čas pracovala v Domově důchodců Radkova Lhota. Po šesti letech jsem se opět vrátila do nemocnice Přerov na interní oddělení, začala studovat pomaturitní specializační studium v oboru všeobecná zdravotní sestra. Po ukončení studia jsem byla zařazena na kožní oddělení do funkce staniční sestry. Po dvou letech na přání hlavní sestry mě opět přeřadili na chirurgické oddělení. Staniční sestru jsem zde vykonávala devatenáct let. Součástí mé práce staniční sestry i sestry na oddělení bylo starat se o nemocné hospitalizované na chirurgickém septickém oddělení, dále o nově operované stomiky. V současné době pracuji na chirurgické ambulanci ve třísměnném provozu. To, že již nepracuji ve funkci staniční sestry, mě vůbec nevadí, odmítla jsem v padesáti letech studovat bakalářské studium. Mám ráda práci s lidmi, ne zabývat se stále více zatěžující agendou tiskopisů.

Mgr. Naděžda Kubíková

Jmenuji se Naděžda. Kubíková., je mi 51 let a v roce 2013 jsem získala magisterský titul v oboru ošetrovatelství (Manažerství ve zdravotnictví a Ošetrovatelství II) na Jesseniově lékařské fakultě Univerzity Komenského v Martine. Od roku 1983 pracuji na chirurgickém oddělení Městské nemocnice Ostrava p.o., od roku 1991 působím ve funkci ústavní stomasestra a v rámci chirurgického oddělení nemocnice vedu stomickou poradnu. Mým úkolem je zajistit komplexní ošetrovatelskou péči o pacienty se střevním vývodem. Tito pacienti se nevyprazdňují přirozenou cestou a vůlí nedokáží ovládat odchod stolice nebo moči. Snahou nás stomasester je umožnit jim s tímto handicapem návrat k plnohodnotnému životu.

Dagmar Šperlová

Po základní škole mám vystudovaný učiliště zemědělský, takže jsem se jako vůbec nezačala specializovat od začátku na zdravotní sestru. Mě spíše bavili práce se zvířaty. Takže jsem byla v oboru chovatel skotu, prasat a ovcí. Takže jsem pracovala asi tři roky v JZD jako dojička. To mě taky bavilo, jenom jsem tam měla takový pocit sociálního nedostatku. Byla jsem tam hodně sama, chyběla mi kolektivní práce. Při té práci jsem vystudovala ještě střední zemědělskou školu s maturitou, takže jsem odmaturovala. A protože maminka pracovala jako ošetrovatelka v nemocnici a já jsem za ní chodila a má mladší sestra se taky dala na zdravotnickou dráhu a nastoupila do prvního ročníku na dětskou sestru, tak jsem přemýšlela, že by mě to docela bavilo. Tenkrát v tom roce devadesát otevírali ošetrovatelský kurz pro studenty, který se nedostali z gymnázií na vysokou. Takže jsem se dostala do takové poměrně dobré třídy a vystudovala jsem zdrávku. První ročník byl pětiměsíční kurz. Pak jsem začala pracovat jako ošetrovatelka na onkohematologickém oddělení fakultní nemocnice Bohunicích v Brně, protože pocházím z Brna. Seznámila jsem se tam s řádovými sestřičkami. Tenkrát to bylo období mého hledání a konverze všeho možného. Vstoupila jsem do jejich řádu a v roce 1992 jsem odmaturovala v Praze na Duškově na normální zdrávce jako nástavbové a začala jsem pracovat pod Petřínem jako zdravotní sestra na interně a pak na chirurgii. Práce mě hodně bavila. To byl takový začátek mé profese. Byla jsem dvacetiletá holka. Spiritualita mě byla hodně blízká. Řádové sestry jsou hodně milosrdné. Věnují se primárně takovým těm nejchudším a nejvíce postiženým.

7.1 Náhled na vlastní odvahu

Výzkumná otázka: Vidí se výherkyně jako odvážné? V čem se vidí odvážné? Kdy je u nich odvaha patrná? Kdy o tom pochybují?

Zajímalo nás, zda se respondentky vidí jako odvážné, v čem se vidí odvážné. Z odpovědí dotazovaných osob vyplynulo, že ony samy sebe za odvážné příliš nepovažují. Zajímavé bylo, že všechny respondentky nepovažovaly za odvážné stát se zdravotní sestrou. Jak podotýká oslovená Dagmar Šperlová: *„Já vůbec toto povolání nemám spojené s odvahou. A ani ne v hospici, protože i tady nás lidi kolikrát obdivují, jak to můžeme dělat. My máme obrovskou zpětnou vazbu od těch lidí a i od příbuzných, takže ono to zpětně naplňuje.“* Věra Hradilová uvedla: *„To, že jsem si vybrala povolání zdravotní sestry, byl můj sen, snaha pomoci nemocným, vcítit se. Neuvažovala jsem o odvaze, vybrala jsem si povolání, které jsem chtěla dělat.“* Naděžda Kubíková v rozhovoru zmínila: *„Na moji profesní cestu mě nasměrovalo několik životních okamžiků a ve volbě povolání jsem nikdy neváhala. Mám ráda lidi, chci jim pomáhat a stát se zdravotní sestrou. To bylo mé přání a jsem ráda, že se mi splnilo. Nemusela jsem překonávat žádné překážky, takže odvahu jsem při volbě povolání nepotřebovala.“* Z jejich odpovědí lze dovodit, že se u nich jistá míra odvahy skrývá. Jde o odvahu čelit emocím druhých i emocím vlastním v náročných životních událostech, kterou je smrt pacienta. Umět pracovat s odporem. Dagmar Šperlová na otázku v čem se vidí odvážná, se vyjádřila následovně: *„S příbuznými to je hodně náročný, ale je to hodně o komunikaci, trpělivosti, naslouchání a ustání emocí rodin. Ustát tu jejich zlost, zármutek a taky ty emoce. Kolikrát prožíváme takovou beznaděj, že nevíme co. Bezradnost. To je asi nejvíc vysilující v tady té práci.“* Věra Hradilová k mé otázce, kdy se vidí jako odvážná, odpověděla. *„Když přednáším na seminářích, několikrát jsem i publikovala v časopise Sestra, Florence.“* Naděžda Kubíková uvádí příklad: *„Myslím, že v běžném životě moc odvážná nejsem, ale samozřejmě záleží na situaci. Nesouhlasím s lidmi, kteří mají odvahu vystoupit z davu a něco kritizovat, pokud sami nedokáží navrhnout řešení. Na druhé straně obdivuji lidi, kteří jsou odvážní a zachrání druhým lidem život. Myslím, že v běžném životě moc odvážná nejsem, ale samozřejmě záleží na situaci. Nesnáším křivdu a ubližování. Potom se sama divím, kde jsem vzala odvahu zasáhnout.“* U Naděždy Kubíkové se ukázal další projev odvahy, a to když sebrala odvahu a nahlásila policii týranou ženu, o kterou v tu dobu pečovala. Dagmar Šperlová zmiňuje ještě jednu odvážnou situaci. *„Když jsem odešla z kláštera. To byl asi nejstatečnější krok, který jsem udělala. Změnit se, připravit se na něco jiného. Měla jsem vyšlapanou cestičku a zkusit něco jiného bylo náročné a chce to odvahu.“* Dagmar Šperlová

se také považuje za odvážnou v případě, kdy v soutěži reprezentovala celý hospic. Tento příběh je popsán v dalším odstavci.

7.2 Zdroje a projevy odvahy

Co jim pomohlo odvahu získat, kde odvahu objevily?

U této otázky se dotazované shodly, že se u nich odvaha někdy projevuje/ projevila. Kde ji v sobě objevily, popisuje Dagmar Šperlová hned dvěma případy. Prvním je velmi těžký životní krok, který líčí: *„Když jsem odešla z kláštera. To byl asi nejstatečnější krok, který jsem udělala. Změnit se, připravit se na něco jiného. Měla jsem vyšlapanou cestičku a zkusit něco jiného bylo náročné a chce to odvahu.“* Druhým případem, který ukazuje velkou míru odvahy, je: *„Odvaha byla, že jsem v soutěži chtěla reprezentovat celý hospic. Jako celek za všechny sestry v hospici. Měly jsme mít medailonek. To bylo hodně náročný, teda pro mě, protože já jsem tu měla kameramana, a měla jsem s ním natočit dvouminutovej klip. Vymyslet si k tomu scénář. Takže to bylo asi největší, kdy jsem sama sebe musela překonat.“* Věra Hradilová v rozhovoru uvádí: *„Teprve časem jsem poznala náročnost tohoto zaměstnání, chodit na noční, o svátcích, sobotách a nedělích, ale nikdy mě nenapadlo odejít, ani bych nevěděla, kterou prací bych dělala. Při výkonu povolání jsem se za ty roky setkala s mnohými velmi emotivními situacemi. Začátky byly velmi náročné. Chodit na směny, zvládat noční směny, nebýt lhostejný, setkání se smrtí, únavu, náročnost výkonů, dále se vzdělávat.“* Vidím to, jako odvážné – čelit realitě náročnosti. Odvaha je vydržet, zůstat, čelit odporu. Odvahu mohla jedna z respondentek získat tím, že by nevěděla co jiného dělat, takže jí pomohl strach a bezradnost, anebo jí mohla získat láskou k povolání. Velká odvaha se projevila u dotazované Naděždy Kubíkové při dávno prožité situaci, kterou poslala velmi odvážným a ohromujícím příběhem. *„Ošetřovala jsem pacientku, která byla imobilní a o stomii sama pečovat nedokázala. Její syn byl vysoce postavený muž a nikdo se mu nedokázal postavit. Když jsem pacientku navštívila doma, zjistila jsem závažná poranění, která nasvědčovala týrání. Přestože ošetřující lékař o situaci věděl, policii ji neohlásil. Udělala jsem to sama, protože jsem přesvědčena, že sestra musí pacienty chránit a hájit jejich práva. S odvahou souvisí schopnost orientovat se v dané problematice, schopnost efektivně komunikovat a také určitá míra diplomacie.“* Tyto skutky chtěly obrovskou odvahu a proto před nimi klobouk dolů. Zde Naděždě Kubíkové pomohlo tuto odvahu získat přesvědčení a znalost problematiky. To, že se mohla o něco opřít. Držela se etického kodexu sester. Ten obsahuje čtyři základní povinnosti: pečovat o zdraví, předcházet nemocem, navracet zdraví a zmírňovat utrpení. Potřeba ošetrovatelské péče je všeobecná. Neodmyslitelnou součástí ošetrovatelské

péče je respektování lidských práv, jako je právo na život, na důstojnost a právo na zacházení s úctou. Při poskytování ošetrovatelské péče sestra vytváří prostředí, v němž jsou respektována lidská práva, hodnoty, zvyky a duchovní přesvědčení jednotlivce, rodiny a komunity. Sestra úzce spolupracuje se všemi spolupracovníky oboru ošetrovatelství a dalších oborů. Sestra je povinna účinně zasáhnout, pokud je péče o nemocného ohrožena jejím spolupracovníkem nebo kteroukoliv jinou osobou (Mezinárodní rada sester, 2003). Získat odvahu není jednoduché. Je zapotřebí, aby ji člověk posiloval a trénoval. Jak uvádí Věra Hradilová, získat odvahu lze: *„pomocí zkušeností se kterými se setkáváme ve své práci. Vyrovnat se s nepříjemnými pocity, smrtí, únavou, vzděláváním.“* Naděžda Kubíková považuje za podstatné, aby zdravotní sestry měly odvahu při jejich náročné a důležité práci. *„Sestra by měla být všímavá, svědomitá a prokázat odvahu vždy, když jí cokoliv brání v poskytování kvalitní ošetrovatelské péče. Nezbytnou podmínkou „být odvážná“, například v komunikaci s lékařem nebo nadřízeným, vyžaduje od sester znalost problematiky a schopnost argumentace. V případě, že se mylí, měla by být schopna nést důsledky pochybení.“* Také zmiňuje, že statečnost sester se může projevit ve chvíli, *„kdy medicína selhává a lékaři nedokáží pacientovi nabídnout uspokojivé řešení.“* Odpověď na otázku, kde Naděžda Kubíková odvahu získala, sdělila, že ve chvílích když věří službě pacientovi a není, kdo jiný by pomáhal: *„Když všichni v okolí nemocného selhávají a pomoc nepřichází, právě tehdy se může projevit morální síla sester, které nemocným pomohou překonat původně nepřekonatelné překážky a smířit se s nevyléčitelnou nemocí. Většina mých pacientů jsou onkologicky nemocní a k lékaři přicházejí pozdě. Svou práci si bez duševní síly, statečnosti a ochoty překonávat překážky, nedovedu představit.“*

7.3 Pojetí statečnosti, vytrvalosti, integrity, vitality a jejich představa v praxi

Jakou ze čtyř ctností odvahy (statečnost, vytrvalost, integrita a vitalita) se výherkyně domnívají, že mají, a co to pro ně v praxi znamená?

Všechny dotazované se shodly na tom, že mají nějakou ze čtyř ctností odvahy. Každá se však domnívá, že má jinou ctnost. Proto odpovědi na moji otázku zní následovně. *„Myslím si, že jsem asi vitální. Docela si myslím, že vydržím. Protože já jsem se ne úplně dobře učila, proto jsem šla na učňák, z učňáku na střední školu, ze střední školy na zdrávku ze zdrávky na postgraduál - já jsem docela vitální, co se týče toho studia. Vyždímala jsem ze sebe maximum. Nejsem studijní typ, ale když mě něco baví a chytne mě to, tak jsem do toho zakouslá“* (Dagmar Šperlová). Věra Hradilová se domnívá, že disponuje statečností a uvádí k tomu následující důvod: *„... že jsem si toto povolání vybrala.“* Naděžda Kubíková na

zadanou otázku uvedla: „*Je těžké hodnotit sama sebe, ale snad je to vytrvalost, integrita a vitalita. Často hledám nové příležitosti ke zlepšení a jen tak se nevzdávám. Díky vitalitě a vytrvalosti se mi v Městské nemocnici Ostrava p.o. podařilo založit stomickou ambulanci.*“ Na doplňující otázku, zda si sestry připadají vytrvalé, se mi od všech dotazovaných dostalo stejné odpovědi. Ta zněla ano. U všech respondentek je jejich vytrvalost obdivuhodná. Jedna z respondentek si připadá vytrvalá, protože „*... pátým rokem dělám staniční sestru. Tak to chce nějakou vytrvalost. Už bych taky kolikrát chtěla se toho vzdát* (Dagmar Šperlová). Věra Hradilová zmiňuje: „*Letos již pracuji čtyřicet jedna let. V současné době pracuji na chirurgické ambulanci ve třísměnném provozu. Se stomiky jsem stále v kontaktu, docházím do Klubu stomiků, vedu stomaporadnu. Učím stomiky, i jejich rodinné příslušníky ošetřovat stomii. Dodávat jim naději a pomáhat navrátit se zpět k plnohodnotnému způsobu života.*“ Naděžda Kubíková k této otázce dodává: „*Být vytrvalá pro mě znamená dosáhnout vytyčených cílů. Hledám příležitosti, jak uspokojit potřeby pacientů a někdy musím překonávat překážky, které s tím souvisí. Není to vždy jednoduché, ale je potřeba se nevzdávat. Mám ráda výzvy a soutěživost. Vytrvalost mi přináší radost a uspokojení z dosažených cílů.*“ Dále Naděžda Kubíková prokázala osobní statečnost. „*Ošetřovala jsem pacientku, která byla imobilní a o stomii sama pečovat nedokázala. Její syn byl vysoce postavený muž a nikdo se mu nedokázal postavit. Když jsem pacientku navštívila doma, zjistila jsem závažná poranění, která nasvědčovala týrání. Přestože ošetřující lékař o situaci věděl, policii ji neohlásil. Udělala jsem to sama, protože jsem přesvědčena, že sestra musí pacienty chránit a hájit jejich práva. S odvahou souvisí schopnost orientovat se v dané problematice, schopnost efektivně komunikovat a také určitá míra diplomacie.*“ U Věry Hradilové se statečnost také projevuje. „*Když přednáším na seminářích, několikrát jsem i publikovala v časopise Sestra, Florence.*“ Pomocí integrity si Dagmar Šperlová váží svého týmu v hospici a šla ho reprezentovat do soutěže. Dále při pocitu velké tísně vystoupila z kláštera. Být sama sebou, dělat to, v co věří, být v souladu se svými pocity a myšlenkami Dagmar Šperlová pocítila a od práce se zvířaty se přesunula k práci s lidmi. Věra Hradilová s Naděždou Kubíkovou pomocí integrity pomáhají stomikům k navracení plnohodnotného života. Pomocí vitality Naděžda Kubíková je schopna pomáhat „*Těší mě spokojenost pacientů a hledám cesty, jak ji dosáhnout ve všech fázích jejich nemoci.*“ Sestrám k dobítku energie pomáhá rodina, blízcí přátelé, dovolená, sport a záliby, domácí mazlíčci a relax.

7.4 Motivace k odvaze

Je pro výherkyně cílem, záměrem nebo povinností mít ctnosti odvahy (statečnost, vytrvalost, integrita, vitalita)?

U této otázky byly odpovědi krátké, ale respondentky se shodly, že pokud chce být sestra dobrou zdravotní sestrou, je jejich záměrem, aby tyto ctnosti měly. Každá z dotazovaných však uvádí jiný názor. Dagmar Šperlová to opodstatňuje: *„Pokud to člověk chce dělat, aby to měl jako radost z té práce, tak to je podmínka zdravotní sestry, aby z ní mohla vyrůst dobrá zdravotní sestra, aby nebyli vyhořele.“* Názor Věry Hradilové zní: *„Každá sestra musí mít tyto vlastnosti, jinak nebude dobrou zdravotní sestrou a nebude šťastná. Tato práce se nedá dělat pro peníze.“* Naděžda Kubíková se vyjadřuje: *„Bylo by samozřejmě ideální, kdyby všechny tyto ctnosti vlastnila, ale například dosažení plné integrity znamená dosažení plné dokonalosti a ta již zlepšovat nelze. Je tedy nutné na ní stále pracovat a vylepšovat ji.“* Z toho vyplývá, že pro Naděždu Kubíkovou je spíše cílem mít tyto ctnosti, pro Věru Hradilovou povinností a pro Dagmar Šperlovou záměrem.

7.5 Hodnota a smysl odvahy v praxi

Jaký význam mají pro výherkyně ctnosti odvahy (statečnost, vytrvalost, integrita, vitalita) a jakou pro ně mají hodnotu a smysl?

„Odvaha má své místo. Myslím, že to nejde přejít. Každý člověk se něčeho bojí, ale se vším jde pracovat. To je moje motto, že člověk se nesmí vzdávat.“ Říká Dagmar Šperlová, která práci proti strachu bere, jako výzvu. Člověk se nesmí bát *„ani vlastních slabostí. Musí se s nimi naučit prát a posilovat. Pro mě je to vedlejší produkt. Když máte svoji práci ráda, tak vám to z toho vyplyne. To člověka musí bavit. Je to služba nemocným. To nejde dělat bez toho, aby člověk chodil do práce. Jenom to tady odžil.“* Pro Dagmar Šperlová je smysl ctností odvahy vedlejší produkt toho, že ji něco baví. Dále na tuto otázku odpověděla Věra Hradilová. *„Odvaha je pro profesi sestry důležitá, aby se daly zvládat všechny ty náročné situace. Chodit na směny, zvládat noční směny, nebýt lhostejný, setkání se smrtí, únava, náročnost výkonů, dále se vzdělávat.“* Což je součástí sester, jejich nezdolnosti, akceschopnosti. Velmi pravdivou odpověď jsem dostala od Naděždy Kubíkové: *„Sestra by měla být odvážná, protože se ve svém profesním životě setkává s různými situacemi, kdy musí zachovat klid, rozvahu a chránit pacienty, přestože se obává o vlastní zdraví či život. V posledních letech sestry často čelí nebezpečným situacím, kdy ošetřují pacienty pod vlivem alkoholu, drogově závislé či psychicky nemocné. V těchto případech je potřeba, aby byla nejen odvážná, ale také dostatečně erudovaná a znalá, jak se v takových situacích zachovat.“*

Pokud bude konfliktní situaci řešit emotivně, ohrozí nejen zdraví své, ale i zdraví pacientů. Ze všech výše uvedených odpovědí lze dovést, že pro respondentky je odvaha výzvou. A uvádějí, že je důležité, aby sestra byla odvážná.

7.6 Odvaha jako důvod vítězství v soutěži

Proč se výherkyně domnívají, že byly vybrány do soutěže Sestra roku? Je to díky ctnostem odvahy?

Z odpovědí dotazovaných osob je zřejmé, že do soutěže Sestra roku byly přihlášeny někým jiným. Jedna z dotazovaných dokonce byla ve finále už podruhé. Tím, že byly společností vybrány a staly se vítěžkami v soutěži za své mimořádné služby nebo skutky, je opravdu ohromující. Těmito příběhy se prolínají jak ctnosti odvahy, tak i další silné stránky charakteru. Jejich ocenění společností nám ukazuje další pozitivní vzory. Pro inspiraci uvádím jednu krásnou událost, za kterou byla oceněna Dagmar Šperlová: *„My tu prožili svatbu pacienta. Paní byla nemocná, umírající a měla pětadvacet let přítele. Chtěla mu zanechat majetek, aby nebyl nějak ošizen, tak se tady brali. My jsme to prožívali celý oddělení strašně fajn. Bílý povlečení, myrtu a kytku. Vrchní sestra to pojala, že to bylo mé téma do soutěže Sestra roku. Já to vnímala jako, že jsem tam byla za celý tým, protože to byla práce celého týmu. Nepočítala jsem s tím, že vyhraju. Byla to zkušenost. Líbilo se mi to. Byla jsem hrozně nervózní. To pódiové vystupování mi není moc blízký. Obdivuhodný je i příběh Věry Hradilové: „Do soutěže mě přihlásili stomici z Klubu stomiků Přerov. Ocenili moji práci stomasestry, snahu pomoci zvládat ošetření, nabýt sebevědomí. Navrhla jsem a podílela se i se stomiky na výrobě nového stomického břišního pásu, který slouží k prevenci vzniku parastomální kýly. To byl čin, který porota ocenila, za který jsem byla oceněna Sestrou roku.“* Naděžda Kubíková popisuje svoji výhru následovně. *„Na tuto otázku by asi lépe odpověděli moji pacienti, protože to byli právě oni, kteří mě na profesní ocenění Sestra roku 2013 nominovali. Pokud si dobře pamatuji a velice si toho vážím, pacienti nehodnotili kladně moji odvahu, ale vysokou odbornost, schopnost řešit výskyt komplikací při ošetřování stomií a lidský a citlivý přístup k potřebám stomiků. Vystupování na veřejnosti mi nevadí, často přednáším, externě vyučuji v Opavě na Slezské univerzitě, ale středem pozornosti jsou stomie, ne já. Proto jsem odvahu k účasti v soutěži potřebovala, navíc jsem nechtěla své pacienty zklamat. Ve finále soutěže Sestra roku už jsem v roce 2005 jednou byla, ale vítězství získala jiná sestřička. Byla skvělá, moc jsem jí to přála.“*

7.7 Odvaha jako charakterový předpoklad sester z pohledu výherkyň

Jaký význam mají ctnosti odvahy pro ošetrovatelský obor a pro osobnost sestry z pohledu výherkyň? Je důležité tyto ctnosti mít?

Zde jsem se setkala s různým typem odpovědí. Všechny respondentky se domnívají, že je důležité mít tyto ctnosti. Jejich význam pro ošetrovatelský obor a pro osobnost sestry je z pohledu respondentek následující. Dagmar Šperlová sdělila: *„To musí být trošku v povaze. Jako ten sklon k pomáhajícím profesím je člověku nějak danej a to ne jenom ve zdravotnictví. Má to význam, ta profese to sama o sobě nějak vyžaduje. Pokud se začínající zdravotní sestra tomu věnuje, musí být statečná, pokud to chce dělat a překonávat různé překážky, ať je to rodina, potom děti a další věci. Tak to vyžaduje sama o sobě ta profese. Už jen v akutní medicíně je ohromná zodpovědnost na aru a jipkách.“* Věra Hradilová, se vyjádřila slovy: *„Vděčnost, spokojenost pacientů, dobrý pocit udělat něco pro druhého je důležitý a zároveň je pohonem k další práci. Není nám lhostejný osud pacientů, pokud již medicína nemůže pomoci, pomůžeme aspoň my, sestry, dobrým slovem, pohlazením, úsměvem. Tato práce se nedá dělat pro peníze. Pomoc druhým, vcítit se do jejich problému.“* Naděžda Kubíková, je přesvědčená, *„že většinu sester motivuje k jejich práci láska k lidem a ochota pomáhat. Oběť a potlačení svých potřeb před potřebami nemocných je daň za spokojenost druhých. Většina sester tuto oběť ráda podstupuje a nachází v tomto povolání radost a uspokojení. Přestože sestry mají svou práci rády, často dochází v této profesi k syndromu vyhoření. Je potřeba, aby byly sestry za svoji náročnou a obětavou práci adekvátně finančně ohodnoceny. Je to pro sestru motivace pomáhat, chtít se dále v oboru ošetrovatelství vzdělávat, znát potřeby pacientů a hledat možnosti, jak jim pomoci překonat překážky jejich onemocnění a návrat k plnohodnotnému životu.“* Doplňující otázka zněla: Měla jste nebo máte nějaký vzor? Jaký byl nebo je? Čeho si ceníte na odvážných lidech? Domnívám se, že najít si vzor může být inspirací pro získání odvahy a pro dobré výkony v zaměstnání. Všechny výherkyně mají nebo měly své vzory. Dvě výherkyně uvedly své vzory z řad kolegyň. Naděžda Kubíková sdělila: *„Mým vzorem byla moje starší kolegyně. Poznaly jsme se, když jsem chodila jako studentka na praxi. Byla to laskavá, vnímavá a empatická sestra. Zasvětila nás do tajů péče o fyzickou i psychickou pohodu pacientů, pomohla nám překonat strach z dosud nepoznaného, dodávala nám odvalu a dovedla pochválit. Přestože byla přísná, bylo to naše sestřička s velkým „S“.“* Dagmar Šperlová se světila: *„Svého času to byla třeba matka Tereza. Před ní jako klobouk dolů. Ze žijících mám spoustu. Když si to tak vezmu, tak si mohu najít vzory i mezi svými kolegyněmi tady v práci. Od vrchní sestry až po ošetrovatelky. Máme tady výborný tým.“* Pro poslední

oslovenou Věru Hradilovou byly vzory „*hrdinky (zdravotní sestry) příběhů z vojenských knih a brožur, které pomáhaly nemocným.*“

7.8 Doporučení od výherkyň k posilování odvahy sester

Jaké je doporučení výherkyň pro praxi sestry v oblasti posilování či rozvoje odvahy?

Na tuto otázku byli odlišné názory, avšak v jednom se výherkyně shodly: je potřeba se starat o nemocné s láskou, motivovat sebe a pacienty a mít dostatečnou empatii. Dagmar Šperlová na tuto otázku odpověděla: „*V poslední době jsem strašně rozčarovaná z koncepce výchovy zdravotních sester. Já když studovala zdrávku, tak jsme museli mít pacienta celého v pořádku, jako zdravotní sestra od čistý postele, přebalený, nakrmený, napitý, zaléčený, všechny infuze daný a mě přijde, že teď sestra dělá tu odbornou práci a takovou tu lidskou dělají holky z pracáku, který k tomu nemají vztah a vzdělání. Když vidím, v jakým stavu nám chodí pacienti špinavý, dehydratovaný a to mladý. Mladej člověk, kterému je čtyřicet let a on přijde se suchou pusou, špinavej, vyslověně smradlavej. Nám tady stačí, že ho vykoupeme, oni se tu vyspí, dostanou tu najíst a veškerá léčba jde stranou. Rozkvetou tu a žijou nám tu půl roku. Stačí ta ošetrovatelská péče, žádnéj zázrak: jíst, pít, spát a hygiena.*“ Věra Hradilová se k zadané otázce vyjádřila, že je nutné „... *dělat práci pro spokojenost pacienta a pro svoje dobré svědomí. Vytrvat, i když je to někdy hodně těžké a náročné. Důležité je dostávat ocenění za svoji práci. Něčím se motivovat.*“ Naděžda Kubíková, uvádí, že „... *sestra by měla být přesvědčena o smysluplnosti své práce a vykonávat ošetrovatelskou péči s láskou. Tato práce vyžaduje empatii, umění naslouchat, vzdělávat se, ale také obětavost. Nabytí teoretických vědomostí nestačí. Je potřeba získat i praktickou zručnost, například na školicích střediscích pod vedením zkušené sestry (mentora). Sestry by měly hájit práva pacientů, ale taky práva svá. Nebránit se vzdělávání, získávat cenné zkušenosti ze zahraničí a snažit se o jejich uplatnění v praxi. Bránit se stresu z přepracování, syndromu vyhoření a vytrvale bojovat za zvýšení platu.*“ Podle mého názoru je pro posilování a rozvoj odvahy důležitá motivace a odměna. Dotazovaným jsem proto položila otázku. Co Vám dodává sílu při práci s druhými lidmi (pacienty)? Odpovědi byly podobné. Důležité je pro respondentky vděčný, spokojený pacient. Jak zmiňuje Naděžda Kubíková: „*Zrcadlem mé práce je spokojený pacient. Jeho vděčnost, úsměv, ale také důvěra, a pochvala. Vyhledávám příležitosti, jak se o životě nemocných se stomií dozvědět co nejvíce. Proto jsem se stala členkou a odborným garantem Slezského klubu stomiků v Ostravě. Mám tady možnost lépe poznat potřeby ambulantních pacientů a vyhodnotit efektivitu péče o stomické pacienty v průběhu hospitalizace. U Věry Hradilové jsem se setkala s podobnou odpovědí: „Vděčnost nemocných, pochvala, jejich*

poděkování je pro mě velmi důležité a zároveň důkazem, že práci dělám dobře.“ Další oblastí pro posilování a rozvoj odvahy je vytrvalost. Proto jsem položila další doplňující otázku. V jakých oblastech mají být sestry vytrvalé? Nekladou se na ně příliš velké nároky? Nejsou pak unavené nebo vyčerpané? Na tuto otázku byly odlišné názory. Podle Naděždy Kubíkové by se sestry měly „celoživotně vzdělávat ve svém oboru. Měly by mít dostatečné znalosti v oblasti ošetrovatelské péče v teoretické, ale i praktické rovině, znát novinky v péči o nemocné. Vnímání nových poznatků a potřeba se učit něčemu novému mohou sestry vnímat negativně jako zátěž a stres. Jsou však sestry, které vzdělávání považují za výzvu, přináší jim zvýšení sebevědomí a přináší jim uspokojení. Ke spokojenosti sester vede rovnováha mezi jejich očekáváním a realitou a je současně prevencí syndromu vyhoření.“ Věra Hradilová uvedla odlišný názor: „Na sestry jsou kladené velké nároky, nejen vzdělání, ale i tělesné a psychické nároky. Existují normy o počtu sester na oddělení, ale zapomíná se, že je velmi náročné skloubit péči o nemocné a ještě dobře zaznamenávat a vést dokumentaci. Vždycky také záleží na specifikaci jednotlivých oddělení. Chirurgická septika patří mezi náročné oddělení co do infekce, ale i skladby nemocných. Po většině se jedná o nemocné vyšších věkových skupin, často zmatených, nesoběstačných. K těmto parametrům by se mělo přihlížet, aby sestry nebyly stresované, že nestíhají pracovní úkoly. Mají nárok na pitný a stravovací režim, ale vše se odehrává v rychlosti, což nepřispívá ke zdraví a pohodě sester.“ A poslední dotazovaná Dagmar Šperlová mi sdělila, že je důležité, aby si sestry hledaly radost z práce. „Najít si to, kdy vám ta babička dá opatlanou pusu, to je možná víc než tisícovka na prémiech. Nenápadná služba, která není vidět, ale kterou uděláte s láskou, citem pro dobro, to není k zaplacení. Pokud si to nenajdete, tak to neděláte dobře. Takový ty drobnosti. Utřít pobryndanou pusu, napít, napolohovat a vidíte, jak ty lidi se zavrtěj jako mimina a je jim dobře a usnou. Zvlášť u těch seniorů je to takový. Jsou vděčný za maličkosti. A to si musí sestry, pokud to chtějí dělat, dobře najít samy.“

8 DISKUZE

Nyní bych ráda zhodnotila a upozornila na zajímavé výsledky, které vycházejí z kvalitativního výzkumu mé bakalářské práce a ty jsem částečně porovnávala s dostupnou literaturou. Výsledky považuji za motivaci k dobré praxi v profesi zdravotní sestry.

Prvně se zabývám výzkumnou otázkou: Vidí se výherkyně jako odvážné? V čem se vidí odvážné? Kdy je u nich odvaha patrná? Kdy o tom pochybují? Respondentky se jako odvážné spíše nevidí. Z našeho pohledu nedoceňují míru odvahy oproti společnosti. V čem se vidí odvážné? Odvážně se vidí, když reprezentují svoje pracoviště, publikují - li, vystupují - li před ostatními a v případě, kdy opouští seminář. Kdy je u nich odvaha patrná? U respondentek je odvaha zjevná, když jim o něco jde například o čest a zdraví pacienta nebo jdou - li za hlasem svého srdce a to v lásce k povolání sestry. Podle mého pohledu je odvaha v tom: Udělat něco jinak, než je zaběhlé, jít za rámec povinností a běžné rutiny, přemýšlet jinak, vynalézat nové věci, odvaha k tvořivosti a tak pomoci druhému, mít odvahu vystoupit a pomáhat získat odvahu ostatním lidem. Z rozhovorů respondentek vyplývá, že se jako odvážné příliš nevidí. Je to tím, že jsou příliš skromné? Podle jejich skutků, příběhů a ocenění, které obdržely od společnosti, usuzuji, že je jejich odvaha zřejmá. Co by se mohlo stát, kdyby zdravotní sestry nebyly tak skromné? Například by mohly bojovat za ocenění, formou vyššího platu. Sestry se hodnotí jinak, než je hodnotí společnost. Nepřipadají si tak odvážné, statečné a empatické. Často od sester slyšíme: „Je to povolání jako jiné.“ Avšak většina lidí hodnotí zdravotní sestry jako odvážné. Často slycháme od veřejnosti: „Jak toto povolání můžete dělat?“ Každý den se sestry setkávají s lidskými neštěstími, s umíráním, s okamžiky, které mění hodnoty člověka. Od sester se vždy očekávala kázeň, přesnost, pracovitost (Krátká a další, 2011, s. 9 a 18). K dobrému a kvalitnímu výkonu sestry potřebuje odvahu. Z mého pohledu většina lidí, i sestry samotné, nejsou zvyklí chválit sami sebe. V praxi slycháme, že ve většině případů nejsou sestry oceněny, pochváleny a motivovány. Tím nedochází k posilování odvahy, spíše to vede k syndromu vyhoření. Povzbuzovat, dodávat odvahu a motivaci ostatním sestřím je pro profesi zdravotní sestry velmi důležité.

Teď zhodnotím výzkumnou otázku: Co jim pomohlo odvahu získat, kde odvahu objevily? Co nám brání být odvážný? Respondentkám pomohly k získání odvahy tyto situace: odejít z kláštera, reprezentování celého hospice, vymyslet si dvouminutový klip se scénářem, velmi emotivní situace, nahlášení týraného pacienta na policii a komunikace s lékařem. Co nám brání být odvážný? Je to nedostatek duševní síly. Míru odvahy určuje náš duševní postoj. Každý může být odvážný podle svých individuálních možností! Předpokladem je realisticky

odhadnout své síly. Jinak se odvaha stává hazardem. Odvaha má mnoho podob. Někdy vyžaduje odvahu zdánlivá maličkost, třeba někomu něco otevřeně sdělit, jindy je třeba se odvážně do něčeho zapojit. Jedno je jisté: spolu s odvahou získáváme větší manévrovací prostor a tím i více svobody a nezávislosti. (Holzl, a další, 2013, s. 11 - 15) Odvahu je zapotřebí posilovat. Jak posilovat a trénovat odvahu můžeme najít v knize *Odvaha - Jak ji získat a více si užívat života* od Fraze Holzle. Jak jsem se přesvědčila, každá z respondentek prožila svoji zkušenost, při které se projevila odvaha. V posilování odvahy se mi líbila odpověď Dagmar Šperlová: *„Každý, člověk se něčeho bojí, ale se vším jde pracovat. To je moje motto, že člověk se nesmí vzdávat ani vlastních slabostí musí se s nimi naučit prát a posilovat.“* Odvaha je něčím, co není možné získat, ale je možné ji v sobě zdokonalit.

Nyní bych ráda diskutovala nad výzkumnou otázkou: Jakou ze čtyř ctností odvahy (statečnost, vytrvalost, integrita a vitalita) se výherkyně domnívají, že mají, a co to pro ně v praxi znamená? Respondentky se domnívají, že mají vlastnosti odvahy. Jak samy uvádějí, je to integrita, statečnost, vitalita a vytrvalost. Důkazem vytrvalosti u respondentek je například: Změna povolání, soustavná příprava ke studiu i přes to, že nemá nadání, vytrvale jít za svým snem, čtyřicet jedna let práce ve zdravotnictví, pět let pracovat jako staniční sestra, dodávat naději pacientům s nádorovým onemocněním, připravit a prezentovat přednášku a vytvořit článek. Statečnost se u respondentek projevila: Odejítím ze semináře, vybráním tohoto povolání, soutěžením a vybudováním něčeho nového (ambulance). Integrita se u respondentek objevuje: Při záchraně týraného člověka, když vykonávají to, co jim svědomí říká, dělají práci s láskou, konají to, o čem jsou přesvědčené a hájí práva pacientů. Respondentky se domnívají, že tyto ctnosti jsou důležité pro správnou práci zdravotní sestry. Většina zdrojů, které se týkají zdravotních sester, mluví o takových vlastnostech, jako jsou empatie, pozitivně motivovat nemocné, vstřícnost, ochota a schopnost edukace. Tyto vlastnosti by měly patřit do osobnostní výbavy sestry. S odvahou se však setkáváme zřídka, přestože je pro profesi sestry důležitá. Kde se ale mluví o statečnosti, vitalitě, integritě, a vytrvalosti? Na internetových stránkách se můžeme dočíst o statečných zdravotních sestrách. Příkladem je titulek *„Statečná zdravotní sestra zadržela metrakového zloděje v kladenské nemocnici“*. V akademické práci od Poláškové (2010, s. 15 - 18) se mezi vlastnostmi sestry vyskytuje i statečnost. Obecně by měla zdravotní sestra mít vlastnosti, mezi nimiž jmenujme čestnost, obětavost, schopnost empatie a statečnost. Zároveň musí mít i předpoklady zvládat administrativní nároky své profese. Polášková (2010, in: Goldmann a Cichá, 2004) uvádí sedm vlastností, na kterých by měla být obecně založena dobrá péče o lidi: a) Znalosti a

dovednosti, b) Trpělivost, c) Schopnost víry, d) Poctivost, e) Skromnost, f) Naděje, g) Odvaha.

Zamyslím – li se nad výzkumnou otázkou: Je pro výherkyně cílem, záměrem nebo povinností mít ctnosti odvahy (statečnost, vytrvalost, integrita, vitalita)? Pro výherkyně je záměr mít tyto ctnosti, protože jsou důležité pro zachování klidu a motivaci pacienta. Pomáhají chránit pacienty, ale také zdravotní sestry před ohrožením, je důležité se s nimi naučit pracovat a posilovat je. Můžeme říci, že zdravotní sestra je člověk, který pomáhá, opatruje a stará se o nemocné a zestárlé. Proto se s výherkyněmi shodují v myšlence, že pokud chce zdravotní sestra svou práci vykonávat dobře a zároveň z ní mít radost a potěšení, měla by tyto ctnosti rozvíjet a co nejvíce posilovat. Zde bych ráda uvedla odpověď respondentky Naděždy Kubíkové, která mě zaujala: *„Bylo by samozřejmě ideální, kdyby všechny tyto ctnosti vlastnila, ale například dosažení plné integrity znamená dosažení plné dokonalosti a ta již zlepšovat nelze. Je tedy nutné na ní stále pracovat a vylepšovat ji.“*

Nyní bych ráda diskutovala nad výzkumnou otázkou: Jaký význam mají pro výherkyně ctnosti odvahy (statečnost, vytrvalost, integrita, vitalita) a jakou pro ně mají hodnotu a smysl? Čtyři ctnosti odvahy mají pro profesi zdravotní sestry, tak i pro respondentky veliký význam. Je důležité, aby si sestry hledaly radosti v maličkostech, měly dostatek energie a byly odpočaté. Všechny respondentky uvádějí nějaký způsob relaxace, který jim pomáhá k vitalitě, ať už je to posezení s přáteli, dovolená u moře, procházky, nebo vnučata. 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. Sestru bez vytrvalosti si nedovedu představit. Ovšem každý má svoji míru vytrvalosti, která ho vede k radosti z dokončených úkolů. Pro výherkyni Naděždu Kubíkovou mají tyto ctnosti ochranný význam. Domnívá se, že *„Sestra by měla být odvážná, protože se ve svém profesním životě setkává s různými situacemi, kdy musí zachovat klid, rozvahu a chránit pacienty, přestože se obává o vlastní zdraví či život. V posledních letech sestry často čelí nebezpečným situacím, kdy ošetřují pacienty pod vlivem alkoholu, drogově závislé či psychicky nemocné.“*

Zamyslím – li se nad výzkumnou otázkou: Proč se výherkyně domnívají, že byly vybrány do soutěže Sestra roku? Je to díky ctnostem odvahy? Výherkyně se domnívají, že nevyhrály díky ctnostem odvahy, ale do soutěže Sestra roku byly nominovány kvůli, odbornosti, snaze pomoci druhým, navrácení k plnohodnotnému životu, schopnosti řešit komplikace při ošetřování stomií a lidskému a citlivému přístupu k potřebám pacientů. Avšak si myslí, že ctnosti odvahy jim pomohly k tomu, aby se zúčastnily a zvítězily v soutěži Sestra roku. Proto si myslím, že o odvaze je třeba mluvit a oceňovat ji. Proto je dobré, že se v České republice

vyskytují soutěže, které oceňují kvalitní sestry a jejich statečné skutky z různých úhlů pohledu. Ať už je tomu v soutěži Sestra roku, nebo jsou to jiné soutěže, jako například BATIST Nej sestřička, Soutěž Miss sestra, nebo cena Michala Velíška. Ta oceňuje odvahu, statečné lidi a slušnost. Považuji za důležité poukázat na pozitivní vzory ve společnosti a tím lidi obecně a zdravotní sestry samotně motivovat k čestným a statečným činům. Je dobré, když každý zejména mladý člověk, má svůj vlastní vzor, který ho motivuje. Proto si myslím, kdyby takových soutěží bylo více, například se vyskytovaly soutěže v každé nemocnici, nebo alespoň v kraji, mohly bychom se tak dozvědět o větším počtu odvážných lidí a o jejich statečných činech. Sestry by pak mohly být motivovány k lepší práci a oceňovány za jejich nepostradatelné služby. Dostalo by se jim ocenění jejich práce a odvahy. Jako tomu je u mých respondentek. Protože skutky, díky kterým tyto ženy vyhrály v soutěži Sestra roku, jsou opravdu obdivuhodné a ocenění si plně zasloužily.

Nyní bych ráda diskutovala nad výzkumnou otázkou: Jaký význam tyto ctnosti mají pro ošetrovatelský obor a pro osobnost sestry z pohledu výherkyň? Je důležité tyto ctnosti mít? Ctnosti odvahy jako, například vzít na sebe zodpovědnost za vlastní činy, radost, pracovitost a neschovávat se před výzvou mají význam pro poskytování kvalitní ošetrovatelské péče a dále pro dobrý vztah s pacientem. Vysoké nároky jsou kladeny na sestry z důvodu nepřetržitého kontaktu, sestry s pacienty a zdravými lidmi. Ke zvládnání náročných situací je dobré mít vitalitu a vytrvalost. Polášková (2010, s. 15 – 18) z mnoha průzkumů prováděných nemocnicemi i jinými organizacemi zabývajícími se správou zdravotnictví vyplývá, že kladné vlastnosti zdravotníků, jejich ochota komunikovat s pacienty a jejich pozitivní přístup jsou pro pacienty minimálně stejně tak důležité jako technická vybavenost nemocnic či odborná erudice zdravotníků.

Teď bych zmínila názor na výzkumnou otázku: Jaké je doporučení výherkyň pro praxi sestry v oblasti posilování a rozvoje odvahy? V dnešní době jsou na sestry kladny neustále větší a větší nároky, ať už jsou to komunikační schopnosti, etický postoj k nemocným nebo odbornost, která je spojena s vývojem medicíny a moderního ošetrovatelství. Je nutné se neustále vzdělávat a k tomu sestra potřebuje vitalitu a vytrvalost. Co byste přála dnešním sestřám, pracujícím ve zdravotnickém zařízení? Aby své zaměstnání dělaly jako povolání. Vždy s láskou a humorem, který je pro tuto profesi velmi důležitý. (Krátká a další, 2011, s. 76). Věra Hradilová doporučuje: „*Dělat práci, pro spokojenost pacienta a pro svoje dobré svědomí. Vytrvat, i když je to někdy hodně těžké a náročné. Důležité je dostávat ocenění za svoji práci. Něčím se motivovat.*“. Jak píše Krátká (2011, s. 20 – 21). Požadavky Evropské unie, nové legislativní změny, různorodost ošetrovatelského procesu, to vše přináší nové a

kvalitativně vyšší nároky na připravenost zdravotnických pracovníků. Ošetrovatelská profese a povolání sestry je velmi specifická a náročná činnost. Důležitým úkolem dnešní doby je připravit pro praxi sestru vzdělanou, která bude schopna aplikovat své poznatky v kterémkoliv oboru své činnosti nebo úseku práce. K tomu slouží celoživotní vzdělávání, které umožňuje sestřím získávat nejrůznější poznatky, dovednosti a informace, které jim pomohou zvládnout dynamické změny našeho zdravotnictví.

9 ZÁVĚR

Bakalářská práce přináší názory Sester roku na fenomén odvahy a jeho potřebu v ošetrovatelské péči. Tato bakalářská práce se zabývala mapováním pozitivních vzorů ze skupiny Sester roku, které byly v nedávné době oceněny společností. Jejím smyslem je prohloubit povědomí o těchto pozitivních vzorech a motivovat další české zdravotní sestry k odvaze a posilování této odvahy.

V této práci jsem stručně shrnula teoretické poznatky vztahující se na osobnost zdravotní sestry a na její odvalu. Ve výzkumné části jsme zkoumali fenomén odvahy z pohledu vybraných výherkyň soutěže Sestra roku. Zjistili jsme, že se výherkyně nevidí jako odvážné. Můj závěr zní. Povolání zdravotní sestry je náročné, jelikož přináší mnoho výzev, k jejich zvládnutí je dobré mít ctnosti odvahy, jak uvádějí respondentky, výzvou může být: Postavit se čelem k náročným situacím, chránit práva pacienta, reprezentovat celý hospic, vyrovnat se s nepříjemnými pocity, umět komunikovat s lékařem a vyrovnat se s bezmocí. Kvůli tomu je zapotřebí tuto profesi vykonávat s láskou. K tomu je podstatné najít zdroj lásky k povolání. Být vytrvalý souvisí s určením reálných cílů, ale také s motivací, s radostí pomáhat druhým lidem a podporovat jejich zdraví. Jak už je známo profese zdravotní sestry se nedá dělat pro vidinu vysokého výdělků. Práce sestru musí bavit. Je důležité vykonávat ji s láskou, empatií a pro dobrý pocit druhých, ale také pro dobrý pocit v sobě samotné. Sestra by měla pečovat o to, aby byla dostatečně vitální, protože radost, elán a nadšení sester přináší pacientovi úlevu a potěšení. Sestra by se neměla vzdávat. Proto by odvaha měla být posilována, jelikož toto povolání přináší náročné situace. Z tohoto důvodu si myslím, že odvaha souvisí s motivací. Domnívám se, že porota hodnotila spíše odborné činy, zodpovědnost a lásku k lidem. Nemůžeme přesně říct, zda ocenění přišlo i díky odvaze sester. Sestry by svoji práci měly dělat s přesvědčením, že to má smysl, k tomu mohou pomoci pozitivní vzory. Dále by si měly hájit svá práva, ale také pečovat o pacienta jako bio-psycho-sociální-spirituální bytost a ne jen provádět odborné výkony.

Z těchto poznatků vyplývá doporučení pro praxi. Odvaha je ctnost, která by měla být u zdravotní sestry oceňována a také doplněna jinými ctnostmi, jako je lidskost, spravedlnost, umírněnost, moudrost a poznání a neposlední řadě transcendence. Důležitým faktorem je vhodný způsob komunikace, jak už s pacienty tak v kolektivu, protože dobré vztahy na pracovišti vedou ke kvalitnější práci. Sestry by se měly vést k tomu, aby pracovaly s láskou. Jelikož, když člověk dělá něco s láskou, tak ho to více baví a je tak motivován k lepším výsledkům. Proto je dobré mít osobní profesní vzor, který zdravotní sestry motivuje a vede k

posilování odvahy. To návazně vede ke statečným činům, za které by se mělo dostávat řádného ocenění. V neposlední řadě sestry oceňovat jak po stránce finanční, tak i například prostřednictvím knihy poděkování. Je to kniha, na různých odděleních a pacient zde může zanechat vzkaz pro personál. Pacienti zde děkují sestřím za jejich péči, ochotu, laskavost a odvalu. Dobrá přímá pozitivní zpětná vazba podporuje motivaci do další práce. Zdravotník může vidět, že jeho práce má smysl a hodnotu.

10 SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

Citovaná literatura

BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 301 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.

CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 287 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4740-331.

ČECHOVÁ, Věra a Marie ROZSYPALOVÁ. *Obecná psychologie*. 5. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2001, 105 s. ISBN 80-701-3343-0.

GOLDMANN, Radoslav a Martina CICHÁ. *Etika zdravotní a sociální práce*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta, 2004, 126 s. ISBN 80-244-0907-0.

HÖLZL, Franz a Nadja RASLAN. *Odvaha: jak ji získat a více si užívat života*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, 105 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-802-4747-828.

KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ. *Psychologie 2. díl Pro studenty zdravotnických oborů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2014. ISBN 978- 80 247-3600-6.

KOLÁČEK, Josef a Markéta KORONTHÁLYOVÁ. *Katechismus katolické církve*. Vyd. 2. [dopl. a opr.], V Karmelitánském nakl. 1. Překlad Josef Koláček. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002, 793 s. ISBN 80-719-2473-3.

KRÁTKÁ, Anna, Jana KUTNOHORSKÁ a Martina CICHÁ. *Ošetrovatelství - morální umění: kapitoly z dějin ošetrovatelství ve vztahu k morálnímu profilu sestry*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 263 s. ISBN 978-80-247-4201-4.

Peterson, Ch., Seligman M. E. *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press: American Psychological Association, 2004. ISBN 01-951-6701-5.

POLÁŠKOVÁ, Jana. Bc. *KORELÁTY SYNDROMU VYHOŘENÍ ZDRAVOTNÍCH SESTER*. Olomouc, 2010. Diplomová práce. Filozofická fakulta, Univerzity Palackého v Olomouci, Katedra psychologie. Vedoucí práce Doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.

ROZSYPALOVÁ, Marta, STAŇKOVÁ, Marie a kol. *Ošetrovatelství I/I pro střední zdravotnické školy*. Praha: Informatorium, 1992. ISBN 80 – 86073 – 39 – 4.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 304 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4735-078.

SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2002, 517 s. ISBN 80-859-4781-1.

STAŇKOVÁ, Marta. *Základy teorie ošetrovatelství: učební texty pro bakalářské a magisterské studium*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-718-4243-5.

Sestra: Dimenzionální koncept sesterského povolání. Praha: Mladá fronta a.s., 2009, č. 9. ISSN 1210-0404.

Sestra: Empatie v ošetrovatelském kontextu. Praha: Mladá fronta a.s., 2009, č. 10. ISSN 1210-0404.

Sestra: Každodenní nalézání osobní rovnováhy. Praha: Mladá fronta a.s., 2010, č. 11. ISSN 1210-0404.

Sestra: Úvod. Praha: Mladá fronta a.s., 2010, č. 11. ISSN 1210-0404.

MAJERČÍKOVÁ, Katarína a Darina Wiczmányová. Osobnostné predpoklady sestry v primárnej zdravotnej starostlivosti. In: *Cesta k profesionálnému ošetrovatelství: sborník příspěvků z V. Slezská vědecká konference ošetrovatelství s mezinárodní účastí*, Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2010. ISBN 978-807-2486-076.

Internetové zdroje

Ctnosti statečnosti a trpělivosti [online]. Praha: MAFRA, a.s., 2013, 2015 [cit. 2015-03-03]. ISSN 1213-1385. Dostupné z: <http://spirik.bigblogger.lidovky.cz/c/329294/Ctnosti-statecnosti-a-trpelivosti.html>

ČESKO. Zákon č. 157 ze dne 29. 7. 1994 o státních vyznamenáních České republiky. Dostupné z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/1994-157>

DAY, Lisa. Courage as a Virtue Necessary to Good Nursing Practice. *American Journal of Critical care* [online]. San Francisco: University of California–San Francisco, 2007, 2015 [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: <http://ajcc.aacnjournals.org/content/16/6/613.full>.

JÍLKOVÁ, Jana. Sestra roku: Pravidla soutěže. MEDICAL SERVICES. *Sestra roku: Pravidla soutěže* [online]. Praha: Mladá fronta a.s., © 2015 [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: <http://sestraroku.zdravi.e15.cz/>

MAYERSON, Neal.H. *VIA institute on character: Do You Know Your 24 Character Strengths?* [online]. New York: Oxford University Press, 2004, 2014 [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification#nav>

MCMANAMAN, Douglas. *Catholic education resource center: Ctnost odvaha* [online]. New Jersey: Catholic Charities, 2012, 2014 [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: <http://www.catholiccharitiestrenton.org/cc3/>

MERUNKOVÁ, Jana. Na cestě k úspěchu: vytrvalost a úsilí. In: *Život nápadům* [online]. 2013 [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: <http://www.zivotnapadum.cz/novinka/na-cestech-k-uspechu-vytrvalost-a-usili.html>

MEZINÁRODNÍ RADA SESTER. *Etický kodex sester vypracovaný Mezinárodní radou sester*. 1953. vyd. Česká republika, 2003. Dostupné z: http://www.cna.cz/docs/tiskoviny/eticky_kodex_icn.pdf

SKÁLOVÁ, Anna. *Životně důležitá role zdravotních sester* [online]. New York: Watchtower Bible and Tract Society, 2000, 2015 [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: <http://wol.jw.org/en/wol/d/r29/lp-b/102000802>

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Centra Pozitivní psychologie v ČR* [online]. Česká Republika, 2012, 2015 [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: <http://www.pozitivni-psychologie.cz/clanky/o-nas.html>

11 PŘÍLOHY

Příloha A - <i>Dotazník pro respondenty</i>	58
Příloha B - <i>Rozhovor 1</i>	61
Příloha C - <i>Rozhovor 2</i>	67
Příloha D - <i>Rozhovor 3</i>	72

Příloha A - Dotazník pro respondenty

Dobrý den,

jmenuji se Blanka Vlčková, jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia (prezenční forma – program Ošetrovatelství, obor všeobecná sestra), na Katedře ošetrovatelství Fakulty zdravotnických studií v Pardubicích a obracím se na Vás se žádostí o možnost realizace výzkumu, který je součástí mé bakalářské práce na téma „*Sestra roku jako osobnost a vzor*“; (vedoucí mé práce je Mgr. Linda Říhová). Výzkum je zaměřen na zmapování fenoménu odvahy u Sester roku a to z pohledu pozitivní psychologie dle konceptu silných stránek charakteru dle Seligmana a Petersona - statečnost, vytrvalost, integrita, vitalita a ukázat společnosti pozitivní vzor - vzor odvahy, zkušenost a inspiraci. Zachytit, jak nahlíží na fenomén odvahy, jak ji pojmají a jaké mají doporučení pro praxi.

Výzkum bude proveden kvalitativní metodou studia dokumentů a strukturovaného rozhovoru. Obracím se na Vás s žádostí o laskavé poskytnutí rozhovoru. Ten bude s Vaším souhlasem nahráván na záznamové zařízení (Mp3 přehrávač či diktafon) a následně přepsaný do elektronické podoby. Abyste nebyla mými otázkami při rozhovoru zaskočena, posílám Vám je předem, abyste se na ně mohla v klidu připravit.

Vaše identita zůstane skryta, budete evidováni pouze pod písmeny. Od Vás uvedená data budou uchována v anonymitě, zpracována jako celkový pohled na uvedenou problematiku.

Děkuji Vám za Vaši ochotu a čas

Blanka Vlčková
studentka bakalářského studia ošetrovatelství

Dobrý den,

Děkuji Vám za Váš čas a za Vaši vstřícnost, že jste přijala pozvání k rozhovoru. Nejprve bych se Vás chtěla zeptat, zda souhlasíte, aby byl náš rozhovor nahráván na diktafon?

K tomu bych Vám ještě chtěla připomenout, že díky Vašemu souhlasu rozhovor bude anonymní a bude použit k praktickému výzkumu mé bakalářské práce, avšak Vaše jméno bude uvedeno pouze pod iniciály.

O čem bude dnešní rozhovor? Téma mé bakalářské práce se zabývá Sestrami roku jako osobnost a vzor. Zaměřuje se jejími silnými stránkami charakteru. V mém výzkumu zkoumám především odvalu. Mým cílem je díky rozhovorům se Sestrami roku zachytit, jak ony nahlízejí na fenomén odvahy, jak ji pojmají a jaké mají doporučení pro praxi, a tak

inspirovat další sestry, jakou cestou se vydat za naplněným ošetrovatelským životem. Vážím si tohoto tématu a setkání, protože mně osobně přijde důležité a inspirující pro ostatní sestry, které se mohou učit od někoho, kdo byl společností oceněn. Věřím, že díky našemu rozhovoru se ke stanovenému cíli přiblížíme. Proto, si dovoluji přejít přímo k otázkám.

- ✓ Mohl/a byste se v krátkosti představit? Povědět nám Váš životní příběh? (Co Vás přivedlo k tomu stát se zdravotní sestrou? Kde jste studoval/a a co? Jaká byla / je Vaše pracovní náplň?
- ✓ Bylo pro Vás odvážné stát se zdravotní sestrou? Je pro Vás odvážné pracovat jako zdravotní sestra? Zda ano, proč?
- ✓ Proč si myslíte, že jste vyhrál/a v soutěži Sestra roku? Souvisí to s odvahou? Pokud ano, jak?
- ✓ Co Vás vedlo k tomu jít do soutěže? Souviselo to s odvahou a statečností jít do něčeho neznámého a nového? Jak? Jaké další přednosti Vás přivedly k vítězství?
- ✓ Vnímáte se jako odvážný/á? V čem se vidíte odvážný/á? Kdy o tom pochybujete? Popíšete mi situaci, kdy u Vás je odvaha zjevná?
- ✓ Co Vám pomohlo odvahu získat? Zažil/a jste v ošetrovatelství významnou situaci/e, která/é Vás nějakým způsobem ovlivnila/y a pomohla/y Vám získat odvahu? Pokud ano jakou/é? Je posilování odvahy spíše otázkou dlouhodobého vývoje, anebo stačí méně silných impulsů? Jak to bylo u Vás?
- ✓ Vlastníte nějakou z těchto čtyř ctností odvahy - statečnost, vytrvalost, integrita, vitalita (z Vašeho pohledu)? Pokud ano jakou?
- ✓ Myslíte si, že by každá sestra měla vlastnit tyto ctnosti, mělo by to být jejich záměrem nebo cílem? Proč si to myslíte?
- ✓ Co pro Vás odvaha znamená? Jakou hodnotu, smysl a význam pro Vás má? Kde se u Vás vyskytuje na žebříčku hodnot?
- ✓ Jak podle Vás člověk dospěje k odvaze? Jakou zátěž to přináší na člověka, když je odvážný? Jaké to klade nároky, kterým musí čelit?
- ✓ Kdy jste si připadala nejvíce statečný/á? Myslíte si, že sestry jsou méně a více statečné? Vidíte se vy jako ten/ta statečnější? Musí být sestry statečnější než společnost?
- ✓ Jste vytrvalý/á? Jak se stalo, že jste vytrvalý/á? Jak se to u Vás projevuje? Přináší Vám Vaše vytrvalost radost do života?

- ✓ Objevuje se u Vás pořád zápal pro práci? A jak člověk jako vy k vytrvalosti přijde? Je to díky tomu, že Vás to baví a zajímá, díky důvěře od druhých lidí, naděje, že to má smysl, nebo Vás táhnou pozitivní vzory? A co dalšího?
- ✓ Souvisí nějak to, že máte zápal pro práci s odvahou? Jak?
- ✓ V jakých oblastech mají být sestry vytrvalé? Nekladou se na ně příliš velké nároky? Nejsou pak unavené či vyčerpané?
- ✓ Jak jste na tom vy s energií? Nejste unavený/á, vyčerpaný/á. Co Vám přináší radost, energii? Je to smysl a umírněnost?
- ✓ Sestra se obětuje pro druhé, je to součástí odvahy? Kde se ta odvaha bere? Proč si myslíte, že se sestra obětuje pro druhé? Je to kvůli radosti, spokojenosti druhých lidí?
- ✓ Co Vám dodává sílu při práci s druhými lidmi (pacienty)? Je to spokojený, vděčný, směřující se pacient? A co dalšího?
- ✓ Jaký význam mají tyto ctnosti pro ošetrovatelský obor a pro osobnost sestry z Vašeho pohledu?
- ✓ Měl/a jste nebo máte nějaký vzor? Jaký byl nebo je? Čeho si ceníte na odvážných lidech?
- ✓ Jaké máte doporučení pro praxi? Vaše doporučení, co by sestry měly dělat, aby byly odvážné? Kde vidíte jejich rezervy a bariery? Proč v těchto oblastech nejsou sestry odvážné? Co by jim mohlo pomoci odstranit bariéry a získat odvahu? Kde naopak odvahu mají a v čem mohou pokračovat?
- ✓ Nějaké poznatky, které byste chtěla dodat?

Příloha B - Rozhovor 1

B: Dobrý den.

Dagmar Šperlová: *Dobrý den.*

B: Nejdříve bych Vám chtěla poděkovat za Váš čas a za vstřícnost, že jste přijala pozvání k rozhovoru. Nejprve bych se Vás chtěla zeptat, zda souhlasíte, aby byl náš rozhovor nahráván na diktafon?

Dagmar Šperlová: *Ano.*

B: Děkuji. Dále bych Vám ráda připomněla, že díky Vašemu souhlasu rozhovor bude anonymní a bude použit k praktickému výzkumu mé bakalářské práce, avšak Vaše jméno bude pouze pod iniciály. O čem bude dnešní rozhovor? Téma mé bakalářské práce se zabývá Sestrami roku jako osobnost a vzor. Zaměřuje se na jejich silné stránky charakteru. V mém výzkumu zkoumám především odvahu. Mým cílem je díky rozhovorům se Sestrami roku zachytit, jak nahlíží na fenomén odvahy, jak ji pojmají a jaké mají doporučení pro praxi, a tak inspirovat další sestry, jakou cestou se vydat za naplněným ošetrovatelským životem. Vážím si tohoto tématu a setkání, protože mně osobně přijde důležité a inspirující pro ostatní sestry, které se mohu učit od někoho, kdo byl společností oceněn. Věřím, že teď díky našemu rozhovoru se k mému cíli přiblížíme. A proto, zda souhlasíte, bych přešla k první otázce.

Dagmar Šperlová: *Jo.*

B: Mohl/a byste se v krátkosti představit? Pověďte nám Váš životní příběh? (Co Vás přivedlo k tomu stát se zdravotní sestrou? Kde jste studoval/a a co? Jaká byla/je Vaše pracovní náplň?

Dagmar Šperlová: *Po základní škole mám vystudovaný učiliště zemědělský, takže jsem se jako vůbec nezačala specializovat od začátku na zdravotní sestru. Mě spíše bavili práce se zvířaty. Takže jsem byla v oboru chovatel skotu, prasat a ovcí. Takže jsem pracovala asi tři roky v JZD jako dojička. To mě taky bavilo, jenom jsem tam měla takový pocit sociálního nedostatku. Byla jsem tam hodně sama, chyběla mi kolektivní práce. Při té práci jsem vystudovala ještě střední zemědělskou školu s maturitou, takže jsem odmaturovala. A protože maminka pracovala jako ošetrovatelka v nemocnici a já jsem za ní chodila a má mladší sestra se taky dala na zdravotnickou dráhu a nastoupila do prvního ročníku na dětskou sestru, tak jsem přemýšlela, že by mě to docela bavilo. Tenkrát v tom roce devadesát otevírali ošetrovatelský kurz pro studenty, který se nedostali, z gymnázií na vysokou. Takže jsem se dostala do takové poměrně dobré třídy a vystudovala jsem zdrávku. První ročník byl pětiměsíční kurz. Pak jsem začala pracovat jako ošetrovatelka na onkohematologickém oddělení fakultní nemocnice Bohunicích v Brně, protože pocházím z Brna. Seznámila jsem se tam s řádovými sestřičkami. Tenkrát to bylo období mého hledání a konverze všeho možného.*

Vstoupila jsem do jejich řádu a v roce 1992 jsem odmaturovala v Praze na Duškově na normální zdravotní školu jako nástavbové a začala jsem pracovat pod Petřínem jako zdravotní sestra na interně a pak na chirurgii. Práce mě hodně bavila. To byl takový začátek mé profese. Byla jsem dvacetiletá holka. Spiritualita mě byla hodně blízká. Řádové sestry jsou hodně milosrdné. Věnují se primárně takovým těm nejchudším a nejvíce postiženým.

B: Bylo pro Vás odvážné stát se zdravotní sestrou? Je pro Vás odvážné pracovat jako zdravotní sestra? Zda ano, proč?

Dagmar Šperlová: *Mě to naplnilo. Já vůbec toto povolání nemám spojené s odvahou. A ani ne v hospici, protože i tady nás lidi kolikrát obdivují, jak to můžeme dělat. My máme obrovskou zpětnou vazbu od těch lidí a i od příbuzných, takže ono to zpětně naplňuje. Kdo se najde v pomáhajících profesích tak se najde i v hospicích. Máme na lidi čas. Více než klasická klinika. Tady není takový ten ruch akutní medicíny, spíše to je takové pohodlnější, i když je to ta poslední fáze života.*

B: Proč si myslíte, že jste vyhrál/a v soutěži Sestra roku? Souvisí to s odvahou? Jestli ano, jak?

Dagmar Šperlová: *No s odvahou mé vrchní sestry (smích). Mě tam přihlásila vrchní sestra.*

B: Co Vás vedlo k tomu jít do soutěže? Souviselo to s odvahou a statečností jít do něčeho neznámého a nového? Jak? Jaké další přednosti Vás přivedly k vítězství?

Dagmar Šperlová: *Po takovém příběhu. My jsme tu prožili svatbu pacienta. Paní byla nemocná, umírající a měla pětadvacet let přítele. Chtěla mu zanechat majetek, aby nebyl nějak ošizen, tak se tady brali. My jsme to prožívali celý oddělení strašně fajn. Bílý povlečení, myrtu a kytku. Vrchní sestra to pojala, že to bylo mé téma do soutěže Sestra roku. Já to vnímala, jako že jsem tam byla za celý tým, protože to byla práce celého týmu. Nepočítala jsem s tím, že vyhraju. Byla to zkušenost. Líbilo se mi to. Byla jsem hrozně nervózní. To pódiové vystupování mi není moc blízký (smích). Já jsem si tam užila to líčení. To bylo takový to krásný. Každý tam měl vizážistku a udělali nám úplně jinou fasádu (smích). To byl, jako příjemnej den, ale rozhodně bych to nechtěla opakovat. Vůbec už jsem tam nejela, ani na ty další ročníky, na které nás zvali. Já na tyto akce nejsem.*

B: Vnímáte se jako odvážný/á? V čem se vidíte odvážný/á? Kdy o tom pochybujete? Popíšete mi situaci, kdy u Vás je odvaha zjevná?

Dagmar Šperlová: *Asi s příbuznými to je hodně náročný, ale je to hodně o komunikaci, trpělivosti, naslouchání a ustání emocí těch rodin. Kolikrát je to hodně zasáhne. Nemáme tu zrovna jenom seniory, ale mladé lidi v produktivním věku. Takže tu máme rodiče, které doprovázet je hodně náročné, spíš po té psychický stránce. Ustát tu jejich zlost, zármutek a*

taky ty emoce. Kolikrát prožíváme takovou beznaděj, že nevíme co. Bezradnost. To je asi nejvíc vysilující v tady té práci.

B: Co Vám pomohlo odvahu získat? Zažil/a jste v ošetrovatelství významnou situaci/e, která/é Vás nějakým způsobem ovlivnila/y a pomohla/y Vám získat odvahu? Jestli ano jakou/é? Je posilování odvahy spíše otázkou dlouhodobého vývoje nebo stačí méně silných impulsů? Jak to bylo u Vás?

Dagmar Šperlová: *Asi ta odvaha byla, že jsem v soutěži chtěla reprezentovat celý hospic. Jako celek za všechny sestry v hospici. Hospice nejsou moc známý, takže jsme měli mít medailonek. To bylo hodně náročný, teda pro mě, protože já jsem tu měla kameramana, a měla jsem s ním natočit dvouminutovej klip. Vymyslet si k tomu scénář, takže to bylo asi největší, kdy jsem sama sebe musela překonat.*

B: Vlastníte nějakou z těchto čtyř ctností odvahy - statečnost, vytrvalost, integrita, vitalita (z Vašeho pohledu)? Pokud ano jakou?

Dagmar Šperlová: *Myslím si, že jsem asi vitální. Docela si myslím, že vydržím. (přemýšlí) Když to ve svém životě shrnu. Protože já jsem se ne úplně dobře učila, proto jsem šla na učňák, z učňáku na střední školu, ze střední školy na zdrávkou ze zdrávkou na postgraduál. Já jsem docela vitální, co se týče toho studia. Vyždímala jsem ze sebe maximum, co se dalo. Nejsem studijní typ, ale když mě něco baví a chytne mě to, tak jsem do toho zakouslá. Mám to vydržený, to jako nepopírám, ale mám.*

B: Myslíte si, že by každá sestra měla vlastnit tyto ctnosti, mělo by to být jejich záměrem nebo cílem? Proč si to myslíte?

Dagmar Šperlová: *Pokud to člověk chce dělat, aby to měl jako radost z té práce, tak to je podmínka zdravotní sestry, aby z ní mohla vyrůst dobrá zdravotní sestra, aby nebyly vyhořelé, nebo něco takového.*

B: Co pro Vás odvaha znamená? Jakou hodnotu, smysl a význam pro Vás má? Kde se u Vás vyskytuje na žebříčku hodnot?

Dagmar Šperlová: *Odvaha má své místo. Myslím, že to nejde přejít. Každý, člověk se něčeho bojí, ale se vším jde pracovat. To je moje motto, že člověk se nesmí vzdávat, ani vlastních slabostí, musí se s nimi naučit prát a posilovat. Pro mě je to vedlejší produkt. Když máte svoji práci ráda, tak vám to z toho vyplyne. To člověka musí bavit. Je to služba nemocným, to nejde dělat bez toho, aby člověk chodil do práce. Jenom to tady odžil.*

Když člověka slepíte z hromádky kostí, já jsem chvíli dělala na travačce, a měli jsme tam pár takových lidí. Fakt si pamatuju, že jsme tam měli chlapa rozdrčeného z metra. Ho přimáčknul vozejk, ruku jenom na kůži, po té operaci začal cítit prsty a vyoplali jsme tak několik lidí.

Říkám těm našim starým lidem, když se cítí beznadějný, že kdyby vás nebylo, tak jsem na pracáku.

B: Jak podle Vás člověk dospěje k odvaze? Jakou zátěž to přináší na člověka, když je odvážný? Jaké to klade nároky, kterým musí čelit?

Dagmar Šperlová: *Nevím.*

B: Kdy jste si připadala nejvíce statečný/á? Myslíte si, že sestry jsou méně a více statečné? Vidíte se vy jako ten/ta statečnější? Musí být sestry statečnější než společnost?

Dagmar Šperlová: *Asi když jsem odešla z kláštera. To byl asi nejstatečnější krok, který jsem udělala. Protože jsem byla nasměrovaná i vnitřně, pak mě život v řádu začal škrtit, protože přeci jenom to má hodně pevný mantinely. Potřebovala jsem to otevřít i po konzultaci s různými odborníky, psychology to byl hodně náročnej krok, protože to bylo po sedmnácti letech. Změnit se, připravit se na něco jiného. Změnit vyšlapanou cestičku. Měla jsem vyšlapanou cestičku a zkusit něco jiného bylo náročné a chce to odvalu.*

B: Jste vytrvalý/á? Jak se stalo, že jste vytrvalý/á? Jak se to u Vás projevuje? Přináší Vám Vaše vytrvalost radost do života?

Dagmar Šperlová: *Asi jo. Připadám si vytrvalá (přemýšlí). Asi v tom, že tu pátým rokem dělám staniční sestru. Tak to chce nějakou vytrvalost. Už bych taky kolikrát chtěla se toho vzdát.*

B: Objevuje se u Vás pořád zápal pro práci? A jak člověk jako vy k vytrvalosti přijde? Je to díky tomu, že Vás to baví a zajímá, díky důvěře od druhých lidí, naděje, že to má smysl, či Vás táhnou pozitivní vzory? A co dalšího?

Dagmar Šperlová: *To člověk musí mít asi trochu v sobě. Já jsem teda věřící, tak to asi je trošku daný. Ty lidi vám to vracej. Já to nemám přesně, že bych někoho kopírovala. Já mám radost z toho, že mám ty naše pacienty v pořádku, spokojený, v rámci možnosti opečovaní a příbuzný jsou vděčný. Sice, napije vás jeden z pěti, ale fakt odchází ubrečený, usměvavý příbuzný, když jim tady někdo zemře a oni přijdou a poděkují, tak to je největší odměna. To vás nabije na dlouho i takový strašně nepřijemný příbuzný, tak to dokážete zvládnout.*

B: V jakých oblastech mají být sestry vytrvalé? Nekladou se na ně příliš velké nároky? Nejsou pak unavené či vyčerpané?

Dagmar Šperlová: *Vytrvalý, aby si hledaly tu radost samy v těch lidech. To vám nikdo nedá. Najít si to, kdy vám ta babička dá opatlanou pusu to je možná víc než tisícovka na prémiech. Nenápadná služba, která není vidět, ale kterou uděláte s láskou citem pro dobro, to není k zaplacení. Pokud si to nenajdete, tak to neděláte dobře. Takový ty drobnosti. Utřít pobryndanou pusou, napít, nepolohovat a vidíte, jak ty lidi se zavrtěj jako mimina a je jim*

dobře a usnou. Zvláště u těch seniorů je to takový. Jsou vděčný za maličkosti. A to si musí sestry, pokud to chtějí dělat dobře, najít samy.

B: Jak jste na tom vy s energií? Nejste unavený/á, vyčerpaný/á. Co Vám přináší radost, energii? Je to smysl a umírněnost?

Dagmar Šperlová: *Já mám doma dva psy a dobíjím venku. Chodím na dlouhý procházky, na zahrádce a rekreačně sportuju.*

B: Sestra se obětuje pro druhé, je to součástí odvahy? Kde se ta odvaha bere? Proč si myslíte, že se sestra obětuje pro druhé? Je to kvůli radosti, spokojenosti druhých lidí?

Dagmar Šperlová: *Myslím, že určitě. To musí být trošku v povaze. Jako ten sklon k pomáhajícím profesím je v člověku nějak danej a to nejenom ve zdravotnictví.*

B: Co Vám dodává sílu při práci s druhými lidmi (pacienty)? Je to spokojený, vděčný, smějící se pacient? A co dalšího?

Dagmar Šperlová: *Pacienti, seniori a maličkosti. Jak už jsem říkala.*

B: Jaký význam mají tyto ctnosti pro ošetrovatelský obor a pro osobnost sestry z Vašeho pohledu?

Dagmar Šperlová: *Má to význam, ta profese to sama o sobě nějak vyžaduje. Pokud se začínající zdravotní sestra tomu věnuje, musí být statečná, pokud to chce dělat a překonávat různé překážky, ať je to rodina, potom děti a další věci. Tak to vyžaduje sama o sobě ta profese. Už jen v akutní medicíně je ohromná zodpovědnost na aru a jipkách.*

B: Měl/a jste nebo máte nějaký vzor? Jaký byl/je? Čeho si ceníte na odvážných lidech?

Dagmar Šperlová: *(Přemýšlí) Svého času to byla třeba matka Tereza. Před ní jako klobouk dolů. Ze žijících mám spoustu. Když si to tak vezmu, tak si mohu najít vzory i mezi svými kolegyněmi tady v práci. Od vrchní sestry, až po ošetrovatelky. Máme tady výborný tým.*

B: Jaké máte doporučení pro praxi? Vaše doporučení, co by sestry měly dělat, aby byly odvážné? Kde vidíte jejich rezervy a bariéry? Proč v těchto oblastech nejsou sestry odvážné? Co by jim mohlo pomoci odstranit bariéry a získat odvahu? Kde naopak odvahu mají a v čem mohou pokračovat?

Dagmar Šperlová: *To nevím. Nic mě nenapadá. (přemýšlí) V poslední době jsem strašně rozčarovaná z koncepce výchovy zdravotních sester, mně přijde divně postavený. Já když studovala zdrávku, tak jsme musely mít pacienta celého v pořádku, jako zdravotní sestra, od čistý postele, přebalený, nakrmený, napitý, zaléčený, všechny infúze daný, a mě přijde, že teď sestra dělá tu odbornou práci a takovou tu lidskou dělají holky z pracáku, který k tomu nemají vztah a vzdělání. A pak to zdravotnictví jde do kopru. Když vidím, v jakým stavu nám chodí pacienti špinavý, dehydratovaný a to mladý. Mladej člověk, kterému je čtyřicet let a on přijde*

se suchou pusou, špinavej, vysloveně smradlavej a to je vizitka fakultní nemocnice v Praze. Mě z toho je někdy do breku. Že mají splněný papíry a tohle je výsledek. Přijde mi strašně smutný a do breku, když vidím příjmy z fakultních nemocnic, kde by to mělo být fakt špičkový a oni přijdou jako hromádka špíny. Mladý člověk, neřeknu, že se kašle na seniory. Nám tady stačí, že ho vykoupeme, oni se tu vyspí, dostanou tu najíst a veškerá léčba jde stranou. Rozkvetou tu a žijou nám tu půl roku. Stačí ta ošetrovatelská péče, žádnéj zázrak: jíst, pít, spát a hygiena.

B: Poslední otázka zda byste něco chtěla dodat.

Dagmar Šperlová: *Už asi ne.*

B: Mnohokrát vám děkuji za vyčerpávající odpovědi a za váš čas.

Příloha C - Rozhovor 2

B: Dobrý den.

Věra Hradilová: *Dobrý den.*

B: Děkuji Vám za Váš čas a za Vaši vstřícnost, že jste přijala pozvání k rozhovoru.

Nejprve bych se Vás chtěla zeptat, zda souhlasíte, aby byl náš rozhovor nahráván na diktafon?

Věra Hradilová: *Ano.*

B: Děkuji. K tomu bych Vám ještě chtěla připomenout, že díky Vašemu souhlasu rozhovor bude anonymní a bude použit k praktickému výzkumu mé bakalářské práce, avšak Vaše jméno bude pouze pod iniciály.

Věra Hradilová: *Souhlasím.*

B: O čem bude dnešní rozhovor? Téma mé bakalářské práce se zabývá Sestrami roku jako osobnost a vzor. Zaměřuje se silnými stránkami charakteru. V mém výzkumu zkoumám především odvalu. Mým cílem je díky rozhovorům se Sestrami roku, zachytit jak nahlíží na fenomén odvahy, jak ji pojmají a jaké mají doporučení pro praxi, a tak inspirovat další sestry, jakou cestou se vydat za naplněným ošetrovatelským životem. Vážím si tohoto tématu a setkání, protože mně osobně přijde důležité a inspirující pro ostatní sestry, které se mohou učit od někoho, kdo byl společností oceněn. Věřím, že teď díky našemu rozhovoru se k mému cíli alespoň trochu přiblížíme. A proto, bych nyní přešla k první otázce.

Mohl/a byste se v krátkosti představit? Pověďte nám Váš životní příběh? (Co Vás přivedlo k tomu stát se zdravotní sestrou? Kde jste studoval/a a co?

Věra Hradilová: *Jmenuji se Hradilová. Věra., narodila jsem se v roce 1955. Tatínek byl voják z povolání, měl doma brožurky a knihy s vojenskou tematikou. Hlavní hrdinky těchto příběhů byly zdravotní sestry, které pomáhaly nemocným. Jejich poslání se mi natolik zalíbilo, že jsem také chtěla pomáhat nemocným, proto jsem si podala přihlášku na zdravotní sestru. Vystudovala jsem Střední zdravotnickou školu v Hranicích na Moravě v roce 1974. V současnosti mám dvě dcery a dvě vnoučata.*

B: Jaká byla / je Vaše pracovní náplň?

Věra Hradilová: *S povoláním zdravotní sestry jsem začala na chirurgickém oddělení v Přerově, krátce před mateřskou jsem byla na operačním sále. Po mateřské dovolené jsem nějaký čas pracovala v Domově důchodců Radkova Lhota. Po šesti letech jsem se opět vrátila do nemocnice Přerov na interní oddělení, začala studovat pomaturitní specializační studium v oboru všeobecná zdravotní sestra. Po ukončení studia jsem byla zařazena na kožní oddělení do funkce staniční sestry. Po dvou letech na přání hlavní sestry mě opět přeřadili na chirurgické oddělení. Staniční sestru jsem zde vykonávala devatenáct let. Součástí mé práce*

staniční sestry i sestry na oddělení bylo starat se o nemocné hospitalizované na chirurgickém septickém oddělení, dále o nově operované stomiky. V současné době pracuji na chirurgické ambulanci ve třísměnném provozu. To, že již nepracuji ve funkci staniční sestry, mě vůbec nevadí, odmítla jsem v padesáti letech studovat bakalářské studium. Mám ráda práci s lidmi, ne zabývat se stále více zatěžující agendou tiskopisů.

B: Bylo pro Vás odvážné stát se zdravotní sestrou?

Věra Hradilová: *To, že jsem si vybrala povolání zdravotní sestry, byl můj sen, snaha pomoci nemocným, vcítit se. Neuvažovala jsem o odvaze, vybrala jsem si povolání, které jsem chtěla dělat, měla jsem štěstí, že jsem se na školu dostala, protože byl velký zájem uchazečů.*

B: Je pro Vás odvážné pracovat jako zdravotní sestra? Zda ano, proč?

Věra Hradilová: *Teprve časem jsem poznala náročnost tohoto zaměstnání, chodit na noční, o svátcích, sobotách a nedělích, ale nikdy mě nenapadlo odejít, ani bych nevěděla, kterou práci bych dělala.*

B: Proč si myslíte, že jste vyhrál/a v soutěži Sestra roku? Souvisí to s odvahou? Jestli ano, jak?

Věra Hradilová: *Do soutěže mě přihlásili stomici z Klubu stomiků Přerov. Ocenili moji práci stomasestry, snahu pomoci zvládat ošetření, nabýt sebevědomí. Navrhla jsem a podílela se i se stomiky na výrobě nového stomického břišního pásu, který slouží k prevenci vzniku parastomální kýly. To byl čin, který porota ocenila, za který jsem byla oceněna Sestrou roku.*

B: Co Vás vedlo k tomu jít do soutěže? Souviselo to s odvahou a statečností jít do něčeho neznámého a nového? Jak?

Věra Hradilová: *Sama bych se do soutěže nikdy nepřihlásila, to, že mě přihlásili mí pacienti, mě velmi potěšilo. Dostalo se mi ocenění moji práce.*

B: Vnímáte se jako odvážný/á? V čem se vidíte odvážný/á?

Věra Hradilová: *(Dotazovaná chvíli přemýšlí.) Možná, když přednáším na seminářích, několikrát jsem i publikovala v časopise Sestra, Florence.*

B: Co Vám pomohlo odvahu získat? Zažil/a jste v ošetrovatelství významnou situaci/e, která/é Vás nějakým způsobem ovlivnila/y a pomohla/y Vám získat odvahu? Pokud ano jakou/é?

Věra Hradilová: *Při výkonu povolání jsem se za ty roky setkala s mnohými velmi emotivními situacemi. Začátky byly velmi náročné. Chodit na směny, zvládat noční směny, nebýt lhostejný, setkání se smrtí, únava, náročnost výkonů, dále se vzdělávat. To vše patří k povolání. Nikdy mě nenapadlo, abych ze zdravotnictví odešla.*

B: Vlastníte nějakou z těchto čtyř ctností odvahy - statečnost, vytrvalost, integrita, vitalita (z Vašeho pohledu)? Jestli ano jakou?

Věra Hradilová: *Určitě vlastním jak píšete ctnosti odvahy – statečnost – že jsem si toto povolání vybrala, vytrvalost, morálku, vitalitu.*

B: Myslíte si, že by každá sestra měla vlastnit tyto ctnosti, mělo by to být jejich záměrem nebo cílem? Proč si to myslíte?

Věra Hradilová: *Každá sestra musí mít tyto vlastnosti ctnosti, jinak nebude dobrou zdravotní sestrou a nebude šťastná. Tato práce se nedá dělat pro peníze.*

B: Co pro Vás odvaha znamená? Jakou hodnotu, smysl a význam pro Vás má?

Věra Hradilová: *Odvaha je pro profesi sestry důležitá, aby se daly zvládat všechny ty náročné situace, jak jsem říkala před chvílí. Chodit na směny, zvládat noční směny, nebyť lhostejný, setkání se smrtí, únava, náročnost výkonů, dále se vzdělávat.*

B: Jak podle Vás člověk dospěje k odvaze? Jakou zátěž to přináší na člověka, když je odvážný? Jaké to klade nároky, kterým musí čelit?

Věra Hradilová: *Pomocí zkušeností, se kterými se setkáváme ve své práci. Vyrovnat se s nepříjemnými pocity, smrtí, únavou, vzděláváním.*

B: Kdy jste si připadala nejvíce statečný/á? Myslíte si, že sestry jsou méně a více statečné?

Věra Hradilová: *Nevím.*

B: Jste vytrvalý/á? Jak se stalo, že jste vytrvalý/á? Jak se to u Vás projevuje? Přináší Vám Vaše vytrvalost radost do života?

Věra Hradilová: *Letos již pracuji čtyřicet jedna let. V současné době pracuji na chirurgické ambulanci ve třísměnném provozu. Se stomiky jsem stále v kontaktu, docházím do Klubu stomiků, vedu stomaporadnu. Učím stomiky, i jejich rodinné příslušníky ošetřovat stomii. Dodávat jim naději a pomáhat, navrátit zpět k plnohodnotnému způsobu života. Mám ráda práci s lidmi.*

B: Objevuje se u Vás pořád zápal pro práci? A jak člověk jako vy k vytrvalosti přijde?

Věra Hradilová: *Stačí si odpočinout, potěšit se s rodinou a pak znovu s elánem do práce. Práci dělám podle svého svědomí, snažím se pomoci nemocným, dodat ztracené sebevědomí, povzbudit, poradit, vcítit se do problémů druhých.*

B: V jakých oblastech mají být sestry vytrvalé? Nekladou se na ně příliš velké nároky? Nejsou pak unavené či vyčerpané?

Věra Hradilová: *Na sestry jsou kladené velké nároky, nejen vzdělání, ale i tělesné a psychické nároky. Existují normy o počtu sester na oddělení, ale zapomíná se, že je velmi náročné skloubit péči o nemocné a ještě dobře zaznamenávat a vést dokumentaci. Vždycky*

také záleží na specifikaci jednotlivých oddělení. Chirurgická septika patří mezi náročné oddělení co do infekce, ale i skladby nemocných. Po většině se jedná o nemocné vyšších věkových skupin, často zmatených, nesoběstačných. K těmto parametrům by se mělo přihlížet, aby sestry nebyly stresované, že nestíhají pracovní úkoly. Mají nárok na pitný a stravovací režim, ale vše se odehrává v rychlosti, což nepřispívá ke zdraví a pohodě sester.

B: Jak jste na tom vy s energií? Nejste unavený/á, vyčerpaný/á. Co Vám přináší radost, energii?

Věra Hradilová: *Vzhledem k tomu, že již pracuji ve zdravotnictví čtyřicet jedna let, chodím na směny, tak se těším do důchodu. Být s rodinou, vnoučaty, věnovat se koníčkům – pes, zahrada, jízda na kole, procházky v přírodě. Lhala bych, kdybych řekla, že jsem nikdy nebyla unavená. Pěkná dovolená, odpočinek, dodá další energii do práce. Vitalitu je třeba dobíjet formou koníčků, rodinou, odpočinkem, spánkem.*

B: Sestra se obětuje pro druhé, je to součástí odvahy? Kde se ta odvaha bere? Proč si myslíte, že se sestra obětuje pro druhé?

Věra Hradilová: *Vděčnost, spokojenost pacientů, dobrý pocit udělat něco pro druhého je důležitý a zároveň je pohonem k další práci. Není nám lhostejný osud pacientů, pokud již medicína nemůže pomoci, pomůžeme aspoň my, sestry, dobrým slovem, pohlazením, úsměvem.*

B: Co Vám dodává sílu při práci s druhými lidmi (pacienty)? Je to spokojený, vděčný, smějící se pacient? A co dalšího?

Věra Hradilová: *Vděčnost nemocných, pochvala, jejich poděkování je pro mě velmi důležité a zároveň důkazem, že práci dělám dobře.*

B: Jaký význam mají tyto ctnosti pro ošetrovatelský obor a pro osobnost sestry z Vašeho pohledu?

Věra Hradilová: *Pro správnou práci zdravotní sestry, aby byla šťastná. Tato práce se nedá dělat pro peníze. Pomoc druhým, vcítit se do jejich problému.*

B: Měl/a jste nebo máte nějaký vzor? Jaký byl/je? Čeho si ceníte na odvážných lidech?

Věra Hradilová: *Jak už bylo řečeno, mým vzorem byly hrdinky (zdravotní sestry) příběhů z vojenských knih a brožur, které pomáhaly nemocným.*

B: Jaké máte doporučení pro praxi? Vaše doporučení, co by sestry měly dělat, aby byly odvážné?

Věra Hradilová: *Dělat práci pro spokojenost pacienta a pro svoje dobré svědomí. Vytrvat, i když je to někdy hodně těžké a náročné. Důležité je dostávat ocenění za svoji práci. Něčím se motivovat.*

B: Nějaké poznatky, které byste chtěla dodat?

Věra Hradilová: *Ne. Nic mě nenapadá.*

B: Děkuji.

Příloha D - Rozhovor 3

B: Dobrý den.

Naděžda Kubíková: *Dobrý den.*

B: Děkuji Vám za Váš čas a za Vaši vstřícnost, že jste přijala pozvání k rozhovoru. Nejprve bych se Vás chtěla zeptat, zda souhlasíte, aby byl náš rozhovor nahráván na diktafon?

Naděžda Kubíková: *Ano.*

B: Děkuji. K tomu bych Vám ještě chtěla připomenout, že díky Vašemu souhlasu rozhovor bude anonymní a bude použit k praktickému výzkumu mé bakalářské práce, avšak Vaše jméno bude pouze pod iniciály.

Naděžda Kubíková: *Souhlasím.*

B: O čem bude dnešní rozhovor? Téma mé bakalářské práce se zabývá Sestrami roku jako osobnost a vzor. Zaměřuje se silnými stránkami charakteru. V mém výzkumu zkoumám především odvalu. Mým cílem je díky rozhovorům se Sestrami roku, zachytit jak nahlíží na fenomén odvahy, jak ji pojmají a jaké mají doporučení pro praxi, a tak inspirovat další sestry, jakou cestou se vydat za naplněným ošetrovatelským životem. Vážím si tohoto tématu a setkání, protože mně osobně přijde důležité a inspirující pro ostatní sestry, které se mohou učit od někoho, kdo byl společností oceněn. Věřím, že teď díky našemu rozhovoru se k mému cíli alespoň trochu přiblížíme. A proto, bych nyní přešla k první otázce. Mohl/a byste se v krátkosti představit? Pověďte nám Váš životní příběh? (Co Vás přivedlo k tomu stát se zdravotní sestrou? Kde jste studoval/a a co?

Mohl/a byste se v krátkosti představit? Pověďte nám Váš životní příběh? (Co Vás přivedlo k tomu stát se zdravotní sestrou? Kde jste studoval/a a co? Jaká byla / je Vaše pracovní náplň?

Naděžda Kubíková: *Jmenuji se Naděžda Kubíková., je mi 51 a v roce 2013 jsem získala magisterský titul v oboru ošetrovatelství (Manažerství ve zdravotnictví a Ošetrovatelství II) na Jesseniově lékařské fakultě Univerzity Komenského v Martine. Od roku 1983 pracuji na chirurgickém oddělení Městské nemocnice Ostrava p.o., od roku 1991 působím ve funkci ústavní stomasestra a v rámci chirurgického oddělení nemocnice vedu stomickou poradnu. Mým úkolem je zajistit komplexní ošetrovatelskou péči o pacienty se střevním vývodem. Tito pacienti se nevyprazdňují přirozenou cestou a vůlí nedokáží ovládat odchod stolice nebo moči. Snahou nás stomasester je umožnit jim s tímto handicapem návrat k plnohodnotnému životu.*

B: Bylo pro Vás odvážné stát se zdravotní sestrou?

Naděžda Kubíková: *Na moji profesní cestu mě nasměrovalo několik životních okamžiků a ve volbě povolání jsem nikdy neváhala. Mám ráda lidi, chci jim pomáhat a stát se zdravotní*

sestrou to bylo mé přání a jsem ráda, že se mi splnilo. Nemusela jsem překonávat žádné překážky, takže odvahu jsem při volbě povolání nepotřebovala.

B: Proč si myslíte, že jste vyhrál/a v soutěži Sestra roku? Souvisí to s odvahou? Jestli ano, jak?

Naděžda Kubíková: *Na tuto otázku by asi lépe odpověděli moji pacienti, protože to byli právě oni, kteří mě na profesní ocenění Sestra roku 2013 nominovali. Pokud si dobře pamatuji a velice si toho vážím, pacienti nehodnotili kladně moji odvahu, ale vysokou odbornost, schopnost řešit výskyt komplikací při ošetřování stomií a lidský a citlivý přístup k potřebám stomiků.*

B: Co Vás vedlo k tomu jít do soutěže? Souviselo to s odvahou a statečností jít do něčeho neznámého a nového? Jak? Jaké další přednosti Vás přivedly k vítězství?

Naděžda Kubíková: *Vystupování na veřejnosti mi nevadí, často přednáším, externě vyučuji v Opavě na Slezské univerzitě, ale středem pozornosti jsou stomie, ne já. Proto jsem odvahu k účasti v soutěži potřebovala, navíc jsem nechtěla své pacienty zklamat. Ve finále soutěže Sestra roku už jsem v roce 2005 jednou byla, ale vítězství získala jiná sestřička. Byla skvělá, moc jsem jí to přála.*

B: Vnímáte se jako odvážný/á? V čem se vidíte odvážný/á? Popíšete mi situaci, kdy u Vás je odvaha zjevná?

Naděžda Kubíková: *Myslím, že v běžném životě moc odvážná nejsem, ale samozřejmě záleží na situaci. Nesouhlasím s lidmi, kteří mají odvahu vystoupit z davu a něco kritizovat, pokud sami nedokáží navrhnout řešení. Na druhé straně obdivuji lidi, kteří jsou odvážní a zachrání druhým lidem život. Myslím, že v běžném životě moc odvážná nejsem, ale samozřejmě záleží na situaci. Nesnáším křivdu a ubližování. Potom se sama divím, kde jsem vzala odvahu zasáhnout.*

B: Co Vám pomohlo odvahu získat? Zažil/a jste v ošetrovatelství významnou situaci/e, která/é Vás nějakým způsobem ovlivnila/y a pomohla/y Vám získat odvahu? Jestli ano jakou/é?

Naděžda Kubíková: *Je už to dávno, ale takovou situaci jsem zažila. Ošetřovala jsem pacientku, která byla imobilní a o stomii sama pečovat nedokázala. Její syn byl vysoce postavený muž a nikdo se mu nedokázal postavit. Když jsem pacientku navštívila doma, zjistila jsem závažná poranění, která nasvědčovala týrání. Přestože ošetřující lékař o situaci věděl, policii ji neohlásil. Udělala jsem to sama, protože jsem přesvědčena, že sestra musí pacienty chránit a hájit jejich práva. S odvahou souvisí schopnost orientovat se v dané problematice, schopnost efektivně komunikovat a také určitá míra diplomacie.*

B: Vlastníte nějakou z těchto čtyř ctností odvahy - statečnost, vytrvalost, integrita, vitalita (z Vašeho pohledu)? Jestli ano jakou?

Naděžda Kubíková: *Je těžké hodnotit sama sebe, ale snad je to vytrvalost, integrita a vitalita. Často hledám nové příležitosti ke zlepšení a jen tak se nevzdávám. Díky vitalitě a vytrvalosti se mi v Městské nemocnici Ostrava p.o. podařilo založit stomickou ambulanci.*

B: Myslíte si, že by každá sestra měla vlastnit tyto ctnosti, mělo by to být jejich záměrem nebo cílem? Proč si to myslíte?

Naděžda Kubíková: *Bylo by samozřejmě ideální, kdyby všechny tyto ctnosti vlastnila, ale například dosažení plné integrity znamená dosažení plné dokonalosti a ta již zlepšovat nelze. Je tedy nutné na ní stále pracovat a vylepšovat ji.*

B: Co pro Vás odvaha znamená? Jakou hodnotu, smysl a význam pro Vás má?

Naděžda Kubíková: *Sestra by měla být odvážná, protože se ve svém profesním životě setkává s různými situacemi, kdy musí zachovat klid, rozvahu a chránit pacienty, přestože se obává o vlastní zdraví či život. V posledních letech sestry často čelí nebezpečným situacím, kdy ošetřují pacienty pod vlivem alkoholu, drogově závislé či psychicky nemocné. V těchto případech je potřeba, aby byla nejen odvážná, ale také dostatečně erudovaná a znalá, jak se v takových situacích zachovat. Pokud bude konfliktní situaci řešit emotivně, ohrozí nejen zdraví své, ale i zdraví pacientů.*

B: Jak podle Vás člověk dospěje k odvaze? Jakou zátěž to přináší na člověka, když je odvážný? Jaké to klade nároky, kterým musí čelit?

Naděžda Kubíková: *Sestra by měla být všímavá, svědomitá a prokázat odvahu vždy, když jí cokoliv brání v poskytování kvalitní ošetrovatelské péče. Nezbytnou podmínkou „být odvážná“, například v komunikaci s lékařem nebo nadřízeným, vyžaduje od sester znalost problematiky a schopnost argumentace. V případě, že se mýlí, měla by být schopna nést důsledky pochybení.*

B: Kdy jste si připadala nejvíce statečný/á? Musí být sestry statečnější než společnost?

Naděžda Kubíková: *Pokud máte na mysli fyzickou statečnost, její skutečný zdroj je uložen v psychické výbavě sester. Jejich statečnost se může projevit ve chvíli, kdy medicína selhává a lékaři, nedokáží pacientovi nabídnout uspokojivé řešení. Když všichni v okolí nemocného selhávají a pomoc nepřichází, právě tehdy se může projevit morální síla sester, které nemocným pomohou překonat původně nepřekonatelné překážky a smířit se s nevyléčitelnou nemocí. Většina mých pacientů jsou onkologicky nemocní a k lékaři přicházejí pozdě. Svou práci si bez duševní síly, statečnosti a ochoty překonávat překážky nedovedu představit.*

B: Jste vytrvalý/á? Jak se to u Vás projevuje? Přináší Vám Vaše vytrvalost radost do života?

Naděžda Kubíková: *Být vytrvalá pro mě znamená dosáhnout vytyčených cílů. Hledám příležitosti, jak uspokojit potřeby pacientů a někdy musím překonávat překážky, které s tím souvisí. Není to vždy jednoduché, ale je potřeba se nevzdávat. Mám ráda výzvy a soutěživost. Vytrvalost mi přináší radost a uspokojení z dosažených cílů.*

B: Objevuje se u Vás pořád zápal pro práci? A jak člověk jako vy k vytrvalosti přijde? Je to díky tomu, že Vás to baví a zajímá, důvěře od druhých lidí, naděje, že to má smysl, či Vás táhnou pozitivní vzory? A co dalšího?

Naděžda Kubíková: *Bez nadšení a vytrvalosti bych svou práci nemohla vykonávat. Musela jsem vyhodnotit přínosy, ale také rizika práce stomické sestry, vytvořit pro ni na svém pracovišti podmínky a přesvědčit své nařízené o její smysluplnosti. K tomu bylo potřeba získat důvěru nejen vedení nemocnice, ale také samotných pacientů. V České republice neustále přibývá pacientů s kolorektálním karcinomem a stomasestra má v jejich komplexní péči nezastupitelné místo. Jsem ráda, že mohu pomáhat nemocným překonávat bariéry tohoto závažného onemocnění a umožnit jim se stomií návrat k plnohodnotnému životu. Ocenění pacientů si nesmírně vážím a po téměř dvaceti pěti letech práce ve funkci ústavní stomasestry je pro mě obrovskou motivací pro další práci.*

B: Souvisí nějak to, že máte zápal pro práci s odvahou? Jak?

Naděžda Kubíková: *Ano, jsem přesvědčena, že zápal pro práci s odvahou souvisí. Hledám stále nové cesty, jak svým pacientům pomoci překonat bariéry života se stomií. Chci, aby práce stomasester byla smysluplná a umožnila nám dosáhnout našeho společného cíle. V případě, že cokoliv brání v možnosti poskytovat našim pacientům kvalitní a komplexní systém péče, je potřeba odvahy sestry, aby byla odvážná a přesvědčila ostatní ošetřovatelský personál a vedení nemocnice o nutnosti realizace změn.*

B: V jakých oblastech mají být sestry vytrvalé? Nekladou se na ně příliš velké nároky? Nejsou pak unavené či vyčerpané?

Naděžda Kubíková: *Sestry by se měly celoživotně vzdělávat ve svém oboru. Měly by mít dostatečné znalosti v oblasti ošetřovatelské péče v teoretické, ale i praktické rovině, znát novinky v péči o nemocné. Vnímání nových poznatků a potřebu se učit něčemu novému mohou sestry vnímat negativně jako zátěž a stres. Jsou však sestry, které vzdělávání považují za výzvu, přináší jim zvýšení sebevědomí a přináší jim uspokojení. Ke spokojenosti sester vede rovnováha mezi jejich očekáváním a realitou a je současně prevencí proti syndromu vyhoření.*

B: Jak jste na tom vy s energií? Nejste unavený/á, vyčerpaný/á. Co Vám přináší radost, energii? Je to smysl a umírněnost?

Naděžda Kubíková: *Občas se samozřejmě cítím unavená, ale snažím se pravidelně relaxovat. Mám ráda hory, lyžuji, v létě jezdím k moři nebo jen tak posedím s přáteli. Načerpám tak novou energii a jsem schopna dále pomáhat. Těší mě spokojenost pacientů a hledám cesty, jak ji dosáhnout ve všech fázích jejich nemoci.*

B: Sestra se obětuje pro druhé, je to součástí odvahy? Kde se ta odvaha bere? Proč si myslíte, že se sestra obětuje pro druhé? Je to kvůli radosti, spokojenosti druhých lidí?

Naděžda Kubíková: *Jsem přesvědčena, že většinu sester motivuje k jejich práci láska k lidem a ochota pomáhat. Oběť a potlačení svých potřeb před potřebami nemocných je daň za spokojenost druhých. Většina sester tuto oběť ráda podstupuje a nachází v tomto povolání radost a uspokojení. Přestože sestry mají svou práci rády, často dochází v této profesi k syndromu vyhoření. Je potřeba, aby byly sestry za svoji náročnou a obětavou práci adekvátně finančně ohodnoceny.*

B: Co Vám dodává sílu při práci s druhými lidmi (pacienty)? Je to spokojený, vděčný, smějící se pacient? A co dalšího?

Naděžda Kubíková: *Ano, zrcadlem mé práce je spokojený pacient. Jeho vděčnost, úsměv, ale také důvěra, a pochvala. Vyhledávám příležitosti, jak se o životě nemocných se stomií dozvědět co nejvíce. Proto jsem se stala členkou a odborným garantem Slezského klubu stomiků v Ostravě. Mám tady možnost lépe poznat potřeby ambulantních pacientů a vyhodnotit efektivitu péče o stomické pacienty v průběhu hospitalizace.*

B: Jaký význam mají tyto ctnosti pro ošetrovatelský obor a pro osobnost sestry z Vašeho pohledu?

Naděžda Kubíková: *Je to pro sestru motivace pomáhat, chtít se dále v oboru ošetrovatelství vzdělávat, znát potřeby pacientů a hledat možnosti, jak jim pomoci překonat překážky jejich onemocnění a návrat k plnohodnotnému životu.*

B: Měl/a jste nebo máte nějaký vzor? Jaký byl nebo je?

Naděžda Kubíková: *Ano, mým vzorem byla moje starší kolegyně. Poznaly jsme se, když jsem chodila jako studentka na praxi. Byla to laskavá, vnímavá a empatická sestra. Zasvětila nás do tajů péče o fyzickou i psychickou pohodu pacientů, pomohla nám překonat strach z dosud nepoznaného, dodávala nám odvalu a dovedla pochválit. Přestože byla přísná, bylo to naše sestřička s velkým „S“.*

B: Jaké máte doporučení pro praxi? Vaše doporučení, co by sestry měly dělat, aby byly odvážné? Kde vidíte jejich rezervy a bariéry? Co by jim mohlo pomoci odstranit bariéry a získat odvahu?

Naděžda Kubíková: *Sestra by měla být přesvědčena o smysluplnosti své práce a vykonávat ošetrovatelskou péči s láskou. Tato práce vyžaduje empatii, umění naslouchat, vzdělávat se, ale také obětavost. Nabytí teoretických vědomostí nestačí. Je potřeba získat i praktickou zručnost například na školících střediscích pod vedením zkušené sestry (mentora). Sestry by měly hájit práva pacientů, ale taky práva svá. Nebránit se vzdělávání, získávat cenné zkušenosti ze zahraničí a snažit se o jejich uplatnění v praxi. Bránit se stresu z přepracování, syndromu vyhoření a vytrvale bojovat za zvýšení platu.*

B: Nějaké poznatky, které byste chtěla dodat?

Naděžda Kubíková: *Ne.*

