

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2012

Mgr. et Bc. Zbyněk Burian

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

**Percepce pracovní zátěže a pracovní spokojenosti
všeobecných sester a učitelek**

bakalářská práce

Autor práce: Zbyněk Burian, Mgr. et.Bc.
Studijní program: Rehabilitace
Studijní obor: Rehabilitační - psychosociální péče o postižené děti,
dospělé a seniory

Vedoucí práce: PhDr. Vlastimila Urbanová

Datum odevzdání práce: 3. května 2012

ABSTRAKT

Tématem bakalářská práce bylo zjištění vnímání pracovní zátěže a pracovní spokojenosti u žen, které vykonávají svá zaměstnání na pracovních pozicích všeobecná sestra a učitelka.

Cílem bakalářské práce bylo zjištění míry pracovní a životní spokojenosti v průběhu výkonu daných profesí. Zjišťování jejich pocitů vyplývajících z profese, vnímání jejich zátěžových situací a dále na jejich pracovní a životní spokojenost a to diferenciovaně při výkonu povolání všeobecných sester a učitelek na základních školách.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části shrnuje již publikované poznatky o specifikách zaměstnání žen pracujících na pozicích všeobecná sestra, požadavky na osobnost žen vykonávajících toto povolání, společenskou prestiží této profese. Dalším bodem v této části je popis procesů vnímání a prožívání v interakci působení pracovního zatížení a možnými způsoby vyrovnání se s tímto stavem.

Praktická část přináší výsledky vlastního empirického průzkumu provedeného dotazníkovým šetřením. Ke zjištění významných dat byl použit dotazník životní spokojenosti (Fahrenberg et al.). Tato standardizovaná metoda dotazníkového šetření umožnila možnost komparace výsledků šetření rozdílů vnímání pracovní zátěže, pracovní a životní spokojenosti v odlišném pracovním prostředí a pracovních podmínkách. Zkoumaný vzorek pro kvantitativní průzkum byl vytvořen náhodným stratifikovaným výběrem. Podstatnými znaky pro zařazení do sledovaného vzorku byly: povolání všeobecná sestra a učitelka. Pro průzkum jsem zvolil 3 města z Jihočeského kraje, kde se současně vyskytuje zdravotnické zařízení a základní škola v průběhu měsíců října až prosince 2010.

Získané výsledky by se mohly stát podkladem pro zkvalitnění pracovních podmínek, které jsou všeobecným sestram a učitelkám vytvořeny a tím i zefektivnění jejich pracovní činnosti. Bakalářská práce by měla sloužit jako pomůcka v praxi a poskytnout návrhy možných opatření zlepšení pracovní spokojenosti. Vytváří možnosti pro další zkoumání. Především témat, jakým

způsobem cíleně působit na odstranění negativních jevů, které se při výkonu zdravotnické a pedagogické profese vyskytují. Tato opatření by měla být cílena na faktory stresu vyskytujících se ve zdravotnictví a školství.

Bakalářská práce by mohla vytvořit i podmínky pro zkoumání v oblastech, jakým způsobem dosáhnout u těchto profesí ještě vyšší schopnosti zvládnutí stresových situací a to pomocí různých speciálních antistresových programů, s ohledem na antistresové aktivity v oblasti emoční a myšlení, ale také cíleně se zaměřit na správnou životosprávu a zdravý životní styl.

ABSTRACT

The objective of this thesis is to determine the perception of workload, feelings resulting from stressful situations and satisfaction with work-life balance among women, who work as nurses and elementary school teachers.

The thesis is divided into two parts. The first theoretical part summarizes already published knowledge and findings on specificities of the profession of nurse, demands on their personalities and social prestige in the society. In addition to that, processes of perception and experience in interaction with workload and possible ways of coping with this situation are to be described.

The second practical part presents results of an empirical research survey by questionnaire (Fahrenberg et al.), which was conducted for the purpose of this thesis. This standardized survey method enabled a comparison of results in different working environment and conditions, differences in perception of workload and satisfaction with life. The sample of respondents was chosen on grounds of stratified random sampling. The essential conditions for inclusion into the reference sample were occupational health nurse and teacher. The survey was conducted in three towns in South Bohemia, where there were both a medical facility and a primary school, in the period from October to December 2010.

The acquired results may serve as the basis for improvement of working conditions for nurses and teachers, which could lead to an increased efficiency in their work. This thesis should serve as a guideline in practice and provide suggestions of possible measures to improve work satisfaction. Furthermore, it creates opportunities for further exploration and research, which should especially focus on elimination of the negative phenomena accompanying the profession of nurses and teachers, such as factors triggering stress. This thesis could also serve as an inspiration for further research on increasing the ability to manage stressful situations and implementation of all kinds of special anti-stress programs, including not only special anti-stress emotional and targeted thinking activities, but also focus on the right diet and healthy lifestyle.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Percepce pracovní zátěže a pracovní spokojenosti u všeobecných sester a učitelek vypracoval samostatně a použil pouze pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č.111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Zdravotně sociální fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č.111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledky obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací These.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 3. května 2012

Mgr. et Bc. Zbyněk Burian

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval PhDr. Vlastimile Urbanové za odborné vedení mé bakalářské práce a cenné připomínky při jejím zpracování.

Seznam použitých zkratek

DŽS dotazník životní spokojenosti

ZŠ základní škola

OBSAH

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| ÚVOD | 10 |
| 1.1 POVOLÁNÍ VŠEOBECNÉ SESTRY | 11 |
| 1.1 Osobní předpoklady práce všeobecné sestry | 12 |
| 1.1.1 Odborná způsobilost | 12 |
| 1.1.2 Výkonová způsobilost | 12 |
| 1.1.3 Osobnostní způsobilost | 13 |
| 1.1.4 Způsobilost práce s lidmi | 13 |
| 1.1.5 Motivační způsobilost | 13 |
| 1.2 Společenská prestiž povolání všeobecné sestry | 14 |
| 1.2.1 Sociální status všeobecné sestry jako profesní skupiny | 14 |
| 1.2.2 Sebereflexe všeobecné sestry | 15 |
| 1.3 Životní spokojenost a spokojenost s prací | 15 |
| 1.3.1 Kvalita života a určující faktory | 16 |
| 1.3.2 Pracovní spokojenost | 17 |
| 1.3.3 Teoretické přístupy pracovní spokojenosti | 18 |
| 1.3.4 Faktory ovlivňující pracovní spokojenost | 19 |
| 1.4 Vnímání a prožívání | 21 |
| 1.4.1 Charakteristika a funkce vnímání | 21 |
| 1.4.2 Charakteristika a funkce prožívání | 22 |
| 1.5 Psychická zátěž | 22 |
| 1.5.1 Fungování psychiky v zátěžových situacích | 24 |
| 1.5.2 Pracovní stres | 25 |
| 1.5.3 Příčiny pracovního stresu | 25 |
| 1.5.4 Stresory v pracovním prostředí | 26 |
| 1.5.5 Příznaky stresového stavu | 27 |
| 1.5.6 Vliv stresu na zdravotní stav | 28 |
| 1.5.7 Způsoby zvládnání zátěžových situací | 29 |
| 2. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY | 34 |
| 2.1 Hlavní cíl | 34 |

| | | |
|-----|------------------------------------------|----|
| 2.2 | Dílčí cíle | 34 |
| 2.3 | Výzkumné otázky | 34 |
| 3. | METODIKA | 34 |
| 3.1 | Realizace výzkumu | 34 |
| 3.2 | Harmonogram časového postupu | 36 |
| 3.3 | Použitá metoda | 36 |
| 3.4 | Charakteristika výzkumného souboru | 39 |
| 4. | VÝSLEDKY | 43 |
| 4.1 | Výsledky dotazníkového šetření | 43 |
| 5. | DISKUZE | 55 |
| 6. | ZÁVĚR | 58 |
| 7. | KLÍČOVÁ SLOVA | 59 |
| 8. | SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY | 60 |
| 9. | PŘÍLOHY | 62 |

ÚVOD

Všeobecné sestry zpravidla pojmají své povolání jako celoživotní poslání, při kterém uplatňují nabitě vědomosti, zkušenosti a dovednosti, které se následně projevují při podpoře nemocného a jeho okolí. Všeobecná sestra, při plnění ošetrovatelských cílů v průběhu ošetrovatelské péče, je pevnou součástí ošetrovatelského týmu a má v něm nezastupitelné místo.

S rozvojem ošetrovatelství je automaticky kladen větší důraz na plnění náročnějších úkolů, na větší samostatnost v práci všeobecných sester, která je zároveň spojená s větší kompetentností a větší zodpovědností. Jakákoliv nedbalost či nedůslednost v profesi všeobecné sestry může následně způsobit velmi vážné následky, které se mohou negativně projevit na zdravotním stavu pacienta. Tyto zvýšené pracovní nároky kladené na všeobecné sestry a jejich plnění se nejen projevují ve vnímání své pracovní spokojenosti, ale pracovní spokojenost následně výrazně determinuje obecnou kvalitu života a projevuje se ve významném vztahu k fyzickému a duševnímu zdraví.

Spokojenost všeobecné sestry při vykonávání své profese je nezbytný předpoklad pro plnění a dosahování ošetrovatelských cílů, při kterých všeobecná sestra úzce spolupracuje s nemocnými, lékaři, dalšími zdravotnickými pracovníky a jinými odbornými pracovníky.

Vytvoření vhodných pracovních podmínek, příjemného pracovního prostředí se následně odrazí ve vzájemně dobrých vztazích na pracovišti a v pracovní pohodě při plnění ošetrovatelských cílů.

1. POVOLÁNÍ VŠEOBECNÉ SESTRY

Povolání je jednou ze základních sociálních charakteristik člověka, obvyklou formou zajištění jeho existence, ekonomického standardu, ale také jako zásadní prostředek socializace, seberealizace, získání pocitu společenské užitečnosti. Tak je tomu z pohledu jednotlivce. Pro společnost je povolání formou ekonomické aktivity, kategorií sociální stratifikace, dává možnost formalizovat kompetence k výkonu určité práce. Subjektivně je tedy možné povolání chápat jako specifickou aktivitu zajišťující obživu či seberealizaci, objektivně vymezuje povolání místo jednotlivce v komplexu činností, ze kterých se skládá ekonomika společnosti (Kraus, 1997).

Kraus (1997, s.147) říká: „Pojem profese lze chápat ve spojení se specifickou skupinou povolání založených na dlouhé teoretické přípravě, která je základem profesionální aktivity. Profesionální povolání vyžaduje všeobecně vyšší kvalifikaci, na znalostech je založena také profesionální autorita. K profesi se váže také etický kodex.“ Pojem profese lze chápat jako specifický, užší než je pojem povolání.

Profese se stala v moderní společnosti určujícím faktorem sociálního statusu člověka. Dospělý člověk je posuzován podle profese, kterou vykonává, mladý člověk je posuzován podle profese, na kterou se připravuje (Keller, 1999).

Profese všeobecné sestry je řazena mezi pomáhající profese. Tyto profese jsou charakteristické tím, že jsou zaměřené na pomoc lidskému jedinci, který se nachází v určité situaci nouze, ale i pro pomoc zaměřenou na optimální rozvoj člověka. Jde zejména o lékaře, psychology, psychoterapeuty, sociální pracovníky, učitele apod. Významnou roli v jejich práci hraje osobnost pomáhajícího. Zároveň jsou osoby vykonávající tyto profese ohroženy vysokou mírou stresu, často u nich dochází k tzv. vyhoření (Jandourek, 2001).

Profese všeobecné sestry je chápána jako role samostatně konajícího pracovníka. Sestra je expertem a nositelkou ošetřování v celé jeho šíři a je nositelkou hmatatelné úlevy (Šamánková, 2002).

1.1. Osobnostní předpoklady práce všeobecné sestry

Pracovní výkon každého člověka je podmíněn nejen vnějšími vlivy, ale také jeho osobními vlastnostmi. Determinanty pracovního výkonu jsou důležité ve všech povoláních (Pařízek, 1998).

V profesi všeobecné sestry mají mimořádně významnou úlohu subjektivní determinanty a to proto, že při výkonu své profese sestra nese značnou míru zodpovědnosti při plnění náročných pracovních úkolů. V profesi všeobecná sestra se pro tyto vnitřní předpoklady užívá termínu způsobilost. Způsobilost je charakterizována jako soubor subjektivních předpokladů pro úspěšný výkon povolání. Jednotlivé složky způsobilosti na sebe navzájem působí, podporují se, ale mohou se i rušit, během doby i vlivem podmínek se mění.

1.1.1. Odborná způsobilost

Odborná způsobilost či také odborná připravenost určuje míru zvládnutí pracovního úkolu na základě osvojených vědomostí, dovedností a návyků. V profesi všeobecné sestry je dána zákonem č.96/2004 Sb. o podmínkách a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání a k výkonu činností souvisejících s poskytováním zdravotní péče. Ošetrovatelskou péči zajišťují zdravotničtí pracovníci v rozsahu vymezeném zákonem a právním předpisem Vyhláška č.424/2004 Sb., kterou se stanoví činnosti zdravotnických pracovníků a jiných odborných pracovníků (Tóthová, 2008).

1.1.2. Výkonová způsobilost

Výkonová způsobilost nebo také pracovní zdatnost je podmíněna fyzickou a neuropsychickou schopností. Určuje míru, v níž jedinec může zvládnout pracovní vypětí, režim práce a obtížnější pracovní podmínky. Od sester se vyžaduje poměrně značná odolnost vůči zátěži. Tato způsobilost je do

značné míry individuální. Úspěšný výkon činnosti sestry je dán také jeho neuropsychickými vlastnostmi, především typem vyšší nervové činnosti, poněvadž sestry různého temperamentu různě prožívají pracovní situace. Pro všeobecné sestry jsou významné také fyzické předpoklady. Především je nutná odolnost vůči nemocem, především infekčním, ale důležitým faktorem je i odolnost vůči neurózám, poruchám pohybového aparátu, hlasového ústrojí, poruchám očí, poruchy pozornosti a paměti.

1.1.3. Osobnostní způsobilost

Osobnostní způsobilost vyjadřuje míru zvládnutí pracovního úkolu jedince na základě vlastností jeho osobnosti. Ve veškeré činnosti člověka se projevuje celá jeho osobnost a ta ovlivňuje jak podmínky, za nichž působí, tak výsledky, jichž dosahuje. Pařízek (1988, s.38) říká: „Znakem zralosti je ochota a schopnost převzít odpovědnost, objektivně posuzovat situaci a druhé lidi bez subjektivních záměrů, schopnost rozhodovat se podle objektivních potřeb a nést důsledky vlastního rozhodnutí.“

1.1.4. Způsobilost práce s lidmi

Způsobilost práce s lidmi je dána schopností být v neustálém kontaktu s lidmi, tj. se spolupracovníky, nemocnými a s příbuznými nemocných. Tento kontakt klade značné nároky na osobní vlastnosti. Má-li mít žádoucí výsledky, vyžaduje to od obou zúčastněných stran vstřícnost, pochopení, ale i trpělivost a toleranci. Práce všeobecných sester má sociální charakter (Rozsypalová, 2009).

1.1.5. Motivační způsobilost

Motivační způsobilost určuje míru zvládnutí pracovních úkolů podle souladu osobních potřeb, perspektiv, aspirací pracovníka s prostorem, který v tomto směru vytváří jeho pracovní zařazení (Pařízek, 1998).

1.2. Společenská prestiž

Průcha (2002) uvádí, že společenská prestiž je charakterizována jako vážnost, významnost, pověst, hodnocení nebo ocenění ostatními a má velmi úzký vztah k sociální stratifikaci - rozvrstvení společnosti, která je dána sociálním statutem čili postavením jedince ve společnosti. Prestiž lze charakterizovat jako úctu, kterou člověku prokazují ostatní. Kromě prestiže odvozené od individuálních vlastností vyplývá prestiž i z postavení v sociální hierarchii, které souvisí se zaměstnáním.

1.2.1. Sociální status všeobecné sestry jako profesní skupiny

Sociální status určuje sociální postavení jedince v dané společnosti. Status připsaný získá jedinec většinou dědictvím, kterým nemusí být jen hmotné statky, ale i také zvýhodnění. Status získaný záleží na vlastním úsilí jedince (Jandourek, 2001).

Sociální status dané profese bezprostředně určuje sociální prestiž, tedy míru vážnosti a úcty, jakou daná profese ve společnosti požívá. Prestiž sama jako určitý způsob hodnocení se u povolání týká především pozice a záleží na určitých privilegiích, zejména ekonomických a sociálních, které ji společnost připisuje. Obecně vysoké hodnocení bývá spojováno s požadavky vysoké kvalifikace (Kraus, 1997).

Dle tiskové zprávy, kterou vydalo Centrum veřejného mínění Sociologický ústav AV ČR, zabývající se zjišťováním prestiže povolání v roce 2011 se umístila všeobecná sestra na 3. místě v žebříčku 28. hodnocených povolání. Je to zřejmě dáno tím, že jak odborníci, tak veřejnost řadí povolání sester k těm, která se vyznačují vysokou složitostí práce, náročností a vysokou kvalifikací (www.cvvm.cas.cz).

1.2.2. Sebereflexe všeobecné sestry

Schopnost sebereflexe, zahrnující vědomé sebepoznávání, sebehodnocení a seberegulaci, je psychická charakteristika. Vědomí vlastního já je u všeobecné sestry přítomné v každém jednání, kde vzájemně o něco usiluje a kde zapojuje vůli. Jáská zkušenost je zážitek vlastní jedinečnosti a neopakovatelnosti. Vztah k sobě samému má rozměr vlastní minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Vztahuje se také k tomu, co všeobecná sestra chce, co může a co se od ní očekává, ale také tím, čím by se třeba nikdy nepřála být. Svoje já si uvědomuje jedinec vždy bezprostředně a pouze v jedinečné podobě. Je to zkušenost subjektivní, neopakovatelná, nepřenositelná a nesdělitelná.

Výsledek procesu sebereflexe je označován jako sebesystém. Je vyjádřen množstvím tzv. jáských reprezentací. Jde o kognitivní, emocionální složku a konativní složku. Kognitivní složka, sebepojetí, je tvořena poznatky o sobě samém. Emocionální aspekt sebesystému zahrnuje jak dílčí konkrétní sebehodnocení, tak i celkový pocit vlastní hodnoty. Konativní nebo behaviorální aspekt sebesystému se týká mechanismů uplatnění já v chování a jednání. Zahrnuje sebe prezentace, které souvisejí s potřebou zvýšení sebejistoty nebo potvrzení vlastní hodnoty. Ovlivňuje interpersonální interakci a vztah k sobě samému má sám o sobě velkou osobní důležitost (Výrost, Slaměňík, 2008).

Individuální prestiž všeobecná sestra se váže k sestřám jako jednotlivcům a může být značně odlišná od skupinové prestiže. Individuální prestiž sestry je vytvářena na základě specifických charakteristik jeho chování. Dále její angažovaností, či jejím životním stylem (Průcha, 2002).

1.3. Životní spokojenost a spokojenost s prací

Životní spokojenost je obecně chápána jako takový psychický stav jednotlivce, pro který je charakteristický pocit radosti, štěstí, sebedůvěry a optimismu. Životní spokojenost je vyjádřena úrovní subjektivního vyrovnání s různými stránkami a podmínkami života. Jde o individuální parcipování své

pozice v životě, v kontextu té kultury a toho systému hodnot, v nichž jedinec žije. Vyjadřuje jedincův vztah k jeho vlastním cílům, očekávaným hodnotám a zájmům. Zahrnuje komplexním způsobem jedincovo somatické zdraví, psychický stav, úroveň nezávislosti na okolí, sociální vztahy, jedincovo přesvědčení, víru – a to vše ve vztahu k hlavním charakteristikám prostředí. Subjektivní životní spokojenost je měřítkem vnímané míry individuální pohody a štěstí (Průcha, 2002).

1.3.1. Kvalita života a určující faktory

Kvalita života vyjadřuje subjektivní ohodnocení, které se odehrává v určitém kulturním, sociálním a environmentálním kontextu. Pocity úspěšnosti, uspokojení, radosti a optimistický náhled na život vyjadřují míru naplňování našich cílů, potřeb a očekávání, a to především v těchto oblastech života:

a) rodina - manželství, otázky dětí a vnuků, případně i širší rodiny, jde o otázky lásky, porozumění, péče, starosti, otázky spokojenosti, soudržnosti a vzájemné pohody v rodině

b) zdraví (tělesné), jeho udržování, případně zlepšování nebo úspěšné bojování se zdravotními těžkostmi - např. "abych nebyla druhým lidem na obtíž, abych byla soběstačná a samoobslužná"

c) duševní pohoda - duševní zdraví, udržování paměti v dobrém stavu, péče o citlivé vnímání, rozumné myšlení, o to mít dobrou náladu, nebýt necitlivý, ale empatický - soucítící, neztratit chuť do života, zachovat si dobrou mysl, nepropadnout depresi, nevyhořet.

d) duchovní život - mít pro co žít, nacházet smysl života, nežít nesmyslně, ale naopak snažit se žít smysluplně, umět odlišovat důležité hodnoty od těch, které tak důležité pro život nejsou, hledat a poznávat to, co je v životě podstatné, prohlubovat modlitební i meditativní život, poznávat Boha a hlouběji chápat sebe, zachovávat si dobré svědomí

e) vztahy mezi lidmi - ohled na druhé lidi - udržování přátelských vztahů, zlepšování vzájemných vztahů s druhými lidmi, zvětšování tolerance, rozvíjení altruismu - pomoci druhým lidem např. starým a postiženým.

f) práce na sobě - sebevzdělávání - studovat, číst, učit se cizí jazyky, zvyšovat si kvalifikaci, získávat nové dovednosti (např. naučit se pracovat s počítačem, hrát na některý hudební nástroj atp.)

g) kultura - návštěvy divadel, koncertů, výstav, četba beletrie a básní

h) sport - tělesná cvičení, pohyb, turistika, jóga

g) koníčky – cestování, ruční práce, úprava domova, vaření, hraní v amatérském orchestru, malování, kreslení, zpěv, zahradničení.

h) pracovní spokojenost

1.3.2. Pracovní spokojenost

Pocit uspokojení / neuspokojení vystupuje také v pracovní sféře, která zaujímá značnou část života dospělého. K pracovní činnosti, k výkonu profese se úzce vztahují mnohé potřeby, cíle a ambice. Pracovník vnímá, prožívá a vyhodnocuje průběh vykonané činnosti, podmínky v nichž se odehrává a výsledky své práce. Má tedy možnost v průběhu profesionálních aktivit dosahovat úspěchy a určitou míru spokojenosti. Vztah samotné práce a jejích podmínek ke spokojenosti je složitý. Je to dáno zejména velkou variabilitou profesí a pracovních podmínek, subjektivním hodnocením profese a identifikací s ní, společenským oceněním a prestiží jednotlivých profesí (Rymeš, Voskovec, 2003).

Úroveň pracovní spokojenosti / nespokojenosti výrazně determinuje obecnou kvalitu života, projevuje se ve významném vztahu k fyzickému a duševnímu zdraví jedince. Pracovní spokojenost je složitý jev, který vytváří ucelenou soustavu, kterou lze rozdělit na:

a) spokojenost v práci, která má obsahově širší význam a rozsah, zahrnuje komponenty vztahující se k osobnosti pracovníka, k bezprostředním a obecnějším podmínkám jako např. fungování organizace, apod. Toto pojetí pracovní spokojenosti převažuje.

b) spokojenost s prací, která má obsahově užší význam spojený s výkonem konkrétní činnosti, s jejími psychickými a fyzickými nároky, specifickým pracovním režimem, společenským ohodnocením, apod.

U pracovní spokojenosti lze vymezit tři dimenze, v nichž se pracovní spokojenost projevuje:

1. jako emocionální odpověď na pracovní situaci
2. jako reakce na splněné nebo nesplněné očekávání ve vztahu práci a k pracovním podmínkám
3. jako jev, který vyjadřuje vzájemně spjaté postoje

Kollárik (1986) uvádí charakteristiky a znaky pracovní spokojenosti z hlediska obecně poznatkového, pro výzkum a pro řešení praktických úkolů. Podle něj je důležité rozlišovat a charakterizovat :

a) Celkovou pracovní spokojenost, která odráží obecnou míru vztahu k vykonávané práci a dílčí spokojenosti s jednotlivými faktory, vztahujícími se k pracovní situaci (jako např. kvalita fyzikálních podmínek, úroveň mezilidských vztahů na pracovišti). Oba pohledy, globální i dílčí, jsou spolu v těsné závislosti. Soubor dílčích, individuálně diferenciovaných spokojeností / nespokojeností ovlivňuje spokojenost / nespokojenost celkovou a naopak.

b) Znaky spokojenosti jako je stálost a intenzita. Stálost vyjadřuje vývoj spokojenosti, která může být vlivem různých proměnných značně proměnlivá, nebo může udržovat relativní stabilitu. Intenzita je míra prožitku, jež se může vyskytovat od maximální spokojenosti ke krajní nespokojenosti.

c) Pracovní spokojenost jako psychologický obsah vztahující se k jednotlivci, a jako sociální jev. Pracovní činnost znamená pro jedince určitou hodnotu, prostřednictvím práce uspokojuje široké spektrum svých potřeb, tato činnost určuje postavení pracovníka v organizaci i ve společnosti.

1.3.3. Teoretické přístupy pracovní spokojenosti

Teoretické přístupy zabývající se mírou spokojenosti se od sebe liší diferencujícími kritériem a to, zda je pracovní spokojenost jednodimenzionální nebo dvojdimenzionální jev.

Preference jednodimenzionality vedla ke vzniku jednofaktorové teorie, která chápe spokojenost a nespokojenost jako krajní stavy jedné dimenze. Míra

spokojenost/nespokojenosti se může kontinuálně pohybovat od úplné spokojenosti po úplnou nespokojenost. Jinak řečeno, nedostatek spokojenosti vyplývá z nedostatku nespokojenosti a naopak. Tento přístup předpokládá přímo úměrný vztah dvou veličin: vytvářením příznivějších pracovních podmínek se bude zvyšovat spokojenost (Kollárik, 1986).

Dvojdimenzionální pohled na pracovní spokojenost je základem dvoufaktorové teorie, která vychází ze zjištění, že spokojenost a nespokojenost je ovlivňována odlišnými skupinami faktorů. Autor teorie Herzberg se svými spolupracovníky rozlišuje dvě skupiny faktorů. První skupinu tvoří faktory, jež se dotýkají obsahu práce a nazývají se motivačními. Jejich nenaplnění či naplnění ovlivňuje spokojenost. Do této skupiny faktorů patří: samotná práce, úspěch, uznání, zodpovědnost, růst a povýšení. Druhá skupina se sestává z faktorů vztahujících se k vnějším podmínkám práce. Jde o hygienické faktory, kdy jejich nepříznivá konstelace vyvolává nespokojenost. Do této skupiny faktorů patří: mezilidské vztahy, dozor, pracovní podmínky, plat a bezpečí a firemní politika (Rymeš, Voskovec, 2003).

1.3.4. Faktory ovlivňující pracovní spokojenost

Spokojenost v práci je ovlivňována značným počtem faktorů, které v jisté komplementární podobě přispívají k celkové úrovni spokojenosti. Význam faktorů a pořadí jejich důležitosti na utváření spokojenost/nespokojenosti je proměnlivé a závisí na okolnostech, podle Rymeše a Voskovce (2003) jsou dány:

- specifiky práce v určitých oblastech společenské praxe
- specifiky jednotlivých profesí a prostředí, v němž jsou vykonávány
- specifiky individuálními v závislosti na osobních preferencích

Významnou skupinu faktorů, které ovlivňují pracovní spokojenost a jsou na pracovníkovi nezávislé, tvoří faktory vnější. Mezi ně patří: finanční ohodnocení, samostatná práce, pracovní postup, způsob vedení, pracovní skupina a pracovní podmínky.

Druh a charakter vykonávané práce má pro jedince značný význam. Podle Kollárika (1986) spokojenost v práci ovlivňují okolnosti:

- a) povolání vyžaduje vyšší kvalifikaci, což umožňuje vykonávat zajímavější práci s vyšší prestiží a s větší možností seberealizace
- b) pracovník zastává řídicí funkci se všemi výhodami tohoto postavení (více informací, pravomocí, samostatné práce, rozhodování apod.)
- c) pracovník je zařazen na organizačně výše postaveném pracovišti.

Obecně se má za to, že pracovní spokojenost pozitivně ovlivňuje taková práce, která je pro člověka zajímavá, skýtá mu žádoucí sociální statut, je rozmanitá relativně autonomní a pracovník má potřebnou zpětnou vazbu o jejím průběhu a výsledcích (Luthans, 1998).

Pracovní postup, povýšení se vztahuje k pracovní kariéře. Znalost kariérového růstu, respektive předpokladů pro jeho dosažení, má značný motivační vliv. Povýšení má různorodý vliv na pracovní spokojenost, poněvadž existuje v různých formách a nese s sebou odlišné výhody.

Pracovní skupina zaujímá důležité místo mezi faktory podílejícími se na pracovní spokojenosti. Sociální prostředí pracovní skupiny je velmi různorodé a bohaté. Obsahuje síť formálních a neformálních vztahů, zahrnuje různé formy kooperace, má svou atmosféru pohody nebo napětí, může vytvářet příznivé, emocionální zázemí svým členům, projevuje se funkcemi poradními, facilitačními a korektivními. V neposlední řadě umožňuje svým členům získat prestiž, postavení a ocenění jejich kvality. Dílčí spokojenost s pracovní skupinou silně ovlivňuje globální pracovní spokojenost. Způsob vedení pracovních skupin jakožto faktor je úzce spjat s osobností vedoucího a jeho stylem řízení, který preferuje nebo situačně využívá. S tím je spojené i objektivní hodnocení pracovníků, spoluúčast na rozhodování, uplatnění vlastní kvalifikace, potřebná míra informovanosti o významných záležitostech, existence příležitostí pro vzdělávání a rozvoj. Ale také péče o ochranu zdraví, bezpečnost práce, sociální péče a zajištění. Nespokojenost vyvolanou tímto faktorem lze obtížně korigovat (Rymeš, Voskovec, 2003).

Fyzikální podmínky práce jako faktor spokojenosti v práci vzrůstá tehdy, jestliže jsou nepříznivé, vytvářejí nepohodu a vyvolávají nespokojenost. Klasický soubor fyzikálních podmínek tvoří: hluk, osvětlení, barevné řešení pracoviště, vibrace a mikroklima (vlhkost vzduchu, prašnost, proudění vzduchu apod.). Dalším okruhem faktorů, které více či méně prokazatelně ovlivňují pracovní spokojenost, jsou osobnostní faktory. Patří sem věk, pohlaví, vzdělání, rodinný stav, pracovní zkušenost, profesionální úroveň, intelekt a soubor schopností (Rymeš, Voskovec, 2003).

1.4. Vnímání a prožívání

Člověk je vybaven základní psychickou potřebou orientace ve světě, ve kterém žije. Poznání tohoto prostředí je předpokladem k úspěšné adaptaci, jak ve smyslu optimálního využití životních podmínek, tak ve smyslu vyhnutí se různým rizikům a ohrožením. Vnímání je nejjednodušší, lze říci primární poznávací schopností, jež je založena na smyslovém zobrazení reality (Vágnerová, 2003).

Každý člověk vnímá svět jedinečným, osobitým způsobem, což je způsobeno především rozdíly v sociálních zkušenostech a v individuální psychické organizaci, tedy v osobnosti daného jedince. Prožívání je nepřetržitý tok psychických zážitků (obsahů), který probíhá při různých stupních jasnosti vědomí, respektive bdělosti (Plháková, 2004).

1.4.1. Charakteristika a funkce vnímání

Vnímání je velmi komplexní proces, v němž probíhá interakce různých sensorických subsystémů a jehož výsledkem je neméně komplexní vjem dané situace, tvořené různými objekty, jejich vztahy, pohyby atd. Jde tedy o aktivní proces, při kterém dochází k účelné organizaci sensorických dat (Plháková, 2004).

Vnímání velice úzce souvisí s dalšími psychickými procesy a tak nejde jen o pouhé přijímání smyslového obrazu reality, ale i o jeho další transformaci a interpretaci (Nekonečný, 1998).

Podle Vágnerové (2003) všechny poznávací procesy (vnímání, paměť i inteligence) fungují při zpracování jakékoliv informace ve svém komplexu: hodnotí vztah nových informací k minulé zkušenosti, ale i jejich, často individuálně specifický význam. Z tohoto důvodu nemohou být vjemy dvou různých lidí zcela totožné.

1.4.2. Charakteristika a funkce prožívání

Prožívání je souhrnný název pro všechny vnitřní, subjektivní procesy. Filozofická tradice i laická psychologie považují rozum, city a vůli (chtění) za tři hlavní složky prožívání. Z tohoto hlediska má každý psychický zážitek tři stránky, a to poznávací (vnímání, představy, myšlení), citovou a motivační („snahovou“). V různých situacích může některá z nich víc vystupovat do popředí (Nakonečný, 1998).

Předmětem prožívání jedince může být vnější svět, stav vlastního těla i vlastní mysli (sebereflexe). Prožívání má významný vztahový rozměr. Člověk si neustále uvědomuje své citové vazby k blízkým lidem i svou začleněnost do sociálních skupin. Další důležitou dimenzí prožívání je čas (časovost). Prožívání probíhá v čase, má počátek, průběh a konec. V libovolném okamžiku má jedinec na zřeteli svou minulost i budoucnost (Plháková, 2004).

Člověk v oblasti prožívání je vybaven vrozenými dispozicemi reagovat určitým individuálním specifickým způsobem. Tento základ osobnosti spoluurčuje rozvoj dalších specifických procesů a vlastností (Vágnerová, 2003).

1.5. Psychická zátěž

V profesionálním i soukromém životě nastávají v důsledku různých příčin situace, jejichž společným jmenovatelem je, že kladou na člověka zvýšené nároky a požadavky, které lze zvládnout jen s vystupňovaným úsilím, tj. aktivizací často všech psychických a fyzických sil, jimiž jedinec potencionálně disponuje. V psychologii se pro tyto situace používá souhrnného

označení zátěž. Pojem zátěže je souhrnným, obecným označením pro skutečný či pomyslný rozpor mezi vnějšími požadavky a vnitřní způsobilostí jedince je řešit. Prožívaný rozpor nabývá z psychologického hlediska různých podob. Zpravidla se rozlišují následující typy zátěžových situací: frustrace, deprivace, konflikty, problémy a stres (Čírtková,2006).

Frustrací se rozumí takové situaci, kdy vnější či vnitřní překážky blokují možnost uspokojení aktualizovaných potřeb jedince.

Deprivací se rozumí zvláštní frustrační situace, kdy jedinec strádá v důsledku absence vnějších podmětů nutných pro uspokojení aktualizovaných potřeb jedince.

Konflikty představují v psychologickém slova smyslu situace, kdy zátěž nastává v důsledku střetu různých soupeřících tlaků. V případě vnitřních intrapsychických konfliktů se střetávají vnitřní psychické síly,tj. motivy. V případě vnějších, např. interpersonálních konfliktů, je jedinec postaven před nutnost volby mezi vnějšími, vzájemně neslučitelnými tlaky.

Problémy představují zátěžové situace, jejichž podstatou jsou zvýšené nároky, obsažené v úkolech, které má jedinec řešit. Od jedince je vyžadován vhled do nové, nestandardní situace, pro jejíž řešení nepostačují dosavadní, navyklá a vyzkoušená schémata či postupy.

Stres je spojován se situacemi, kdy se od jedince vyžadují sice obvyklé a osvojené činnosti, ovšem za ztížených či tísnivých podmínek pro jejich realizaci. Obvyklé úkony jsou ztěžovány nebo narušovány vnějšími tlaky a podmínkami (Čírtková, 2006).

K pojmu stres je třeba poznamenat, že se stále více prosazuje jeho používání v širším významu, než zahrnuje výše uvedená charakteristika. Pojem stres je chápán jako obecné a souhrnné označení náročných životních situací vůbec a pojem stres se tak stává synonymem českého výrazu zátěž. V tomto širokém pojetí je stres chápán jako nárok (nebo zátěž) přesahující schopnosti jedince potřebné k jeho zdolání a překonání (Čírtková, 2006).

Zátěž tvoří nezbytnou a obecně účelnou součást života jedinců. Při studiu jejich účinků a důsledků se rozlišuje její pozitivní a negativní role. Pro diferenciaci pozitivní a negativní role zátěže se používají termíny eustres a

distres. Eustres vyjadřuje příznivé, pozitivní účinky zátěže a distres označuje škodlivé, zjevně ohrožující působení zátěže na rozvoj osobnosti jedince. To, zda zátěž sehraje pozitivní či naopak negativní roli v rozvoji jedince, závisí do značné míry na jejím stupni a délce trvání. Čírtková (2006) rozlišuje čtyři stupně psychického zatížení jedince:

1. běžné nároky, které reprezentují běžné podmínky bez příznaků zátěže
2. zvýšená zátěž, která vyžaduje zvýšené úsilí jedince a aktivizaci psychických i fyzických předpokladů, současně však nepřekračuje způsobilost jedince se s náročnou situací vyrovnat
3. hraniční zátěž, která předpokládá mimořádné vypětí všech psychických i fyzických sil a čerpání z nejhlubších rezerv organismu
4. extrémní zátěž, která představuje náročné situace překračující kritický bod psychické způsobilosti daného jedince

Čírtková (2006,s.129) říká: „Pozitivní role zátěže je zpravidla spojována se stupněm zvýšené zátěže a za určitých okolností ještě s krátkodobě působící a zvládnutelnou hraniční zátěží. Negativní role zátěže je zjevnější než pozitivní a bývá také více uvědomována. Je spojována s neúměrně prodloužovanou zvýšenou zátěží (např. dlouhodobý tlak na zvýšenou pracovní výkonnost), ale především pak se stupněm hraniční a extrémní zátěže. Negativní účinky zátěže se promítají jak do duševních, tak tělesných příznaků (např. změny nálad, zvýšená podrážděnost, pokles kvality výkonu, neurotické projevy u jinak duševně zdravých lidí, vznik rozvinutých neuróz, vznik reaktivních stavů hypertenze, alergická onemocnění).“

1.5.1. Fungování psychiky v zátěžových situacích

Stres narušuje psychickou rovnováhu jedince a navozuje subjektivně i objektivně pozorovatelné změny chování a prožívání. Stresem iniciované změny psychického dění probíhají ve třech fázích. Jsou to:

1. fáze aktivace (poplachová reakce)
2. fáze zvládnání či pokusů o zvládnání zátěže (fáze rezistence)

3. fáze důsledková (fáze vyčerpání)

1.5.2. Pracovní stres

V souvislosti s pracovními podmínkami se spíše hovoří o zátěži. V souvislosti s překonáváním zátěže se uvádí pojem kapacita, která označuje rozsah možností člověka v průběhu adaptačních procesů. Pracovní stres je vymezen jako zvláštní forma zátěže, kvalitativně i kvantitativně vystupňovaný, při kterém dojde k nepoměru mezi požadavky na člověka a mezi vlastnostmi i kapacitou organismu mobilizovat rezervní zdroje energie. Pro posuzování psychické zátěže je rozhodující vztah vnějších vlivů a vnitřních podmínek (Čírtková, 2004).

1.5.3. Příčiny pracovního stresu

Pracovní činnost vyvolává psychické zatížení v řadě profesí. Nejčastěji se objevuje v rizikových profesích a u vedoucích pracovníků, kde působí nadměrná odpovědnost a časově náročné termínované úkoly. Vlivem dlouhodobého psychického zatížení v průběhu pracovního procesu se zhoršuje pracovní výkonnost, především se objevují poruchy vnímání a koncentrace pozornosti, zpomaluje se motorická činnost, procesy myšlení a rozhodování, oslabuje paměť. Slabší nebo krátkodobý stres může mít u odolnějších jedinců i pozitivní efekt. Působení přiměřeného stresu vyvolává u aktivních pracovníků zvýšení pracovního výkonu a uspokojení z práce, což působí jako motivační faktor k dosahování maximálních výkonů. Jestliže však je silnější a dlouhodobý, oslabuje psychickou odolnost pracovníka vůči stresu, snižuje jeho pracovní výkon, zejména kvalitu výkonu, a často se projevuje ve zhoršení psychické a fyzické kondice. V závažnějších případech se objevují i neurotické příznaky, psychosomatická onemocnění a celkové oslabení psychického a fyzického zdraví (Mayerová, 1997).

Stres je důsledek nebo odpověď na činnost či situaci, která klade speciální požadavky na osobnost (fyzického nebo psychického charakteru).

Stres zahrnuje interakci osoby a prostředí. Fyzické a psychické požadavky prostředí, které vyvolávají stres nazýváme stresory. (Mayerová, 1997).

1.5.4. Stresory v pracovním prostředí

Podměty vyvolávající stres nazýváme stresory. Dle velikosti intenzity působení Mayerová (1997) dělí stresory na ministresory (mikrostresory) a makrostresory.

Ministresory vyjadřují poměrně mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres. Dlouhodobé napětí např. v partnerském vztahu pocíťované jedním z partnerů jako nedostatek lásky nebo destruktivní kritika, dlouhodobé ponižování člověka apod. může vést člověka po jisté době do stavu vnitřní tísně až deprese. McLean (1996, s. 302) říká: „Nemá-li člověk k dispozici kladnou vyrovnávací hodnotu (kompenzaci), mohou být kumulované mikrostresory zdrojem deprese.“ Takto vzniklá deprese je dále udržována při životě působením nepříznivých situačních podmínek.

Makrostresory jsou děsivě působící vlivy, které mohou být krátkodobé, ale mají velmi závažné důsledky, jedinec může mít celoživotní potíže - psychické trauma, anxieta, děsivé sny, neurózu aj.

Mayerová (1997) zpracovala přehled stresorů, které se nejčastěji objevují v pracovním prostředí:

- a) Pracovní přetížení - se projevuje tehdy, když požadavky organizace přesahují kapacitu jedince.
- b) Pracovní podmínky - řada výzkumných studií prokazuje, že pracovní výkonnost klesá, jestliže nejsou vytvořeny vhodné pracovní podmínky. Špatné osvětlení, hluk, nesprávná teplota, nedostatek kyslíku vytvářejí negativní stresory z prostředí..
- c) Termínované úkoly - způsobují negativní tlak a napětí .Již pouhé vědomí časového tlaku může negativně u jedince ovlivnit jeho výkonnost.
- d) Časový stres - se velmi negativně uplatňuje zejména u náročnější duševní práce, zvláště při práci tvůrčího charakteru. Časový stres

zhoršuje naše vnímání a koncentraci pozornosti, takže výkonnost jedince klesá, protože práci není možno dokončit v pohodě a v klidu.

- e) Mimořádná odpovědnost – se vyskytuje zejména u velice zodpovědných a rizikových profesí.
- f) Konfliktní role a nejistota – jestliže pracovník získává rozdílné a rozporuplné úkoly a příkazy, dostává se do konfliktní role. Role nejistá vyjadřuje situaci, v níž dochází k neurčitým povinnostem a nejasné odpovědi (Mayerová, 1997).
- g) Rozvoj profesní kariéry – mezi nejzávažnější stresory vztahující se k plánování a k rozvoji profesní kariéry lze zahrnout pracovní nejistotu, pracovní jistotu, touhu být povýšen, získat vyšší pozici v organizaci, přeložení na méně atraktivní místo a ztrátu nebo nedostatek možností rozvíjet profesní kariéru.
- h) Změny v organizaci – jestliže se mění obsah pracovní činnosti, restrukturalizuje se oddělení, pracovní tým nebo organizace. Silně stresující je ztráta zaměstnání.
- i) Interpersonální vztahy v organizaci – vztahy a interakce s ostatními lidmi vytvářejí někdy kritické organizační prostředí a jsou často potencionálními zdroji stresu.
- j) Konflikt mezi prací a ostatními rolemi – každý dospělý jedinec má kromě pracovní role několik životních rolí. Tyto role mohou vyžadovat od jedince konfliktní požadavky, které jsou pak zdrojem stresu (Mayerová, 1997).

1.5.5. Příznaky stresového stavu

Příznaky stresu lze rozdělit do tří skupin (Mayerová, 1997, Křivohlavý, 1994):

1. Fyziologické příznaky stresu

bušení srdce, bolest a sevření za hrudní kostí, nechutenství a plynatost v břišní oblasti

křečovitě, svírající bolesti v dolní části břich a průjem, časté nucení k močení, sexuální impotence a (nebo) nedostatek sexuální touhy, změny menstruačního cyklu, bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou, svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla, úporné bolesti hlavy, často začínající v krční oblasti a rozšiřující se v před směrem od temene hlavy k čelu, migréna, exantém, dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (Mayerová, 1997, Křivohlavý, 1994)

2. Emocionální – citové příznaky stresu

prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak), nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité, neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování, soucítění s druhými lidmi, nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled, nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti, zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost (Mayerová, 1997, Křivohlavý, 1994)

3. Behaviorální příznaky stresu - chování a jednání lidí ve stresu

nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky, zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech, sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta, zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění, zvýšené množství vykouřených cigaret za den, zvýšená konzumace alkoholických nápojů, větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní, ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání, změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy, snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce (Mayerová, 1997, Křivohlavý, 1994).

1.5.6. Vliv stresu na zdravotní stav

Negativní vliv stresu na zdraví člověka byl prokázán mnohými studiemi, které prováděli např. Bammer, Dostálová, Křivohlavý, kteří svůj výzkum

zaměřili na vliv stresu na vznik rakoviny či např. Eliot, který zaměřil svůj výzkum na vliv stresu na vznik kardiovaskulárních chorob .

Křivohlavý (2001) rozčlenil systémy na které stres svým účinkem negativně působí:

1. kardiovaskulární – koronární choroba srdce a hypertenze
2. dermatologický – ekzémy a jiné druhy kožních onemocnění
3. gastrointestinální – žaludeční vředy, návaly a zvracení, dráždivý syndrom střeva
4. genitourinální – impotence, orgasmická dysfunkce, časté nucení na močení
5. imunologický - snížená rezistence k nemocem, únava, letargie, revmatická artritida, diabetes mellitus
6. svalový – bolesti v zádech, bolesti v oblasti hrudníku, bolesti hlavy
7. dýchací – astma, dechová nedostatečnost, hyperventilace
8. emocionální stavy – deprese, úzkost.

V praxi se na vzniku těchto chorob spolupodílejí i jiné vlivy, především nezdravý životní styl jako např. drogy, alkohol, přejídání se , nedostatek aktivního pohybu, ale vliv stresu není rozhodně zanedbatelný (Křivohlavý, 2001).

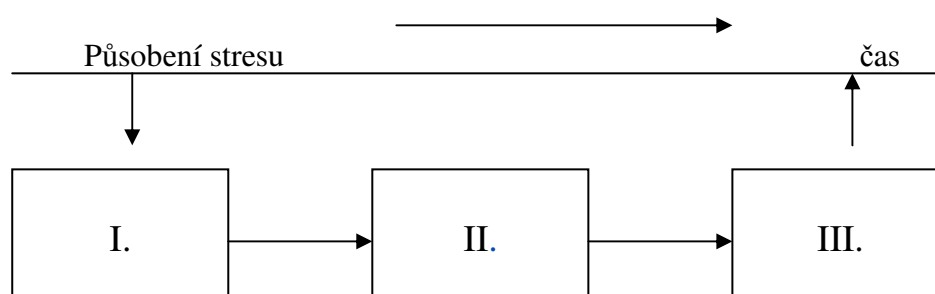
1.5.7. Způsoby zvládání stresových situací

Problematika zvládání (čelení) stresu se označuje termínem „coping“ (kouping).

Základní pojetí zvládání stresu je dnes všeobecně přejímáno dle modelu R.S.Lasaruse:

Výchozí (normální) stav je možno charakterizovat rovnovážnou situací. Na člověka doléhá na jedné straně řada činitelů (podmínek, vlivů, faktorů) – fyzikálních (teplo, hluk, otřesy ap.), fyziologických (hlad, nemoc, vyčerpání ap.), psychických (těžké myšlenky, časové termíny, konflikty s druhými lidmi), sociálních (nejistota zaměstnání, problematizovaný způsob výkonu role,

devalvace – snížení sebevědomí v důsledku útoku a výtek druhých lidí ap.). Takto ze všech stran napadaný člověk má k dispozici určitý soubor zdrojů: má určitou fyzickou zdatnost, určité znalosti, dovednosti, určitou odolnost a nezdolnost. Obecně se hovoří o jeho schopnostech a možnostech jako o kapacitě – jímavosti. Rovnovážný stav je ideálem. V situaci, kdy začne působit stresor, dochází k vychýlení rovnováhy, kdy zátěž je větší než schopnost organismu ji zvládnout. Organismus reaguje na jeho opětovné vyrovnaní dvěma základními způsoby. Buď dojde ke snížení intenzity stresorů, které člověka zatěžují a nebo dojde ke zvýšení schopnosti organismu se bránit a ubránit se zátěži (Křivohlavý 1994).



Obr.3. Klasické pojetí zvládání stresu – koupink (Křivohlavý, 1994)

- I. Primární zhodnocení situace, co a jak mne ohrožuje a do jaké míry jsem asi ohrožen.
- II. Sekundární hodnocení možností ubránit se tomu, co mne ohrožuje, volba strategie obrany a útoku.
- III. Třetí fáze, hodnotící účinnost zvolené strategie boje se stresem

Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje. Celý proces zvládání těžkostí je někdy označován termínem „čelení stresu“, „moderování stresu“ nebo „stres management“, tj. řízení toho dění, kterým by se měl nepříjemný a nepříznivý stav stresu změnit.

Faktory moderování stresu rozdělil Křivohlavý (2001). Patří sem jednak osobnostní charakteristiky lidí bojující se stresem, jednak styly zvládání,

strategie zvládání, techniky zvládání. Patří sem i využívání vnějších zdrojů. Zvládání stresu a životních těžkostí je tak chápáno jako dynamický proces, v jehož rámci dochází k transakcím (vzájemným interakcím mezi člověkem a stresovou situací).

1. Osobnostní charakteristiky, které hrají roli při zvládání stresu

Mezi osobnostní charakteristiky mají mimořádný vztah k řešení stresových situací, ať tím, že pomáhají stresovou situaci zvládat, či naopak člověka uvádějí do těžší situace patří: rozdíly přístupu k těžkostem, nezdolnost, vnímaná osobní zdatnost, optimismus, naučený optimismus a pesimismus, smysluplnost života a smysl pro humor, kladné sebehodnocení, sebedůvěra a síla vlastního já, svědomitost, naučené zdroje síly, negativní afektivita, osobnosti lidí s vyšší a nižší mírou zdraví (Křivohlavý, 2001).

2. Efektivní formy boje se životními těžkostmi

Modifikace chování, které je v jádru aplikací Skinnerova pojetí operantního podmiňování na řešení těžkých situací. Pracuje se s tzv. kladným i záporným posilováním. V praxi daná metoda znamená např. projev netečnosti v případě nežádoucího chování.

Kognitivní ovlivňování znamená zjištění nevhodných a falešných představ, myšlenek, osobních norem, domněnek a přesvědčení (identifikace), jejich nesprávnost rozpoznat (diagnostikovat) a poté je nahradit jinými – vhodnějšími a správnějšími. Psychologické očkování proti stresu a bolesti vede k aplikaci naučeného uklidňujícího chování a spolu se změněným pojetím těžké situace k postupnému snižování bolesti (stresu). Ventilace emocí znamená psychické očištění od negativních zážitků (katarzi). Ústní „vypovídání a vyzpovídání se“ má kladný vliv na psychický stav lidí v posttraumatických situacích (Křivohlavý, 2001).

3. Efektivní formy boje se životními těžkostmi

Styl zvládání těžkostí byl definován jako „obecná tendence jednat se stresující situací zcela určitým způsobem“. Vyhýbání se a stavění se na odpor

stresu tvoří dva z nejvíce studovaných stylů zvládnání stresu. V prvním případě se jedná o to minimalizovat kontakt se stresem, ve druhém jde o aktivní postavení se proti němu, co člověka ohrožuje. Každý styl má vhodné využití v jiné situaci.

Sebeznehodnocující styl je používán tam, kde jedinec očekává, že v těžké situaci, před kterou stojí, s určitou pravděpodobností neobstojí a uváděním negativních věcí se snaží předem zabezpečit pro případ prohry, a zachovat si svou tvář (Křivohlavý, 2001).

4.Strategie zvládnání stresu

Jde o specifitější způsoby přístupu ke zvládnání stresu:

- a) zaměřené na řešení problému (aktivní snaha řešit problém, který působením stresu vyvstal)
- b) zaměřené na vyrovnání se s emocionálním stavem (regulace emocionálního stavu, který se radikálně změnil v důsledku stresu)
- c) konfrontační způsob zvládnání stresu
- d) hledání sociální opory
- e) plánované hledání řešení problému
- f) sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení)
- g) distancování se od dění
- h) hledání pozitivních stránek dění
- i) přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace
- j) snaha vyhnout se stresové situaci utéct z ní

5.Techniky zvládnání stresových situací

V souvislosti se zvládnáním zátěžových situací se obvykle jedná o zvládnání napjatého emocionálního stavu a znovunastolení duševního volnění.

- a) relaxace – jde o záměrné uvolňování a to jak v oblasti psychické, tak fyzické
- b) meditace – patří do skupiny relaxačního cvičení
- c) imaginace – jde o záměrné zobrazování, v daném případě, tzv.uklidňující scénérie

- d) biologická zpětná vazba- biofeedback – možnost zpětné informace o tom, co se fyziologicky v člověku děje a jeho zdárného vědomého ovlivňování
- e) náboženská víra (Křivohlavý, 2001).

2. CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY

2.1. Hlavní cíl

Hlavní cílem práce je zjištění míry percepce pracovní zátěže a pracovní spokojenosti všeobecných sester a učitelek.

2.2. Dílčí cíle

1. Definovat podíl míry pracovní spokojenosti na celkovou životní spokojenost v daných profesích.
2. Porovnat celkovou životní spokojenost mezi profesemi všeobecná sestra a učitelka na základní škole.

2.3. Výzkumné otázky

S ohledem na shora uvedené cíle byly koncipovány tyto výzkumné otázky:

1. Vnímají všeobecné sestry při výkonu své profese větší pracovní zatížení v porovnání s učitelkami?
2. Ovlivňuje výrazně oblast pracovní spokojenosti celkovou životní spokojenost u všeobecných sester a učitelek?
3. Vnímají všeobecné sestry v porovnání s učitelkami vyšší celkovou životní spokojenost?

3. METODIKA

3.1. Realizace výzkumu

V průběhu šetření a organizace při zjišťování dat byli nejprve osloveni ředitelé zdravotnických zařízení a škol, zda by bylo možné na jejich pracovištích průzkum uskutečnit. Následně byly dotazníky osobně

distribuovány do jejich rukou a došlo ke společnému ujednacení instrukcí a postupů pro administraci. Po ukončení sběru dat byly dotazníky vloženy do obálek a pečlivě uschovány. Po osobním odběru byly následně vyhodnoceny.

Dotazníky byly administrovány v období září 2010 na 3 zdravotnických zařízeních (nemocnice v Táboře, nemocnice v Písku, nemocnice v Bechyni) , na 3 základní školy (základní škola v Táboře, základní škola v Písku a základní škola v Bechyni).

Pro tyto pracoviště jsem se rozhodl, protože při zjišťování informací, zda vůbec bude průzkum možný, jsem došel při nestandardizovaných rozhovorech se všeobecnými sestrami a učitelkami pracující na těchto pracovištích ke zjištění, že cíl mého průzkumu je zde dosažitelný.

Celkem bylo rozdáno do zdravotnických zařízení 45 dotazníků, po 15 kusech na každé pracoviště. Při vyhodnocování se 14 dotazníků nevrátilo či nebyly vyplněny, 2 dotazníky byly vráceny neúplné a 3 dotazníky byly vyplněny chybně. Každá všeobecná sestra, která byla oslovena, se mohla svobodně rozhodnout, zda dotazník vyplní či nevyplní. Celkem bylo správně vyplněno 26 dotazníků od všeobecných sester. Těchto 26 respondentek bylo následně zahrnuto do průzkumného šetření. Průměrný věk dotázaných všeobecných sester činil 36 let. Celkové věkové rozpětí se pohybovalo od 22 do 55 let věku a nejčastěji vyskytující se věk respondentek byl 28 let.

Do základních škol bylo celkem rozdáno 45 dotazníků, po 15 kusech na každé pracoviště. Při vyhodnocování se 10 dotazníků nevrátilo či nebyly vyplněny, 1 dotazník byl vrácen neúplný a 2 dotazníky byly vyplněny chybně. Každá učitelka, která byla oslovena, se mohla svobodně rozhodnout, zda dotazník vyplní či nevyplní. Celkem bylo správně vyplněno 32 dotazníků od učitelek. Těchto 32 respondentek bylo následně zahrnuto do průzkumného šetření. Průměrný věk dotázaných učitelek činil 42,5 let. Celkové věkové rozpětí se pohybovalo od 27 do 60 let věku a nejčastěji vyskytující se věk respondentek byl 41 let.

3.2. Harmonogram časového postupu

Přípravná fáze

Zajištění Fahrenbergova dotazníku životní spokojenosti – do 31.7.2010

Formulace textu vstupního dopisu – do 31.8.2010

Realizační fáze

Vlastní sběr dat – od 15.9.2010 do 29.10.2010

Vyhodnocovací fáze

Zpracování a vyhodnocení dat – od 1.11.2011 do 31.1.2012

Zpracování závěrečné zprávy - do 30.3.2012

3.3. Použitá metoda

Pro ověřování předpokladu byla použita kvantitativní metoda sběru dat Dotazník životní spokojenosti (J.Fahrenberg, M.Myrtek, J.Schumacher, E.Brahler, 2001)

Dotazník životní spokojenosti, jehož autory jsou Fahrenberg, Myrtek, Schumacher a Brahler, vznikl v Německu. Zde byl též standardizován, a to na vzorku 2870 osob. V současné době je tento dotazník k dispozici v českém vydání v překladu K. Rodné a T. Rodného (vydalo Testcetrum Praha, 2001). Tento dotazník je určen pro dospělé a děti od 14 let.

Dotazování líčí především aktuální stav, ale některé položky obsahují i retrospektivní a prospektivní řazení. Škálové hodnoty tedy charakterizují relativně trvalé sebeuposouzení. Dotazník životní spokojenosti je určen k objektivnímu posuzování celkové životní spokojenosti a životní spokojenosti v deseti významných oblastech, které tuto spokojenost vytvářejí.

Tyto oblasti jsou: zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí, příbuzní a bydlení. Každá z těchto škál je sycena sedmi položkami. Dotazník životní spokojenosti se používá pro individuální diagnostiku i pro posuzování kvality života u vybraných skupin populace.

Administruje se individuálně i skupinově, bez časového limitu. Obvyklá doba je 5 – 10 minut. Odpovědi se pohybují na této škále:

1. Velmi nespokojen/a
3. Nespokojen/a
4. Spíše nespokojen/a
5. Ani nespokojen/a, ani spokojen/a
6. Spíše spokojen/a
7. Spokojen/a
8. Velmi spokojen/a

Stručná charakteristika daných oblastí:

1. Zdraví

Osoby s vysokou hodnotou v této škále jsou spokojeny se svým celkovým zdravotním stavem, se svou duševní i tělesnou kondicí, se svou fyzickou výkonností a odolností proti nemocem. (př. „Se svým tělesným zdravím jsem..“)

2. Práce a zaměstnání

Osoby s vysokou hodnotou v oblasti práce a zaměstnání jsou se svou pozicí v zaměstnání, se svými úspěchy a s možnostmi vzestupu spokojeni. Kladně hodnotí jistotu své profesní budoucnosti a jsou spokojeny s mírou požadavků a zátěže v zaměstnání. Naše respondentky hodnotily zaměstnání, ze kterého odešly na mateřskou a následně rodičovskou dovolenou. (př. „Se svým postavením na pracovišti jsem...“)

3. Finanční situace

Tato škála hodnotí příjem, výši majetku, životní standard apod. (př. „S tím, co vlastním, jsem...“)

4. Volný čas

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny jak s délkou, tak s kvalitou svého volného času a své dovolené. Dobu, kterou mají k dispozici pro koníčky a pro blízké osoby, hodnotí pozitivně, stejně jako celkovou pestrost ve volném čase. (př. "S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem ...")

5. Manželství a partnerství

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou v podstatných aspektech svého manželství, resp. svého partnerského života spokojeny s požadavky, se společnými aktivitami, s partnerovou otevřeností, pochopením a ochotou pomáhat, s něžností a bezpečím. (př. "S něžností a náklonností, kterou mi můj manžel/partner projevuje, jsem...")

6. Vztah k vlastním dětem

Osoby s vysokou škálovou hodnotou hodnotí vztahy k vlastním dětem celkově pozitivně. Jsou spokojeny se svým vlivem na děti, se společnými aktivitami a s tím, jak si jich děti cení. (př. "Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem ...")

7. Vlastní osoba

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny s mnoha aspekty své osoby: se svým vzhledem, svými schopnostmi, charakterem, svou vitalitou a sebevědomím. K tomu patří také hodnocení způsobu života, který až doposud vedly, a vycházení s ostatními lidmi. (př.: "Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem ...")

8. Sexualita

Osoby s vysokou škálovou hodnotou pozitivně hodnotí svou fyzickou atraktivitu a jsou spokojeny se svou sexuální výkonností, svými sexuálními kontakty a sexuálními reakcemi. To zahrnuje možnost otevřeně hovořit o oblasti sexuality a obecně sexuální harmonii s partnerem. (př.: „, Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...")

9. Přátelé, známí, příbuzní

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny se svými sociálními vztahy, tzn. s kruhem svých přátel a známých, se svými příbuznými a se svými kontakty se sousedy. Pozitivně hodnoceny jsou sociální aktivity a společenská angažovanost a obecně četnost styků s ostatními. (př. "S kontaktem se svými příbuznými jsem ...")

10. Bydlení

Osoby s vysokou hodnotou jsou spokojeny se svými bytovými podmínkami, tzn. s velikostí, stavem a polohou bytu, s dostupností dopravních

prostředků, s náklady, stejně jako obecně se standardem bydlení. Příklad položky: "S velikostí svého bytu jsem ..."

Celý dotazník životní spokojenosti nalezneme v příloze.

Dotazník životní spokojenosti se skládá z deseti subtestů, jednotlivých oblastí života, které utvářejí celkovou životní spokojenost. V každém subtestu je sedm položek. Respondent může získat minimálně 7, maximálně 49 bodů. I zde samozřejmě platí, že čím více bodů, tím více spokojený respondent v té které oblasti je. Hrubé skóry se převádějí na statiny, které se do vyhodnocovacího listu zaznamenávají graficky. Výsledkem je následně graficky znázorněný profil životní spokojenosti.

3.4. Charakteristika souboru

Zkoumaný vzorek pro kvantitativní průzkum byl vytvořen náhodným stratifikovaným výběrem. Podstatnými znaky pro zařazení do sledovaného vzorku byly: povolání všeobecná sestra a učitelka na základní škole. Pro průzkum jsem zvolil 3 města z Jihočeského kraje, kde se současně vyskytují zdravotnická zařízení a základní školy.

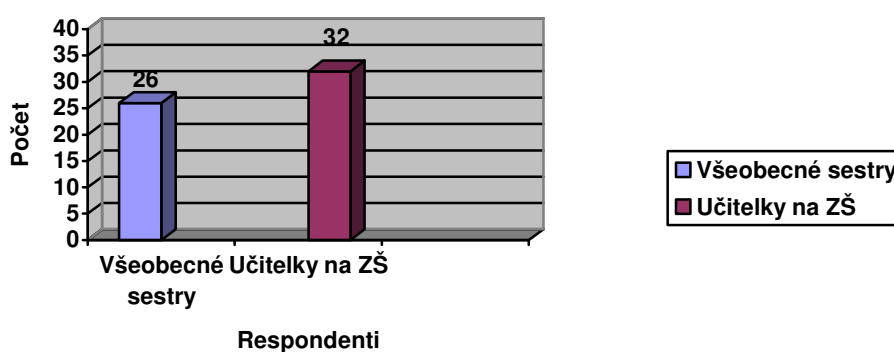
V průběhu šetření a organizace při zjišťování dat byli nejprve osloveni ředitelé nemocnic a škol, zda by bylo možné v jejich zařízeních průzkum uskutečnit. Následně byly dotazníky osobně distribuovány do jejich rukou a došlo ke společnému ujednání instrukcí a postupů pro administraci. Po ukončení sběru dat byly dotazníky vloženy do obálek a pečlivě uschovány. Po osobním odběru byly následně vyhodnoceny.

Dotazníky byly administrovány v období září 2010 do 3 zdravotnických zařízení v Táboře, v Písku a v Bechyni a dále do 3 základních škol ve stejných městech. Pro tyto pracoviště jsem se rozhodl, protože při zjišťování informací, zda vůbec bude průzkum možný, jsem došel při nestandardizovaných rozhovorech se všeobecnými sestrami a s učitelkami pracující na těchto pracovištích ke zjištění, že cíl mého průzkumu je dosažitelný.

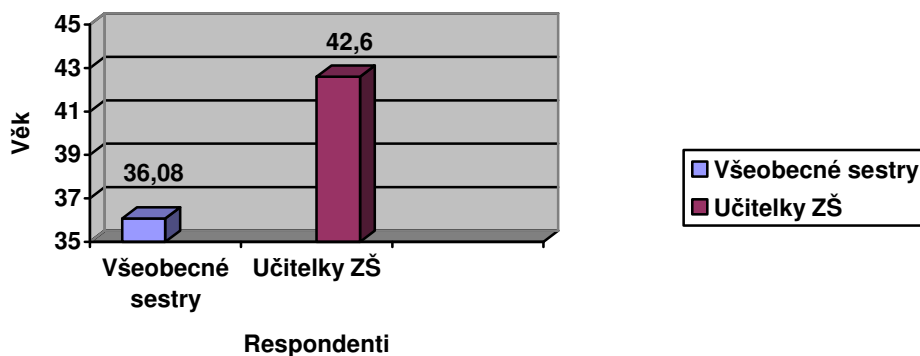
Celkem bylo rozdáno do zdravotnických zařízení 45 dotazníků, po 15 kusech na každé pracoviště. Při vyhodnocování se 14 dotazníků nevrátilo či nebyly vyplněny, 2 dotazníky byly vráceny neúplné a 3 dotazníky byly vyplněny chybně. Každá všeobecná sestra, která byla oslovena, se mohla svobodně rozhodnout, zda dotazník vyplní či nevyplní. Celkem bylo správně vyplněno 26 dotazníků od všeobecných sester. Těchto 26 respondentek bylo následně zahrnuto do průzkumného šetření. Průměrný věk dotázaných učitelek činil 36 let. Celkové věkové rozpětí se pohybovalo od 22 do 55 let věku a nejčastěji vyskytující se věk respondentek byl 28 let.

Do základních škol bylo celkem rozdáno 45 dotazníků, po 15 kusech na každé pracoviště. Při vyhodnocování se 10 dotazníků nevrátilo či nebyly vyplněny, 1 dotazník byl vrácen neúplný a 2 dotazníky byly vyplněny chybně. Každá učitelka, která byla oslovena, se mohla svobodně rozhodnout, zda dotazník vyplní či nevyplní. Celkem bylo správně vyplněno 32 dotazníků od učitelek. Těchto 32 respondentek bylo následně zahrnuto do průzkumného šetření. Průměrný věk dotázaných učitelek činil 42,5 let. Celkové věkové rozpětí se pohybovalo od 27 do 60 let věku a nejčastěji vyskytující se věk respondentek byl 41 let.

Graf č.1: Složení 1. a 2. sledovaného souboru dle počtu respondentek

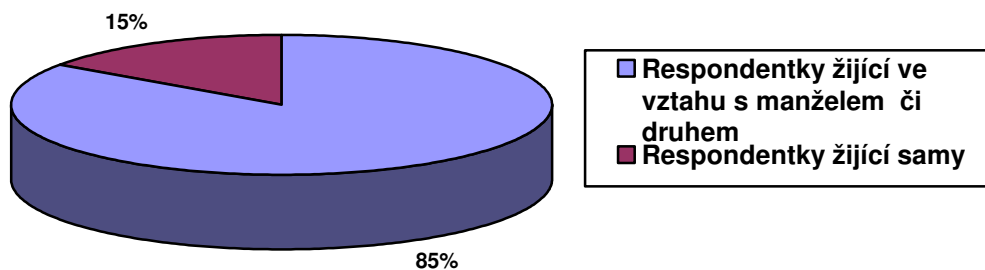


Graf č.2: Průměrný věk respondentek 1. a 2.sledovaného souboru

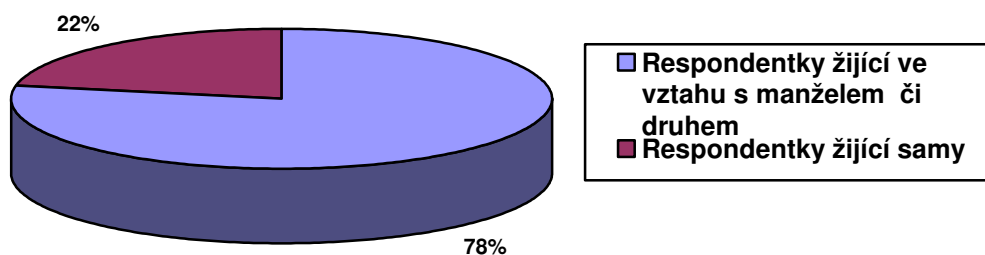


Dalším z hledisek byl rodinný stav, který byl rozčleněn do dvou kategorií. První kategorie byla zastoupena ženami vdanými či žijící s druhem či partnerem a druhá kategorie byla zastoupena ženami, které žijí samy, jehož procentuální vyjádření je znázorněno v grafu č.3 a č.4.

Graf č.3: Složení 1. sledovaného souboru (respondentky všeobecné sestry) z hlediska rodinného stavu



Graf č.4: Složení 2. sledovaného souboru (respondentky učitelky na ZŠ) z hlediska rodinného stavu



Informace potřebné pro podklady k charakteristice sledovaného souboru jsem získal z informačního dotazníku (viz. Příloha č. 3), který byl přiložen k dotazníku průzkumného šetření. Dotazníky byly administrovány v tištěné podobě. Sběr dat probíhal v průběhu měsíce září a říjen 2011. Všechny respondenty se výzkumu zúčastnily anonymně a dobrovolně.

4. VÝSLEDKY

Data potřebná k ověření stanovené hypotézy byla získána na základě vyplněných dotazníků DŽS respondentkami. Tento dotazník se skládá z deseti subtestů, jednotlivých oblastí života, které utvářejí celkovou životní spokojenost. Při statistickém zpracování byly použity standardní techniky, průměrné hodnoty a směrodatné odchylky. Data byla zpracována v programu Excel. Souhrnná tabulka zjištěných výsledků je uvedena v příloze diplomové práce. Pro analýzu dat slouží následující souhrnné tabulky.

4.1. Výsledky dotazníkového šetření

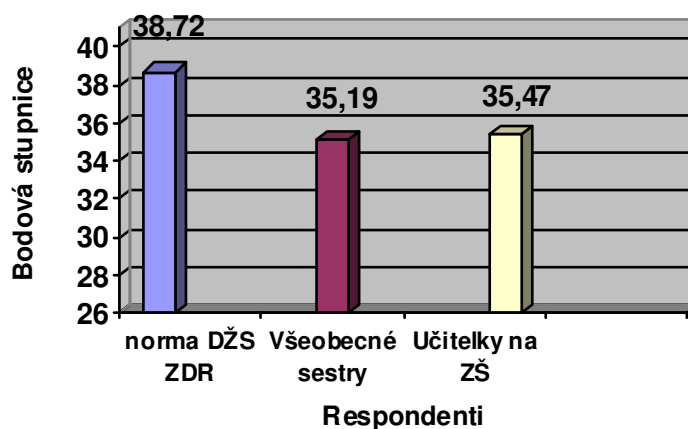
Tabulka č. 1 ukazuje srovnání mezi průměrnými normovanými daty DŽS s naměřenými daty získanými od sledovaného vzorku všeobecných sester a učitelky pracujících na základních školách

| Respondentky | | Věk | ZDR | FIN | VLČ | VLO | SEX | PZP | BY | SUMA DŽS | PAZ | MAN | DET |
|------------------|--------------|-----------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|-------|-------|
| | | Norma DŽS | 36 - 45 let | 38,72 | 34,3 | 35,43 | 38,29 | 36,45 | 37,1 | 38,33 | 258,61 | 35,5 | 38,86 |
| Všeobecné sestry | získaná data | 36,08 | 35,19 | 29,46 | 31,08 | 38,54 | 36,38 | 36,62 | 36,73 | 244 | 34,77 | 38,28 | 39,96 |
| | rozdíl | | -3,53 | -4,84 | -4,35 | 0,25 | -0,07 | -0,48 | -1,6 | -14,61 | -0,73 | -0,58 | 0,48 |
| | rozdíl v % | | -9,12 | -14,1 | -12,3 | 0,653 | -0,19 | -1,29 | -4,17 | -5,6494 | -2,06 | -1,49 | 1,216 |
| Učitelky na ZŠ | získaná data | 42,75 | 35,47 | 27,47 | 36,38 | 35,56 | 34,44 | 36,81 | 38,16 | 244,28 | 33,88 | 36,28 | 39,16 |
| | rozdíl | | -3,25 | -6,83 | 0,95 | -2,73 | -2,01 | -0,29 | -0,17 | -14,33 | -1,62 | -2,58 | -0,32 |
| | rozdíl v % | | -8,39 | -19,9 | 2,681 | -7,13 | -5,51 | -0,78 | -0,44 | -5,5412 | -4,56 | -6,64 | -0,81 |

Tabulka č. 2 ukazuje vzájemné srovnání získaných dat sledovaného vzorku všeobecných sester a učitelky pracujících na základních školách

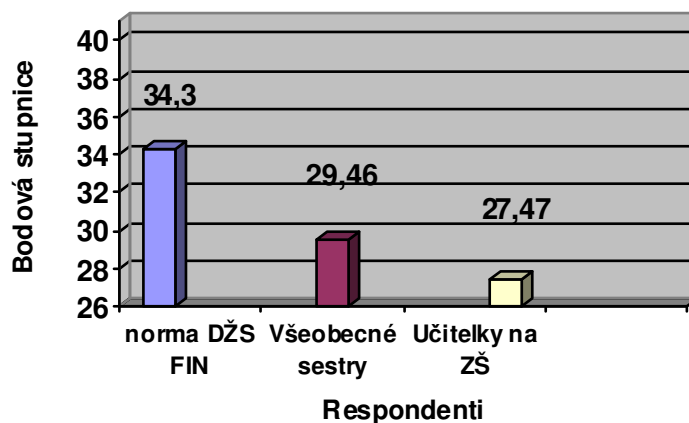
| Respondentky | Věk | ZDR | FIN | VLČ | VLO | SEX | PZP | BY | SUMA DŽS | PAZ | MAN | DET |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|
| Všeobecné sestry | 36,08 | 35,19 | 29,46 | 31,08 | 38,54 | 36,38 | 36,62 | 36,73 | 244,00 | 34,77 | 38,28 | 39,96 |
| Učitelky na ZŠ | 42,75 | 35,47 | 27,47 | 36,38 | 35,56 | 34,44 | 36,81 | 38,16 | 244,28 | 33,88 | 36,28 | 39,16 |
| Rozdíl | 6,67 | 0,28 | 1,99 | 5,30 | 3,02 | 1,94 | 0,19 | 1,43 | 0,28 | 0,89 | 2,00 | 0,80 |

Graf č. 5: Znázornění výsledků obou sledovaných skupin s normou DŽS v oblasti života Zdraví - "ZDR"



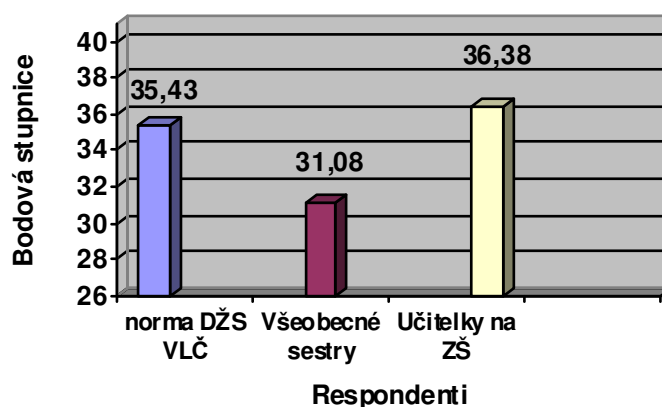
Výsledky v oblasti zdraví u obou sledovaných skupin jsou výrazně pod normou DŽS. Hůře situaci vnímají učitelky na ZŠ. Rozdíl mezi skupinami je 0,28, tedy zanedbatelný.

Graf č. 6: Znárodnění výsledků obou sledovaných skupin s normou DŽS v oblasti života Finanční situace - "FIN"



Výsledky v oblasti finanční situace u obou sledovaných skupin jsou ze všech sledovaných oblastí nejvíce pod normou DŽS. Hůře situaci vnímají učitelky na ZŠ. Rozdíl mezi skupinami je 1,99, tedy zanedbatelný.

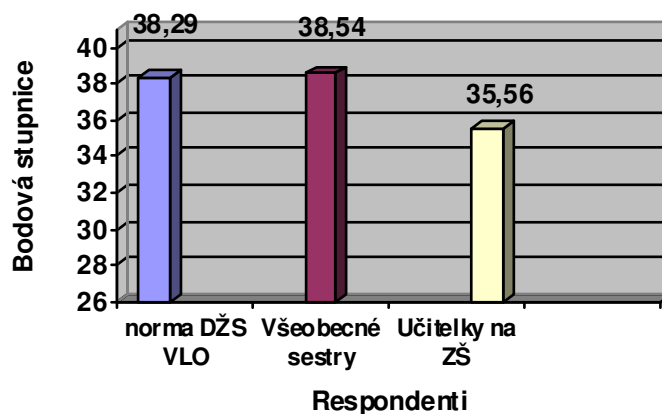
Graf č. 7: Znárodnění výsledků obou sledovaných skupin s normou DŽS v oblasti života Volný čas - "VLČ"



V oblasti volný čas u sledovaných skupin jsou spokojeny pouze učitelky na ZŠ a výsledky převyšují normu DŽS. Skupina všeobecných sester je

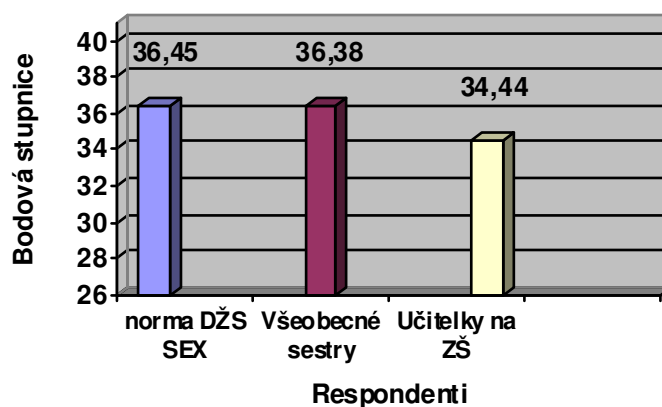
výrazně pod normou DŽS. Rozdíl mezi skupinami je 5,30, tedy nejvýraznější mezi skupinami.

Graf č. 8: Znárodnění výsledků obou sledovaných skupin s normou DŽS v oblasti života Vlastní osoba - "VLO"



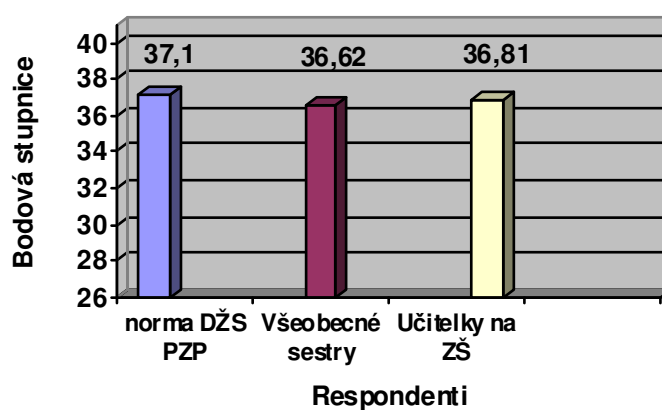
V oblasti vlastní osoba u sledovaných skupin jsou spokojeny pouze všeobecné sestry a výsledky převyšují normu DŽS. Skupina učitelek na ZŠ je pod normou DŽS. Rozdíl mezi skupinami je 2,98, tedy výrazný.

Graf č. 9: Znárodnění výsledků obou sledovaných skupin s normou DŽS v oblasti života Sexualita - "SEX"



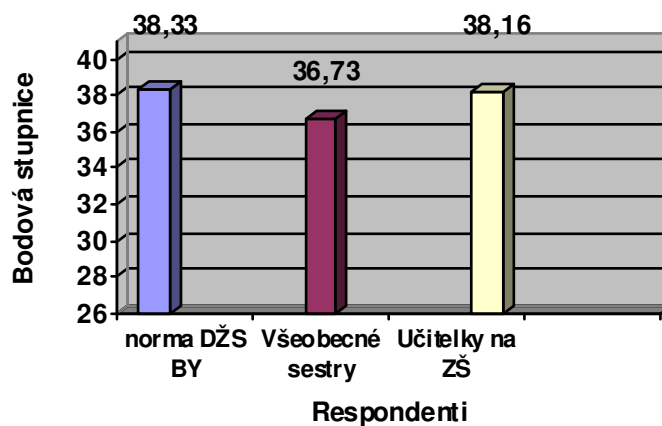
Výsledky v oblasti sexuality u obou sledovaných skupin jsou pod normou DŽS. Hůře situaci vnímají učitelky na ZŠ. Rozdíl mezi skupinami je 1,94, tedy patrný.

Graf č. 10: Znárodnění výsledků obou sledovaných skupin s normou DŽS v oblasti života Přátelé, známí a příbuzní - "PZP"



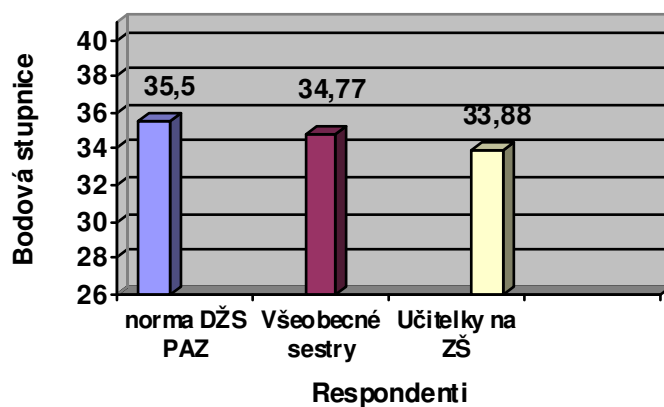
Výsledky v oblasti přátelé, známí a příbuzní u obou sledovaných skupin jsou pod normou DŽS. Hůře situaci vnímají všeobecné sestry. Rozdíl mezi skupinami je 0,19, tedy zanedbatelný.

Graf č. 11: Znárodnění výsledků obou sledovaných skupin s normou DŽS v oblasti života Bydlení - "BY"



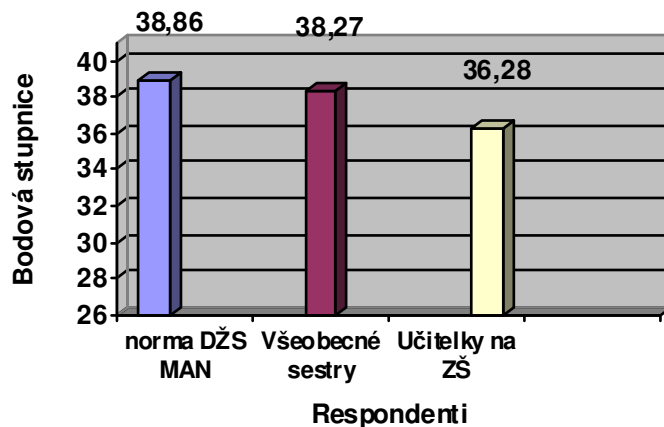
Výsledky v oblasti bydlení u obou sledovaných skupin jsou také pod normou DŽS. Hůře situaci vnímají všeobecné sestry. Rozdíl mezi skupinami 1,40, tedy patrný.

Graf č. 12: Znárodnění výsledků obou sledovaných skupin s normou DŽS v oblasti života Práce a zaměstnání - "PAZ"



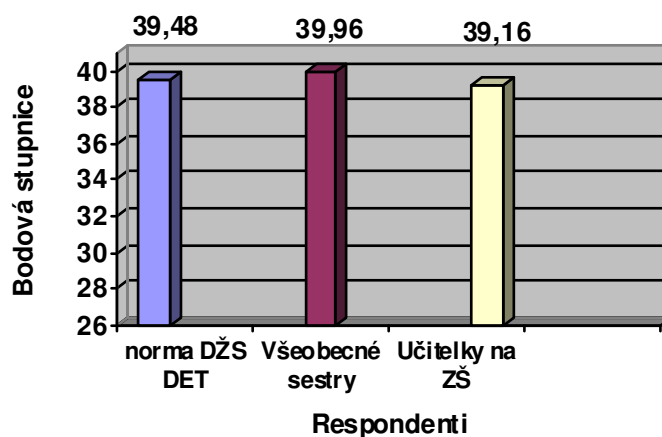
Výsledky v oblasti práce a zaměstnání u obou sledovaných skupin jsou pod normou DŽS. Hůře situaci vnímají učitelky na ZŠ. Rozdíl mezi skupinami je 1,02, tedy patrný.

Graf č. 13: Znárodnění výsledků obou sledovaných skupin s normou DŽS v oblasti života Manželství a partnerství - "MAN"



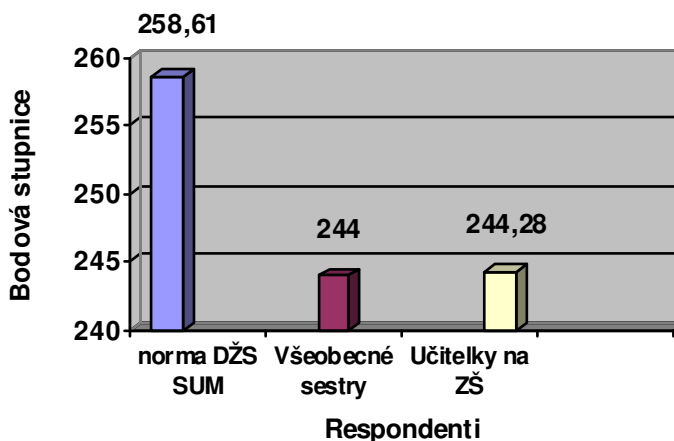
Výsledky v oblasti manželství a partnerství u obou sledovaných skupin jsou pod normou DŽS. Hůře situaci vnímají učitelky na ZŠ. Rozdíl mezi skupinami je 1,99, tedy patrný.

Graf č. 14: Znárodnění výsledků obou sledovaných skupin s normou DŽS v oblasti života Vztah k vlastním dětem - "DET"



Výsledky v oblasti vztahu k vlastním dětem u obou sledovaných skupin jsou srovnatelné s normou DŽS. Všeobecné sestry jsou nepatrně spokojenější v porovnání s normou DŽS (+0,48), učitelky na ZŠ jsou nepatrně nespokojenější (-0,32). Rozdíl mezi skupinami je 0,80, tedy nepatrný. V této oblasti byly hodnoceny výsledky pouze od respondentek, které mají děti (viz excellová matrice v příloze).

Graf č. 15: Znárodnění výsledků obou sledovaných skupin s normou DŽS v souhrnu všech oblastí života - "SUM"



Výsledky v souhrnu sledovaných všech oblastí života v porovnání s celkovou normou DŽS jednoznačně ukazují na nespokojenost obou sledovaných skupin. Celý soubor respondentek v průměru je o 14,47 bodů pod normou DŽS. Celková spokojenost u všeobecných sester je o 5,65% a u učitelek na ZŠ o 5,54% pod normou DŽS (viz tabulka č. 1). Hůře situaci vnímají všeobecné sestry, a to o 0,28 bodu. Rozdíl mezi skupinami je tedy zanedbatelný.

Analýzou získaných dat z oblastí DŽS jsem dospěl k závěrům, které jasně a zřetelně objasnily požadované informace a souvislosti potřebné k dosažení cíle mé diplomové práce.

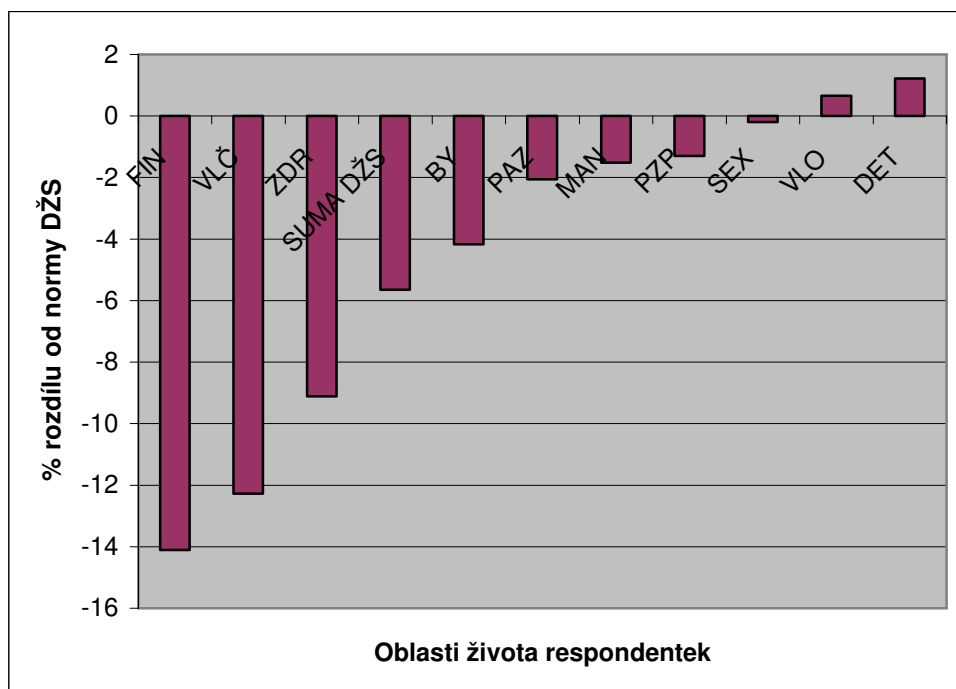
Analýza dat jednoznačně prokazuje nespokojenost obou sledovaných skupin v porovnání s normou DŽS. Zároveň se ukazuje, že mezi sledovanými skupinami, tedy všeobecnými sestrami a učitelkami na základních školách, nejsou výrazné rozdíly. Proto konstatuji, že mnou stanovená hypotéza, že všeobecné sestry jsou při vykonávání svého povolání spokojenější oproti učitelkám na základních školách, se nepotvrdila.

Podrobnou analýzou dat jsem přesně určil, jak významně se jednotlivé oblasti života podílely na celkové nespokojenosti u respondentek. Oblasti života jsou seřazeny dle intenzity vnímané nespokojenosti:

a) pro všeobecné sestry:

1. Finanční situace
2. Volný čas
3. Zdraví
4. Bydlení
5. Práce a zaměstnání
6. Manželství a partnerství
7. Přátelé, známí a příbuzní
8. Sexualita
9. Vlastní osoba
10. Vztah k vlastní dětem

Graf č. 16 přehledně znázorňuje podíl jednotlivých oblastí života na celkové nespokojenosti všeobecných sester v porovnání s normou DŽS.

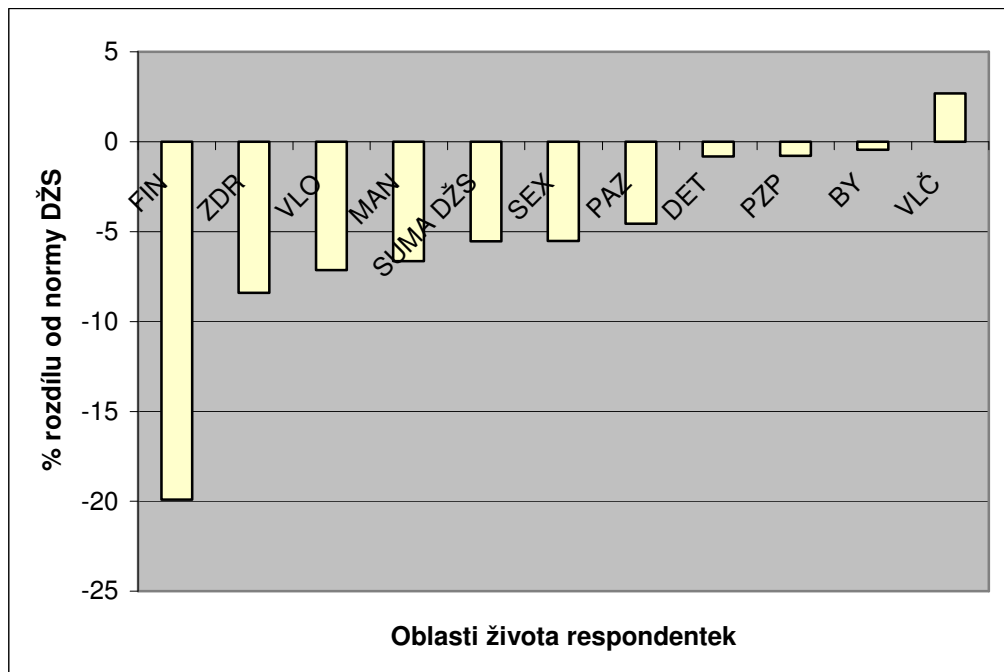


Za určující prvek nespokojenosti lze jednoznačně z daného grafu označit oblast finanční situace (14,1%). Významné oblasti pro vznik celkové nespokojenosti jsou dále v pořadí i oblast volný čas, zdraví, bydlení, práce a zaměstnání a oblast manželství a partnerství.

b) pro učitelky pracující na speciálních školách:

1. Finanční situace
2. Zdraví
3. Vlastní osoba
4. Manželství a partnerství
5. Sexualita
6. Práce a zaměstnání
7. Vztah k vlastním dětem
8. Přátelé, známí a příbuzní
9. Bydlení
10. Volný čas

Graf č. 17 přehledně znázorňuje podíl jednotlivých oblastí života na celkové nespokojenosti učitelek na základních školách v porovnání s normou DŽS.



Za určující prvek nespokojenosti učitelek na základních školách lze opět jednoznačně z daného grafu označit oblast finanční situace (19,9%). Významné oblasti pro vznik celkové nespokojenosti jsou dále v pořadí i oblast zdraví,

oblast vlastní osoby, oblast manželství a partnerství, sexualita a oblast přátel, známí a příbuzní.

Po vyhodnocení výsledků celkové životní spokojenosti mezi profesemi všeobecná sestra a učitelka na základní škole je patrné, že obě sledované skupiny oproti normě DŽS jsou výrazně nespokojené a mezi sledovanými skupinami je jen nevýznamný rozdíl. Rozdíl v porovnávaných skupinách je zejména v konkrétních oblastech životní spokojenosti či nespokojenosti kvality života.

Všeobecné sestry jsou nespokojené zejména v oblasti finanční situace, volný čas a zdraví. Spokojené jsou v oblastech vlastní osoba a vztah k vlastním dětem. Učitelky na základních školách jsou nespokojené zejména v oblasti finanční situace. Spokojené jsou pouze v oblasti volný čas. Tato zjištění korespondují s vývojem sociálního statutu obou profesí v naší společnosti. Obě povolání jsou dlouhodobě vnímána jako finančně podhodnocená, vykonávaná na úkor osobního života a s výraznými zdravotními riziky. Výrazněji poškození zdraví vnímají respondentky - všeobecné sestry, a to z důvodu častějšího a přímého kontaktu s infekčními zdroji a narůstajícím násilím směřovaným proti zdravotnickým pracovníkům při nárůstu rizikové populace (narkomani, alkoholici, sociálně nepřizpůsobiví občané a imigranti ze zemí s nižším zdravotním standardem). U učitelek poškození zdraví přichází plíživě s nárůstem stresových faktorů a délkou výkonu povolání a postihuje nejprve psychické a následně fyzické zdraví. Proto zřejmě není tak výrazně vnímáno jako u všeobecných sester. Nespokojenost u všeobecných sester v oblasti volného času je způsobena zejména směnným provozem.

Spokojenost obou sledovaných profesí také souvisí se společenským uznáním obou profesí i vysokoškolsky vzdělanými a smýšlejícími respondentkami obou skupin. Změnou legislativy od roku 2006 dochází k nárůstu počtu vysokoškolsky vzdělaných všeobecných sester, což následně vede ke zvyšování jejich společenské prestiže a v důsledku sebereflexe i hodnocení svého postavení z pohledu životních priorit. Proto jsou všeobecné sestry spokojené v oblasti vlastní osoby a vztahu k vlastním dětem. U učitelek na základních školách je spokojenost pouze v oblasti volného času, tedy v

oblasti, která je benefitem práce ve školství (letní dvouměsíční a další prázdniny).

Závěrem interpretace výsledků lze konstatovat, že požadovaný cíl diplomové práce byl splněn, protože nám výsledky jasně a zřetelně poskytly požadované informace, které byly pro zjištění a splnění cíle nezbytné. Standardizovaný dotazník životní spokojenosti s jednoznačnými pravidly pro vyhodnocování poskytuje perfektní vyhodnocovací objektivitu a platnost. Škálové hodnoty DŽS spolehlivým způsobem postihují individuální obraz celkové životní spokojenosti. Z těchto důvodů považuji zjištěné výsledky za validní.

5. DISKUZE

Výzkum provedený v bakalářské práci a jeho výsledky potvrdily, že pracovní spokojenost je důležitou determinantou při výkonu pomáhajících profesí všeobecná sestra a učitelka. Zároveň výsledky ukázaly, jak důležitou roli v zaměstnání sehrávají stresory působící v pracovním prostředí.

K této problematice se vyjadřuje Rozsypalová, která říká, že práce zdravotnických pracovníků má sociální charakter. To znamená, že při své práci jsou všeobecné sestry v neustálém kontaktu s lidmi, tedy se spolupracovnicí, nemocnými a s příbuznými nemocných a tento kontakt klade značné nároky na osobní vlastnosti jedince. Všeobecná sestra, která při kontaktu s nemocnými, kteří trpí bolestmi, nejistotou a strachem, vnímá jejich změněné reakce, které se projevují podrážděností, neochotou komunikovat, odmítáním léčby, i slovními výpady. A ani kontakt s příbuznými nemusí být bezproblémový. Tyto působící stresory v zaměstnání se pak následně projevují u všeobecných sester větším fyzickým zatížením a vyšším psychickým vypětím.

Čírtková k tomu dodává, že stres je spojován se situacemi, kdy se od jedince vyžadují sice obvyklé a osvojené činnosti, ovšem za tíživých či tíšňových podmínek pro jejich realizaci. Obvyklé úkony jsou stěžovány nebo narušovány vnějšími tlaky a podmínkami, např. časovým deficitem, pocitem ohrožení nebo zvýšené výjimečné odpovědnosti, což obě sledované profese vykazují.

S těmito fakty se ztotožňuje i Rymeš, který se věnuje zjišťování faktorů, které ovlivňují pracovní spokojenost a následně přispívají k celkové úrovni spokojenosti v životě jedince. Význam faktorů včetně pořadí jejich důležitosti je proměnlivé a závislé na okolnostech, jež jsou dány specifiky práce v určitých oblastech společenské práce, specifiky jednotlivých profesí a prostředím v němž jsou vykonávány. A pracovní činnost všeobecné sestry ve zdravotnickém prostředí mezi tato specifika bezesporu patří.

Zajímavé skutečnosti se však také objevily při hlubší analýze získaných dat v ostatních oblastech spokojenosti všeobecných sester, a to v souvislosti s

působením faktoru, který je na pracovníkovi nezávislý a který významně ovlivňuje jeho spokojenost. Tímto faktorem je finanční ohodnocení.

Rymeš poukazuje na fakt, že mzda nebo plat je velmi důležitým faktorem, který, je-li nepříznivý, silně ovlivňuje nespokojenost v práci a následně nespokojenost v životě. Tuto skutečnost jasně potvrzuje i tento výzkum, který zřetelně odhalil, že oblast finanční situace tvoří největší nespokojenost v profesi všeobecné sestry. Spokojenost či nespokojenost s platem vystupuje především v kontextech, kdy všeobecná sestra chápe finanční ocenění nejen jako reflexi přínosu pro organizaci, ale také z hlediska významu prestiže a společenského ocenění své profese.

Při vyhodnocování různých skupin faktorů, které výrazně ovlivňují pracovní a následně i životní spokojenost, kterým se věnuje Křivohlavý, je také oblast spokojenosti s vlastní osobou. Tato oblast je důležitá především ve schopnosti vidět sama sebe, popsat se a ohodnotit. Dle jeho vyjádření nejde však jen o popis a ohodnocení sebe samého, ale také o soubor kladných a negativních emocí s tím spojených. Sebehodnocení ovlivňuje to, jak jedince vnímají a hodnotí ostatní lidé. S rozvojem ošetrovatelství je automaticky kladen větší důraz na plnění náročnějších úkolů, na větší samostatnost v práci zdravotních sester, která je zároveň spojená s větší kompetentností a větší zodpovědností, což u profese všeobecných sester vede ke kladení vyšších osobních cílů, zvýšení prestiže a prosazování osobních práv. Tím se stávají úspěšnější a častěji zároveň dosahují vytýčených cílů, které si stanovily, a toto opět zvyšuje míru jejich sebevědomí. Tento fakt byl potvrzován v této práci, kdy oblast vlastní osoba společně s oblastí vztah k vlastními dětem byly jediné oblasti, které vykazovaly u všeobecných sester vyšší spokojenost než udává norma DŽS dotazníku.

Rymeš toto tvrzení potvrzuje s tím, že pracovní spokojenost pozitivně ovlivňuje jedince, je pro něho důležitá, skýtá mu žádoucí sociální status, je rozmanitá, relativně autonomní a jedinec má potřebnou zpětnou vazbu o jejím průběhu a její úrovni.

Výzkum potvrzuje, že nejsou zaznamenány výrazné rozdíly při porovnávání jednotlivých oblastí životní spokojenosti u obou srovnávaných

profesí, které se řadí mezi profese pomáhající. Zároveň se potvrdilo všeobecné veřejné mínění, že obě tyto profese jsou z finančního hlediska podhodnoceny a neodpovídají sociálnímu statusu, které tyto profese zaujímají.

6. ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak všeobecné sestry a učitelky na základních školách vnímají své pracovní zatížení a dále jak hodnotí svoji pracovní a s ní úzce související i životní spokojenost.

Teoretická část se nejprve zabývala obsahem pracovní činnosti všeobecné sestry a požadavky a nároky, které jsou na tuto profesi v současnosti kladeny. Dále zde byl proveden náhled do oblastí společenské prestiže, pracovní a životní spokojenosti. Druhá část teoretické diplomové práce je věnována tématům vnímání a prožívání psychické zátěže a pracovnímu stresu a s tím úzce spojené efektivní formě boje a strategie pomoci různými technikami, jak tyto stresové situace zvládnout a vyrovnat se s nimi.

Praktická část bakalářské práce popisuje nejen cíl průzkumu, pracovní hypotézu, metodu či charakteristiku souboru, ale především výsledky, které jsou snad z celé empirické části bakalářské práce nejzajímavější.

Téma bakalářské práce poskytlo informace o problematice žen všeobecných sester a učitelek na základních školách. Poukazuje na důležité skutečnosti týkající se pracovní zátěže a možností vyrovnání se s ní.

Bakalářská práce by měla sloužit jako pomůcka v praxi a poskytnout návrhy možných opatření zlepšení pracovní spokojenosti obou profesí. Vytváří podklady pro další zkoumání, zejména témat ve vztahu k nárůstu administrativní zátěže a důsledkům reformních změn.

Bakalářská práce by mohla vytvořit i podněty pro řešení a zlepšení situace v oblastech života všeobecných sester a pedagogů, kde pociťují nejvyšší míru své nespokojenosti. Dlouhodobě se ukazuje a tato bakalářská práce potvrzuje, jak významným problémem v životě zdravotníků a pedagogů je otázka finančního ohodnocení jejich profese. V posledních letech dochází k reformám jak ve zdravotnictví, tak i ve školství. Reformy však nejsou dokončené, odbornou veřejností jednoznačně podporované a celospolečensky kladně vnímané, tedy nejsou zřejmě konečné. Proto by jistě bylo zajímavé zopakovat šetření životní spokojenosti s určitým časovým odstupem.

7. KLÍČOVÁ SLOVA

Životní spokojenost

Psychická zátěž

Všeobecná sestra

Učitelka na základní škole

8. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 5. vyd. Praha: Aleš Čeněk, 2006. 310str. ISBN 80-86898-73-3
2. JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 286 str. ISBN 80-7178-535-0
2. KELLER, Jan. *Úvod do sociologie*. 4. vyd. Praha: Slon, 1999. 204str. ISBN 80-85850-25-7
3. KRAUS, Blahoslav. *Sociální aspekty výchovy*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudemus, 1997. 156 str. ISBN 80-7041-841-9
4. KŘIVOHLAVÝ, Jaroslav. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada Avicenum, 1994. 190str. ISBN 80-7169-121-6
5. KŘIVOHLAVÝ, Jaroslav. *Psychologie zdraví*. 1 vyd. Praha: Portál s.r.o., 2001. 280str. ISBN 80-7178-551-2
6. MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 1997. 132str. ISBN 80-7169-425-8
7. NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1.vyd. Praha: Academia, 1998. 590str. ISBN 80-200-0689-3
8. PAŘÍZEK, Vlastimil. *Učitel a jeho povolání*. 1. vyd. Praha: SPN n.p., 1988. 128str. ISBN 14-563-88
9. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2004. 472str. ISBN 80-200-1387-3
10. PRŮCHA, Jan. *Učitel*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 154 str. ISBN 80-7178-621-7
11. ROZSYPALOVÁ, Marie. et. al. *Ošetrovatelství 1*. 2. vyd. Praha: Informatorium, 2009. 273str.
12. RYMEŠ, Milan. et. al. *Psychologie ve světě práce*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 462str. ISBN 80-246-0448-5
13. ŠAMÁNKOVÁ, Marie. et. al. *Základy ošetrovatelství pro studující lékařských fakult 1. a 2. díl*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2002. 274str. ISBN 80-246-0477-9

14. TÓTHOVÁ, Valerie. *Všeobecná sestra pro absolventy vyšších odborných škol*. 1.vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2008. 310str.
15. VÁGNEROVÁ, Marie. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 2003, 210str. ISBN 80-246-0015-3
16. VÝROST, Josef, SLAMĚNÍK, Ivan. *Sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. 408 str. ISBN 978-80-247-1428-8

SEZNAM POUŽITÉ ZAHRANIČNÍ LITERATURY A PRAMENŮ

1. KOLLÁRIK, Teodor. *Spokojenost v práci*. 1. vyd. Bratislava: Práca, 1986, 237str.
2. LUTHANS, Fred. *Organizational behavior*. Boston: Mc Graw-Hill, 1998, 667str. ISBN 0-07-039184-X

SEZNAM INTERNETOVÝCH ADRES

1. TUČEK, Milan. Centrum pro výzkum veřejného mínění, tisková zpráva *Prestiž povolání 2011* [online]. [cit. 2011-07-22]. Dostupné z: http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/101176s_eu110725.pdf

9. PŘÍLOHY

| | | |
|---------------------------------------------------------------|-------|------|
| Příloha A - Vzor průvodního dopisu | | I |
| Příloha B - Vzor DŽS (J.Fahrenberg et al.) | | II |
| Příloha C - Základní excellová matrice dat sledovaného vzorku | | VIII |

Vážený respondente.

Jmenuji se Zbyněk Burian a dokončuji studium na Zdravotně sociální fakultě JU v Českých Budějovicích, obor rehabilitační - psychosociální péče o nemocné děti, dospělé a seniory.

Dovoluji si obrátit se na Vás se žádostí o vyplnění dotazníku, který je součástí výzkumu, týkajícího se zjištění, jak ženy všeobecné sestry a učitelky na základní škole vnímají své pracovní zatížení a dále zjištění míry pracovní a životní spokojenosti .

Tento průzkum je zcela anonymní a získané údaje budou součástí mé bakalářské práce.

Děkuji Vám za Váš čas, vstřícnost a pochopení.

Zbyněk Burian

Tel.775365619

e-mail: zbynekburian@seznam.cz

adresa: Třebízského 382, Písek, 397 01

Vzor dotazníku životní spokojenosti

(J.Fahrenberg M. Myrtek, J. Schumacher, E. Brahler)

Zaškrtněte prosím u každého z tvrzení na následujících stranách vždy to číslo, které nejvíce odpovídá vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení.

| Příklad | 1 Velmi nespokoj ena | 2 Nespokoj na | 3 Spíše nespokojena | 4 Ani spokojená, ani nespokojená | 5 Spíše spokoj na | 6 Spokoj na | 7 Velmi spokojena |
|-------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------------|
| S počasím jsem... | | | | X | | | |

Pokud tedy – jako v tomto případě – nejste s počasím ani spokojena, ani nespokojena, zaškrtněte prosím 4. U každého tvrzení zaškrťávejte prosím pouze jedno políčko.

1 – velmi nespokojená **2** – nespokojená **3** – spíše nespokojená **4** – ani spokojená ani nespokojená **5** – spíše spokojená **6** – spokojená **7** – velmi spokojená

| ZDRAVÍ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Se svým tělesným zdravím jsem.. | | | | | | | |
| Se svou duševní kondicí jsem.. | | | | | | | |
| Se svou tělesnou kondicí jsem.. | | | | | | | |
| Se svou duševní výkonností jsem.. | | | | | | | |
| Se svou obranyschopností proti nemoci jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na to, jak často mám bolesti, jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na to, jak často jsem až dosud byla nemocná, jsem... | | | | | | | |

1 – velmi nespokojená **2** – nespokojená **3** – spíše nespokojená **4** – ani spokojená ani nespokojená **5** – spíše spokojená **6** – spokojená **7** – velmi spokojená

| PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| (ženy na MD hodnoťte prosím své předchozí zaměstnání) | | | | | | | |
| Se svým postavením na pracovišti jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na to, jak jistá je moje budoucnost v zaměstnání, jsem... | | | | | | | |
| S úspěchy, které mám v zaměstnání, jsem... | | | | | | | |
| S možnostmi postupu, které mám na svém pracovišti, jsem... | | | | | | | |
| S atmosférou na pracovišti jsem... | | | | | | | |
| Co se týká mých pracovních povinností a zátěže, jsem... | | | | | | | |
| S pestrostí, kterou mi nabízí mé zaměstnání, jsem... | | | | | | | |

1 – velmi nespokojená **2** – nespokojená **3** – spíše nespokojená **4** – ani spokojená ani nespokojená **5** – spíše spokojená **6** – spokojená **7** – velmi spokojená

| FINANČNÍ SITUACE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Se svým příjmem jsem... | | | | | | | |
| S tím, co vlastním, jsem... | | | | | | | |
| Se svým životním standardem jsem... | | | | | | | |
| S hmotným zajištěním své existence jsem... | | | | | | | |
| Se svými budoucími možnostmi výdělku jsem... | | | | | | | |
| S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout rodině, jsem... | | | | | | | |
| Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem... | | | | | | | |

1 – velmi nespokojená **2** – nespokojená **3** – spíše nespokojená **4** – ani spokojená ani nespokojená **5** – spíše spokojená **6** – spokojená **7** – velmi spokojená

| VOLNÝ ČAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| S délkou své každoroční dovolené jsem... | | | | | | | |
| S množstvím svého volného času jsem... | | | | | | | |
| S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem... | | | | | | | |
| S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas, jsem... | | | | | | | |
| S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem... | | | | | | | |
| S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem... | | | | | | | |
| S pestrostí svého volného času jsem... | | | | | | | |

1 – velmi nespokojená **2** – nespokojená **3** – spíše nespokojená **4** – ani spokojená ani nespokojená **5** – spíše spokojená **6** – spokojená **7** – velmi spokojená

| MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ (Vyplňte, prosím, pouze pokud máte stálého partnera/manžela) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| S požadavky, které na mne klade mé manželství/partnerství, jsem... | | | | | | | |
| S našimi společnými aktivitami jsem... | | | | | | | |
| S upřímností a otevřeností svého partnera jsem... | | | | | | | |
| S pochopením, které má pro mne můj partner jsem... | | | | | | | |
| S něžností a náklonností, kterou mi můj partner projevuje, jsem... | | | | | | | |
| S bezpečím, které mi poskytuje můj partner, jsem... | | | | | | | |
| S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner, jsem... | | | | | | | |

1 – velmi nespokojená **2** – nespokojená **3** – spíše nespokojená **4** – ani spokojená ani nespokojená **5** – spíše spokojená **6** – spokojená **7** – velmi spokojená

| VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-----------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na úspěchy svých dětí, jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na námahu a výdaje, které mě mé děti stály, jsem... | | | | | | | |
| S vlivem, který mám na své děti, jsem... | | | | | | | |
| S uznáním, kterého se mi od mých dětí dostává, jsem... | | | | | | | |
| S našimi společnými aktivitami jsem... | | | | | | | |

1 – velmi nespokojená **2** – nespokojená **3** – spíše nespokojená **4** – ani spokojená ani nespokojená **5** – spíše spokojená **6** – spokojená **7** – velmi spokojená

| VLASTNÍ OSOBA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem... | | | | | | | |
| Se způsobem, jak jsem až doposud žila, jsem... | | | | | | | |
| Se svým vnějším vzhledem jsem... | | | | | | | |
| Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem... | | | | | | | |
| Se svým charakterem (povahou) jsem... | | | | | | | |
| Se svou vitalitou (tzn.s radostí ze života a životní energií) jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem... | | | | | | | |

1 – velmi nespokojená **2** – nespokojená **3** – spíše nespokojená **4** – ani spokojená ani nespokojená **5** – spíše spokojená **6** – spokojená **7** – velmi spokojená

| SEXUALITA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Se svou tělesnou přitažlivostí jsem... | | | | | | | |
| Se svou sexuální výkonností jsem... | | | | | | | |
| S četností svých sexuálních kontaktů jsem... | | | | | | | |
| S tím, jak často se mi můj partner věnuje (hladí mne, dotýká se mne), jsem... | | | | | | | |
| Se svými sexuálními reakcemi jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexuální oblasti hodíme, jsem... | | | | | | | |

1 – velmi nespokojená **2** – nespokojená **3** – spíše nespokojená **4** – ani spokojená ani nespokojená **5** – spíše spokojená **6** – spokojená **7** – velmi spokojená

| PŘÁTELE, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem... | | | | | | | |
| S kontaktem se svými příbuznými jsem... | | | | | | | |
| S kontaktem se svými sousedy jsem... | | | | | | | |
| S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem... | | | | | | | |
| Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem... | | | | | | | |
| Se svou společenskou angažovaností jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem... | | | | | | | |

1 – velmi nespokojená **2** – nespokojená **3** – spíše nespokojená **4** – ani spokojená ani nespokojená **5** – spíše spokojená **6** – spokojená **7** – velmi spokojená

| BYDLENÍ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| S velikostí svého bytu jsem... | | | | | | | |
| Se stavem svého bytu jsem... | | | | | | | |
| S výdaji za svůj byt (nájem, případně splátky) jsem... | | | | | | | |
| S polohou svého bytu jsem... | | | | | | | |
| S dosažitelností dopravních prostředků jsem... | | | | | | | |
| Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě... | | | | | | | |
| Se standardem svého bytu jsem... | | | | | | | |

Odpovězte, prosím, na následující otázky tak, že zaškrtnete hodící se odpověď.

Rodinný stav: vdaná
 svobodná
 rozvedená
 vdova

Domácnost: žiji sama
 žiji s partnerem

Věk: let

Děkuji vám velmi za spolupráci.

Excelová matrice dat sledovaného vzorku
- všeobecné sestry

| Zdravotní sestry | Věk | ZDR | FIN | VLC | VLO | SEX | PZP | BY | SUMA | PAZ | MAN | DET |
|------------------|-------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. | 39 | 36 | 33 | 30 | 38 | 40 | 43 | 42 | | 34 | 43 | 40 |
| 2. | 26 | 42 | 30 | 32 | 41 | 36 | 39 | 38 | | 32 | 38 | 38 |
| 3. | 23 | 46 | 26 | 28 | 39 | 34 | 38 | 36 | | 32 | 33 | 0 |
| 4. | 34 | 30 | 34 | 34 | 38 | 30 | 32 | 22 | | 28 | 29 | 42 |
| 5. | 40 | 46 | 27 | 22 | 37 | 36 | 35 | 41 | | 48 | 44 | 39 |
| 6. | 42 | 29 | 37 | 38 | 42 | 42 | 39 | 43 | | 44 | 34 | 37 |
| 7. | 52 | 31 | 29 | 33 | 36 | 34 | 31 | 36 | | 31 | 40 | 44 |
| 8. | 35 | 39 | 22 | 39 | 41 | 43 | 41 | 35 | | 29 | 33 | 45 |
| 9. | 29 | 30 | 32 | 27 | 40 | 32 | 39 | 34 | | 36 | 35 | 41 |
| 10. | 22 | 42 | 35 | 34 | 43 | 45 | 42 | 45 | | 42 | 41 | 0 |
| 11. | 34 | 42 | 34 | 32 | 38 | 41 | 38 | 36 | | 29 | 44 | 39 |
| 12. | 48 | 33 | 36 | 38 | 39 | 35 | 31 | 34 | | 46 | 29 | 34 |
| 13. | 55 | 37 | 29 | 31 | 34 | 29 | 42 | 47 | | 33 | 44 | 39 |
| 14. | 29 | 27 | 33 | 26 | 42 | 28 | 34 | 36 | | 39 | 37 | 41 |
| 15. | 37 | 32 | 21 | 30 | 34 | 33 | 29 | 33 | | 30 | 31 | 34 |
| 16. | 34 | 35 | 34 | 31 | 43 | 42 | 31 | 38 | | 43 | 35 | 43 |
| 17. | 26 | 41 | 33 | 28 | 34 | 41 | 34 | 33 | | 38 | 39 | 41 |
| 18. | 27 | 42 | 25 | 36 | 38 | 39 | 43 | 40 | | 32 | 46 | 0 |
| 19. | 28 | 32 | 24 | 27 | 34 | 32 | 33 | 29 | | 37 | 37 | 39 |
| 20. | 25 | 38 | 21 | 24 | 35 | 35 | 34 | 31 | | 23 | 32 | 36 |
| 21. | 47 | 27 | 29 | 30 | 37 | 25 | 32 | 34 | | 32 | 45 | 46 |
| 22. | 31 | 32 | 34 | 36 | 36 | 35 | 37 | 38 | | 35 | 42 | 40 |
| 23. | 39 | 34 | 28 | 32 | 43 | 40 | 38 | 41 | | 33 | 41 | 42 |
| 24. | 28 | 36 | 26 | 30 | 36 | 36 | 36 | 32 | | 30 | 37 | 38 |
| 25. | 53 | 24 | 22 | 24 | 43 | 41 | 40 | 43 | | 32 | 38 | 39 |
| 26. | 55 | 32 | 32 | 36 | 41 | 42 | 41 | 38 | | 36 | 48 | 42 |
| Součet | 938 | 915 | 766 | 808 | 1002 | 946 | 952 | 955 | 6344 | 904 | 995 | 919 |
| Průměr | 36,08 | 35,19 | 29,46 | 31,08 | 38,54 | 36,38 | 36,62 | 36,73 | 244,00 | 34,77 | 38,27 | 39,96 |
| Norma | 36-45 | 38,72 | 34,30 | 35,43 | 38,29 | 36,45 | 37,10 | 38,33 | 258,61 | 35,50 | 38,86 | 39,48 |
| Rozdíl | | -3,53 | -4,84 | -4,35 | 0,25 | -0,07 | -0,48 | -1,60 | -14,61 | -0,73 | -0,59 | 0,48 |

**Excelová matrice dat sledovaného vzorku
- učitelky pracující na základních školách**

| Učitelky | Věk | ZDR | FIN | VLC | VLO | SEX | PZP | BY | SUMA | PAZ | MAN | DET |
|-----------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 1. | 39 | 40 | 29 | 42 | 40 | 33 | 34 | 39 | | 41 | 31 | 36 |
| 2. | 51 | 41 | 21 | 49 | 35 | 32 | 36 | 40 | | 33 | 28 | 41 |
| 3. | 28 | 42 | 27 | 41 | 42 | 42 | 40 | 36 | | 41 | 42 | 41 |
| 4. | 43 | 41 | 26 | 35 | 33 | 33 | 37 | 42 | | 36 | 23 | 49 |
| 5. | 54 | 25 | 36 | 36 | 33 | 30 | 39 | 33 | | 41 | 41 | 35 |
| 6. | 35 | 32 | 21 | 40 | 35 | 26 | 28 | 38 | | 32 | 40 | 44 |
| 7. | 57 | 36 | 20 | 38 | 39 | 45 | 36 | 40 | | 30 | 49 | 47 |
| 8. | 38 | 44 | 19 | 45 | 43 | 47 | 47 | 37 | | 30 | 47 | 47 |
| 9. | 48 | 35 | 42 | 49 | 39 | 24 | 44 | 48 | | 41 | 35 | 49 |
| 10. | 45 | 29 | 22 | 38 | 30 | 31 | 36 | 32 | | 30 | 28 | 37 |
| 11. | 51 | 27 | 27 | 22 | 26 | 24 | 33 | 38 | | 23 | 30 | 31 |
| 12. | 39 | 48 | 42 | 48 | 48 | 49 | 45 | 48 | | 40 | 44 | 49 |
| 13. | 28 | 27 | 25 | 42 | 29 | 25 | 30 | 35 | | 31 | 28 | 33 |
| 14. | 42 | 44 | 37 | 46 | 42 | 40 | 45 | 48 | | 45 | 27 | 49 |
| 15. | 44 | 39 | 39 | 38 | 33 | 38 | 38 | 44 | | 39 | 37 | 42 |
| 16. | 43 | 36 | 34 | 35 | 41 | 44 | 41 | 46 | | 40 | 46 | 27 |
| 17. | 47 | 26 | 32 | 31 | 27 | 25 | 32 | 42 | | 33 | 35 | 47 |
| 18. | 48 | 36 | 24 | 32 | 32 | 32 | 32 | 36 | | 27 | 34 | 35 |
| 19. | 41 | 41 | 23 | 18 | 29 | 41 | 30 | 32 | | 22 | 40 | 28 |
| 20. | 44 | 46 | 37 | 43 | 42 | 42 | 45 | 46 | | 42 | 43 | 43 |
| 21. | 46 | 38 | 18 | 28 | 40 | 32 | 34 | 38 | | 24 | 37 | 37 |
| 22. | 41 | 39 | 29 | 40 | 41 | 29 | 41 | 31 | | 34 | 25 | 41 |
| 23. | 29 | 36 | 24 | 34 | 38 | 42 | 38 | 36 | | 40 | 42 | 0 |
| 24. | 40 | 35 | 25 | 28 | 30 | 30 | 31 | 33 | | 24 | 33 | 28 |
| 25. | 33 | 16 | 19 | 21 | 29 | 21 | 42 | 44 | | 37 | 38 | 43 |
| 26. | 52 | 38 | 31 | 49 | 33 | 47 | 36 | 35 | | 35 | 44 | 23 |
| 27. | 43 | 40 | 39 | 48 | 36 | 42 | 42 | 48 | | 38 | 48 | 42 |
| 28. | 44 | 31 | 23 | 32 | 35 | 36 | 38 | 28 | | 33 | 38 | 36 |
| 29. | 50 | 35 | 17 | 26 | 36 | 25 | 36 | 33 | | 37 | 27 | 40 |
| 30. | 43 | 30 | 24 | 35 | 35 | 35 | 34 | 32 | | 31 | 40 | 37 |
| 31. | 41 | 35 | 19 | 25 | 40 | 36 | 34 | 37 | | 27 | 38 | 43 |
| 32. | 41 | 27 | 28 | 30 | 27 | 24 | 24 | 26 | | 27 | 23 | 34 |
| Součet | 1368 | 1135 | 879 | 1164 | 1138 | 1102 | 1178 | 1221 | 7817 | 1084 | 1161 | 1214 |
| Průměr | 42,75 | 35,47 | 27,47 | 36,38 | 35,56 | 34,44 | 36,81 | 38,16 | 244,28 | 33,88 | 36,28 | 39,16 |
| Norma | 36-45 | 38,72 | 34,30 | 35,43 | 38,29 | 36,45 | 37,10 | 38,33 | 258,61 | 35,50 | 38,86 | 39,48 |
| Rozdíl | | -3,25 | -6,83 | 0,95 | -2,73 | -2,01 | -0,29 | -0,17 | -14,33 | -1,62 | -2,58 | -0,32 |

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Mgr. et Bc. Zbyněk Burian

Obor: Rehabilitační psychosociální péče o nemocné děti, dospělé a seniory

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Percepce pracovní zátěže a pracovní spokojenosti všeobecných
sester a učitelek

Rok: 2012

Počet stran: 62

Celkový počet stran příloh: 10

Počet titulů české literatury a pramenů: 16

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 2

Počet internetových zdrojů: 1

Vedoucí práce: PhDr. Vlastimila Urbanová